

Familienbildung Programm 2021



Wir sind für Sie da:

Heike Trottenberg

Erziehungswissenschaftlerin M. A., Leitung

E-Mail: heike.trottenberg@drk-mettmann.de

Cornelia Halfter

Organisation der Eltern-Kind-Gruppen, Verwaltung

E-Mail: cornelia.halfter@drk-mettmann.de

telefonisch 02103 55628

02103 972980

per Fax 02103 972979

montags bis freitags von 9.00 – 12.00 Uhr

Unsere Räumlichkeiten: DRK-Familientreff Hilden
Benrather Straße 49 a
40721 Hilden

und verschiedene Kurs- und Seminarräume bei unseren Kooperationspartnern in den kreisangehörigen Städten.

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte von Teilnehmenden findet statt am
Dienstag, 19. Januar 2021 von 10.00 – 16.00 Uhr.

Sie finden uns auch unter www.drk-mettmann.de



Impressum

Herausgeber: DRK-Kreisverband Mettmann e.V.
Bahnstraße 55, 40822 Mettmann

Verantwortlich: Heike Trottenberg

Fotos: DRK-Kreisverband Mettmann e.V.
DRK-Generalsekretariat Berlin
Landesanstalt für Medien NRW

Satz und Druck: Messner Medien, 53359 Rheinbach
www.messnermedien.de

Herzlich willkommen im DRK Familienbildungswerk!

Es war im Sommer und Herbst 2020, als wir unser Programm 2021 planten. Die ersten Schritte zurück zu regulären Präsenzveranstaltungen nach dem Lockdown waren erfolgreich. Viele Menschen, die regelmäßig an unseren Veranstaltungen teilnahmen, freuten sich, dass es wieder losging. Gerade Familien, die unsere Eltern-Kind-Gruppen besuchten, waren froh, wieder im persönlichen Kontakt mit anderen Familien zu sein.

Rasant gestiegene Infektionszahlen führten uns im Oktober vor Augen, wie schnell die vorsichtigen Lockerungen der Corona Maßnahmen wieder zurückgenommen werden mussten.

Und so fordert uns alle die Corona Pandemie immer noch enorm heraus. Alternative (digitale) Veranstaltungsformate und Outdoor-Angebote an der frischen Luft wurden entwickelt, um trotzdem mit Ihnen in Kontakt zu bleiben. Dies werden wir auch 2021 fortsetzen, je nachdem wie es die Situation erfordert.

Im vorliegenden Programm finden Sie Kursangebote, die eigentlich genauso durchgeführt werden sollen. Es ist jedoch nicht absehbar, unter welchen Bedingungen die Veranstaltungen tatsächlich stattfinden können, mit welchen Abständen, mit wie vielen Personen und in welchen Räumen. Deshalb werden wir die Durchführung immer wieder an die aktuellen Gegebenheiten anpassen. Das hat zur Folge, dass sich auch Kostenbeiträge ändern können, wenn Kurse mit weniger Teilnehmenden stattfinden.

Das DRK-Familienbildungswerk steht weiterhin nicht nur für Bildung, Beratung, Gesundheitsförderung und ganzheitliches lebensbegleitendes Lernen, sondern vor allem für menschliche Begegnung, gemeinsame Entwicklung und Gestaltung von Familie und Sozialraum.

In diesem Sinne laden wir Sie herzlich ein in unsere Kurse, Seminare und Veranstaltungen – Nehmen Sie sich Zeit und Raum für Begegnung und Dialog, für gemeinsames Spielen und Lernen!

Ein großer Dank gilt all unseren Kursleitenden, die mit Einsatz und Freude ihre Angebote aufgestellt haben. Denn nur gemeinsam können wir die anstehenden Herausforderungen meistern!

Heike Trottenberg

Leiterin DRK-Familienbildungswerk



Hygieneregeln für Teilnehmende im Familienbildungswerk

Um den Bestimmungen der laufend aktualisierten Corona-Schutzverordnung gerecht zu werden und die Gesundheit aller Teilnehmenden, Kursleitungen und Mitarbeitende bestmöglich zu schützen, ist es unerlässlich, die folgenden Maßnahmen für die Durchführung unserer Veranstaltungen zu beachten und umzusetzen:

- Vor Beginn und nach Beendigung Ihres Kurses ist das Gebäude zügig zu begehen.
- Das Verweilen in Foyers, Fluren, Treppenhäusern etc. ist nicht zulässig.
- Bitte tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz, wenn Sie die Einrichtung betreten, auch zeitweise während der Kurszeit!
- Die Handdesinfektion ist zu benutzen.
- Danach teilt Ihnen die Kursleitung einen Platz zu.
- Der Mindestabstand von 1,5 m ist jederzeit einzuhalten.
- Zu Beginn und am Ende jedes Kurses sowie möglichst alle 20 Minuten ist durch die Kursleitung eine Stoßlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über einige Minuten vorzunehmen. Dort, wo es möglich ist, sollen die Fenster in Kippöffnung während der Kurszeit geöffnet bleiben.
- Jacken und Mäntel sind von den Teilnehmenden an ihrem Sitzplatz aufzubewahren, sodass es nicht zu einem di-

rekten Kontakt der Kleidung von Teilnehmenden kommt. Diese müssen den einmal gewählten Platz beibehalten.

- Für Sport- und Bewegungskurse gilt:
- Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.
- Bitte kommen Sie schon umgezogen in den Kurs.
- Es sind auf jeden Fall Socken zu tragen.
- Wir weisen darauf hin, dass Sie bei einer akuten Erkältungskrankheit, einem Krankheitsgefühl oder bei vorliegender akuter Erkrankung nicht am Kurs teilnehmen dürfen.
- Personen, bei denen die Gesundheitsbehörden Quarantäne zu Hause oder andere Isolierungsmaßnahmen angeordnet haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Beachten Sie bitte die Husten- und Niesetikette!

Die Umsetzung bedeutet, dass der Kursbetrieb teilweise mit großen Einschränkungen bzw. auch mit Ausfällen von Kursen verbunden ist. Hierfür bitten wir Sie um Verständnis.

Das DRK-Familienbildungswerk sucht Sie als Kursleitende für Kursangebote!

In verschiedenen Städten des Kreises Mettmann suchen wir ständig Kursleitende mit sozialpädagogischen, fremdsprachlichen oder sportlichen (Berufs-) Qualifikationen.

Wenn Sie gern direkt mit Menschen arbeiten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme unter **Telefon 02103 5 56 28**.



Wichtige Informationen/ Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung (s. Formular S. 55/56)

Ihre Anmeldung muss schriftlich erfolgen, dies ist auch

per E-Mail: fbw@drk-mettmann.de oder

FAX: 02103 97 29 79

möglich. Sie ist wirksam, sofern durch das DRK-Familienbildungswerk keine Absage erfolgt. Die telefonische Voranmeldung ist erwünscht; sie gilt als Reservierung und verliert nach sechs Tagen ihre Wirksamkeit.

Kostenbeiträge

Mit der Anmeldung entsteht eine Zahlungspflicht, die auch bei einmaliger Teilnahme wirksam wird. Ihr Kostenbeitrag wird vor Kursbeginn per SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Sie erteilen uns mit Ihrer Kursanmeldung ein Rahmenmandat für Ihre Sepa-Lastschrift. Diese bleibt bis auf Ihren Widerruf gültig. Bitte stellen Sie den Kursbeitrag zu Kursbeginn auf Ihrem Konto bereit. In Einzelfällen wird durch unsere Kursleitungen in der ersten Kursstunde bar kassiert. Eine Erstattung von Beiträgen ist nur möglich, wenn der Kurs vom DRK-Familienbildungswerk abgesagt wird.

Kurse

können – wenn nicht anders ausgeschrieben - nur bei mindestens 10 Teilnehmenden durchgeführt werden.

Die Aufnahme bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerszahl erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen, bei Eltern-Kind-Kursen nach dem Alter der Kinder. Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt und ggf. Ausweichtermine angeboten werden. Beachten Sie die Ankündigungen in der Presse! Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden.

Programmänderungen und Irrtümer

...behalten wir uns vor. Druckfehler im Programm, insbesondere bei den Kostenbeiträgen, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

Haftung

Das DRK-Familienbildungswerk übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Bei Eltern-Kind-Kursen liegt die

Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern bzw. bei den von den Eltern beauftragten erwachsenen Begleitpersonen.

Teilnahmebescheinigungen

Regelmäßigen Kursbesuch bescheinigen wir unseren Teilnehmenden auf Wunsch kostenlos im Laufe des Programmjahres.

Veranstaltungsausfall

Ist die Durchführung einer Veranstaltung wegen Ausfall der Kursleitung, höherer Gewalt oder sonstiger unvorhersehbarer Ereignisse nicht möglich, so besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Veranstaltung und Ersatz der dem Teilnehmenden entstandenen Kosten, gleich welcher Höhe. Es wird nach Möglichkeit ein Ersatztermin vorgeschlagen. Ausgefallene Kurseinheiten werden nachgeholt.

Kostenermäßigung

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Kostenermäßigung möglich (bitte bei Anmeldung erfragen).

Datenschutz

Personenbezogene Daten für die Kursverwaltung werden elektronisch gespeichert. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kursverwaltung. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.

Bei Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden.

Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf Seite 54 des aktuellen Programms, auf der Rückseite des Anmelde-/Sepa-Mandats und auf www.drk-mettmann.de.

Das Fotografieren und Filmen ist in unseren Veranstaltungen nicht gestattet!

Behördliche Anordnungen im Rahmen der Eindämmung der Corona-Pandemie haben zur Folge, dass Kurse und Veranstaltungen online, draußen, in kleineren Gruppen oder mit verkürzter Unterrichtszeit stattfinden. Infolgedessen können sich auch Teilnahmebeiträge ändern.

Unsere Kooperationspartner sind:

Kooperationspartner



Ev. Familienzentrum
Sandheide



Kath. Familienzentrum
St. Johannes, Erkrath



Städt. Familienzentrum
am Bollenberg, Haan



Ev. Familienzentrum an
der Friedenskirche, Hilden



Kath. Familienzentrum
St. Konrad, Hilden



Städt. Familienzentrum
DIE ARCHE, Hilden



Städt. Familienzentrum
Traumquelle/Kunterbunt
Hilden



DRK-Familienzentrum
Glühwürmchen, Langenfeld



Städt. Kinder- und Familien-
zentrum Händelstr., Mettmann



Städt. Kinder- und Familien-
zentrum, Kirchendeller Weg,
Mettmann



Langenfelder Elternschule



Stadt Hilden



Stadt Erkrath



Kreisintegrationszentrum
Mettmann

Inhaltsverzeichnis

Lebensgestaltung im Alltag	11
DRK-Müttercafe	11
Deutsch im Alltag	11
Meine Mama lernt Deutsch!	12
Kaffeeklatsch – Sprachcafé für Frauen	13
Familie und Erziehung	14
Familie mit Kindern im 1. Lebensjahr	14
Elternstart NRW Kurse	14
Elternstart NRW – Arche-Babytreff	15
Elternstart NRW – Babytreff Kunterbunt	
PEKiP®- Prager-Eltern-Kind-Programm	16
Babynotfälle	17
Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren	18
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren . . .	18
Griffbereit – mehrsprachige Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren	19
Rucksack Kita – Sprachförderung und Elternbildung im Elementarbereich	20
Offener Treff für geflüchtete Familien	21
Eltern im Gespräch: Babys Schlaf – Mythen und Wahrheiten	22
Eltern im Gespräch: Bedürfnisorientiert erziehen – aber richtig!	22
Eltern im Gespräch: Wach, neugierig, klug – kindliche Entwicklung im 2. und 3. Lebensjahr	23
Eltern im Gespräch: Hilfe, mein Kind ist in der Trotzphase!	23
Eltern im Gespräch: Mediennutzung mit kleinen Kindern	24
Eltern im Gespräch: Kinder brauchen Grenzen – und Jungen ganz besonders!	24
Eltern im Gespräch: Neu in der Kita	25
Eltern im Gespräch: Mein Kind kommt in die Schule . . .	25
Inklusiver Elterngesprächskreis „Wir sind bunt“	26
Willkommen bei Familie Häschteck – Medien im Familienalltag mit kleinen Kindern	26
Bärenstark und bärenschlau – ein Programm für Eltern und Kinder im Vorschulalter	28
Alle forschen mit! Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren. . .	29

Eltern-Kind-Aktion: Matschküchen bauen	29
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1 bis 3 Jahren)	29
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 2 bis 5 Jahren)	30
Geocaching für Eltern mit Kindern	31
Geocaching für Eltern	31
Familienyoga: „Komm wir machen Yoga! – Ein Schnupperkurs für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren	33
Vater-Kind-Aktion: Weihnachtsbäckerei	34
Fit wie ein Turnschuh: Väter und Kinder in Bewegung	35
Vater-Kind-Aktion: Mit Stockbrot und Wurst am Lagerfeuer	36
Abenteuer & Co – für Väter mit Kita-Kindern	36
Vater-Kind-Wochenende - Der Natur auf der Spur	37
Familie mit Schulkindern	38
Rucksack Schule – Sprachförderung und Elternbildung im Primarbereich	38
Erwachsene und lebenslanges Lernen	40
Fit fürs Babysitting	40
Notfälle – Erste Hilfe am Kind	42
Erste Hilfe Grundausbildung	43
Erste Hilfe Fortbildung	43
Aktiv für die Gesundheit	44
Topfit durch ganzheitliches Gedächtnistraining	44
Hatha-Yoga	44
Sanftes Yoga – Weg zu inneren Ruhe und Selbstbegegnung	45
Vinyasa-Yoga	45
Pilates 1 + 2	46
Pilates Rücken	47
AROHA meets MIND-Body	48
Zumba®-Fitness	49
Gymnastik und Fitness für Frauen – International	49
Rückenschule	50
Osteoporosegymnastik	51
Aktiv im Alter	52
Wassergymnastik	52
Schottische Volkstänze	53

Lebensgestaltung im Alltag

DRK-Müttercafé

Das DRK-Müttercafé fördert interkulturelles Zusammenleben und die Integration von zugewanderten Frauen mit



ihren Familien. Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt sowie soziales ehrenamtliches Engagement haben einen besonderen Stellenwert.

Unter der Gesprächsleitung einer erfahrenen Kursleiterin haben Sie Gelegenheit, sich über aktuelle Themen aus dem Familienalltag auszutauschen.

Hilden

Dienstag Bürgertreff, Lortzingstr. 1
Leitung Misbahia El Mokhtari

			Ustd
21.01.001	12.01.-23.03.2021	9.00-11.15	33
21.01.002	13.04.-29.06.2021	9.00-11.15	33
21.01.003	24.08.-05.10.2021	9.00-11.15	21
21.01.004	26.10.-21.12.2021	9.00-11.15	27

Deutsch im Alltag

Dieser Sprachkurs verbindet lebensnahes Deutschlernen mit Fragen aus dem Familienalltag, berücksichtigt die unterschiedlichen sprachlichen Kenntnisse der Teilnehmerinnen und fördert alltagsbezogenen Spracherwerb.

Neue Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

„Deutsch im Alltag“ findet wöchentlich, außer in den Ferien oder an Feiertagen, statt.

Hilden

Dienstag Bürgertreff, Lortzingstr. 1

Mehrzweckraum

Leitung Naima El Hasbouni

			Ustd
21.01.021	07.01.-04.02.2021	9.00-11.15	15
21.01.022	11.02.-11.03.2021	9.00-11.15	15
21.01.023	18.03.-29.04.2021	9.00-11.15	15
21.01.024	06.05.-24.06.2021	9.00-11.15	18
21.01.025	19.08.-16.09.2021	9.00-11.15	15
21.01.026	23.09.-04.11.2021	9.00-11.15	15
21.01.027	11.11.-16.12.2021	9.00-11.15	18

Meine Mama lernt Deutsch!**Sprachkurse für Frauen mit Migrationshintergrund**

In den Sprachkursen erwerben Mütter und ihre Kinder die Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Inhaltlich verbunden geschieht dies mit Themen, die Frauen mit Kindern wichtig sind: Kita und Schule, öffentliches Leben und Kontakte mit anderen Eltern. Kinder werden während der Kurszeit betreut und lernen „spielend“ Deutsch.

Erkrath

Montag Jugendcafe Cube

Brechtstr. 8

Leitung Angela Adolphy, Zeynep Tunc

			Ustd
21.01.005	11.01.-22.03.2021	9.00-11.15	30
21.01.006	12.04.-21.06.2021	9.00-11.15	33
21.01.007	23.08.-04.10.2021	9.00-11.15	21
21.01.008	25.10.-20.12.2021	9.00-11.15	24



Dienstag +
Mittwoch
Leitung

Ev. Familienzentrum Sandheide
Schildsheider Str. 119
Kafa Arar-Kayed, Zeynep Tunc

			Ustd
21.01.009	12.01.-23.03.2021	9.00-10.30	22
21.01.010	13.04.-29.06.2021	9.00-10.30	22
21.01.011	24.08.-05.10.2021	9.00-10.30	14
21.01.012	26.10.-21.12.2021	9.00-10.30	18
21.01.013	12.01.-23.03.2021	10.45-12.15	22
21.01.014	13.04.-29.06.2021	10.45-12.15	22
21.01.015	24.08.-05.10.2021	10.45-12.15	14
21.01.016	26.10.-21.12.2021	10.45-12.15	18
21.01.017	13.01.-24.03.2021	9.00-11.15	33
21.01.018	14.04.-30.06.2021	9.00-11.15	36
21.01.019	18.08.-06.10.2021	9.00-11.15	24
21.01.020	27.10.-22.12.2021	9.00-11.15	27

Kaffeeklatsch-Sprachcafé für Frauen

Deutsch als Fremdsprache zu erlernen ist eine Sache, die Sprache im Alltag zu sprechen eine weitere Herausforderung. Mangelnde Gelegenheiten, Unsicherheit oder anderssprachige Freundeskreise führen nicht selten dazu, dass Deutsch im Alltag wenig Anwendung findet. Einfach deutsch sprechen – das geht im Sprachcafé Kaffeeklatsch. Unter Anleitung können sich die Teilnehmerinnen in einer kleinen Gruppe zu alltäglichen Themen austauschen. Das Angebot richtet sich speziell an Frauen, die vorhandene Deutschkenntnisse vertiefen oder mehr Sicherheit im alltäglichen Sprachgebrauch erlangen möchten.

Erkrath

Montag

Interkulturelles Zentrum (IKZ e. V.)
Hans-Sachs-Weg 9

Leitung

Sümevra Kececigil

			Ustd
21.01.028	11.01.-01.03.2021	10.00-11.30	14
21.01.029	08.03.-03.05.2021	10.00-11.30	14
21.01.030	10.05.-28.06.2021	10.00-11.30	14
21.01.031	30.08.-25.10.2021	10.00-11.30	14
21.01.032	08.11.-20.12.2021	10.00-11.30	14

Familie und Erziehung

Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr



Elternstart NRW – Willkommen mit Baby

Sie sind herzlich eingeladen zu unserem kostenfreien Familienbildungsangebot für Eltern mit einem Kind im 1. Lebensjahr.

Die spannenden, wunderbaren und anstrengenden Monate nach der Geburt eines Kindes stellen das Familienleben ganz schön auf den Kopf. Da tut es gut, in gemütlicher Atmosphäre Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen, sich auszutauschen und Anregungen für den neuen Alltag zu bekommen. In unseren Elternstart-Angeboten können Eltern Entwicklungsschritte ihrer Kinder einfühlsam begleiten.

Sie sind eingeladen, mit Ihrem Baby im ersten Lebensjahr kostenfrei an fünf Treffen teilzunehmen. Ihre Anliegen und Wünsche sind uns wichtig, deshalb wird jeder Treff auf die individuellen und aktuellen Bedürfnisse der Mütter und Väter und ihren Babys abgestimmt.



Hilden

Montag DRK-Familientreff,
Benrather Str. 49a
Leitung Andrea Rentsch

			Ustd
21.02.001	11.01.-08.02.2021	9.00-10.30	10
21.02.002	22.02.-22.03.2021	9.00-10.30	10
21.02.003	12.04.-10.05.2021	9.00-10.30	10
21.02.004	31.05.-28.06.2021	9.00-10.30	10
21.02.005	30.08.-27.09.2021	9.00-10.30	10
21.02.006	08.11.-06.12.2021	9.00-10.30	10
21.02.007	11.01.-08.02.2021	10.45-12.15	10
21.02.008	22.02.-22.03.2021	10.45-12.15	10
21.02.009	12.04.-10.05.2021	10.45-12.15	10
21.02.010	31.05.-28.06.2021	10.45-12.15	10
21.02.011	30.08.-27.09.2021	10.45-12.15	10
21.02.012	08.11.-06.12.2021	10.45-12.15	10

Elternstart Offene Treffs

Greifen, drehen, robben, krabbeln... jede Erfahrung mit dem Baby ist neu und aufregend. Spielen, schlafen, essen, rausgehen...das neue Leben mit Kind fordert viel Energie.

Der ARCHE-Babytreff bietet Sinnes- und Spielanregungen für die Kleinsten. Mütter und Väter kommen mit anderen Eltern in Kontakt – für Fragen und Austausch ist Zeit und Raum.

Der Besuch der Babytreffs ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Sie sind herzlich eingeladen!



ARCHE-Babytreff

Hilden

Freitag

Städt. Familienzentrum

DIE ARCHE

Schulstr. 35

Leitung

N. N.



			Ustd
21.02.013	08.01.-26.03.2021	15.00-17.15	36
21.02.014	16.04.-02.07.2021	15.00-17.15	36
21.02.015	20.08.-08.10.2021	15.00-17.15	24
21.02.016	29.10.-17.12.2021	15.00-17.15	24

Babytreff Kunterbunt

Hilden

Donnerstag Städt. Familienzentrum
 Traumquelle/
 Kunterbunt, Lortzingstr.1/2

Leitung Nicole Thelen



			Ustd
21.02.069	04.02.-29.04.2021	15.00-17.15	33
21.02.070	06.05.-01.07.2021	15.00-17.15	21
21.02.071	02.09.-28.10.2021	15.00-17.15	21
21.02.072	04.11.-16.12.2021	15.00-17.15	21

PEKiP-Kurse (Prager - Eltern - Kind - Programm)



für Eltern mit Kindern ab der 6. Woche

Im PEKiP-Kurs haben Eltern Gelegenheit, die individuelle Entwicklung ihres Babys zu beobachten und es mit Spiel- und Bewegungsanregungen zu unterstützen. In der Gruppe ist Gelegenheit, miteinander in Kontakt und über Fragestellungen des Familienalltags ins Gespräch zu kommen. Wir empfehlen, mit PEKiP nach den ersten zwei Lebensmonaten des Babys zu beginnen und bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortzuführen.

Hilden

Dienstag DRK-Familientreff
 Benrather Str. 49 a

Leitung Sabine Fischer

			Ustd	€
21.02.049	12.01.-23.03.2021	9.00-10.30	22	110,00
21.02.050	13.04.-29.06.2021	9.00-10.30	22	110,00
21.02.051	24.08.-05.10.2021	9.00-10.30	14	70,00
21.02.052	26.10.-21.12.2021	9.00-10.30	18	90,00
21.02.053	12.01.-23.03.2021	10.45-12.15	22	110,00
21.02.054	13.04.-29.06.2021	10.45-12.15	22	110,00
21.02.055	24.08.-05.10.2021	10.45-12.15	14	70,00
21.02.056	26.10.-21.12.2021	10.45-12.15	18	90,00



Freitag DRK-Familientreff
Benrather Str. 49 a
Leitung Sabine Fischer

			Ustd	€
21.02.057	08.01.-26.03.2021	9.00-10.30	24	120,00
21.02.058	16.04.-25.06.2021	9.00-10.30	22	110,00
21.02.059	20.08.-08.10.2021	9.00-10.30	16	80,00
21.02.060	29.10.-17.12.2021	9.00-10.30	16	80,00
21.02.061	08.01.-26.03.2021	10.45-12.15	24	120,00
21.02.062	16.04.-25.06.2021	10.45-12.15	22	110,00
21.02.063	20.08.-08.10.2021	10.45-12.15	16	80,00
21.02.064	29.10.-17.12.2021	10.45-12.15	16	80,00

Grundsätzlich soll niemand aus finanziellen Gründen von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Das DRK-Familienbildungswerk kann für bestimmte Personengruppen z.B. Familien mit drei oder mehr Kindern, Ein-Eltern-Familien u. a. eine Ermäßigung des Kursbeitrags gewähren. Bitte sprechen Sie uns an!

Babynotfälle

Eltern erfahren, wie sie sich bei Krankheit und in Notfällen bei ihrem Baby richtig und angemessen verhalten:

- Woran erkenne ich, dass mein Baby krank ist?
- Wann müssen/ sollten sie zum Kinderarzt?
- Wann sollte der Notarzt gerufen werden?
- Welche Erkrankungen sind besonders gefährlich für Säuglinge?

- Nestschutz bei Neugeborenen
- Basismaßnahmen zur Wiederbelebung
- Vermeidung von Gefahrensituationen (z.B. Sturz vom Wickeltisch, aus dem Maxi Cosi...)
- Verschlucken beim Trinken/ Füttern, von kleinen Gegenständen: Vermeidung, Erkennen von Gefahrensituationen, Maßnahmen
- Prophylaxe für den plötzlichen Kindstod

Hilden

Mittwoch Kath. Familienzentrum St. Konrad
 Am Wiedenhof 6
 Leitung Claudia Schmitz

			Ustd
21.02.136	14.04.2021	19.30-21.45	3
21.02.137	27.10.2021	19.30-21.45	3

Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3



In der Spielgruppe können Kinder ihre Kräfte erproben, neugierig, laut und leise sein und langsam Kontakt zu anderen aufnehmen.

Als Eltern sind Sie dabei und geben Ihrem Kind die nötige Sicherheit. Neben dem freien Spiel, das in unserer Gruppe einen besonderen Stellenwert einnimmt, werden altersgemäße Bewegungs- und Singspiele sowie erste Materialerfahrungen

z.B. mit Farben und Papier angeboten. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tun und Experimentieren.

Im Austausch mit anderen Müttern und Vätern und einer qualifizierten Kursleiterin erhalten Eltern vielfältige Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags.

Gruppenübergreifende themenbezogene Elternabende ergänzen den Kurs.

Hilden

Mittwoch DRK-Familientreff
Benrather Str. 49a
Leitung Julia Sebrantke

			Ustd	€
21.02.065	13.01.-24.03.2021	11.00-12.30	22	55,00
21.02.066	14.04.-30.06.2021	11.00-12.30	24	60,00
21.02.067	25.08.-06.10.2021	11.00-12.30	14	35,00
21.02.068	27.10.-22.12.2021	11.00-12.30	18	45,00

Mitmachen möglich machen - Jedes Kind kommt mit!
Das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinderzuschlags- und Wohngeldempfänger.

Auch die kleinsten Kinder haben einen Anspruch, den Sie als Eltern geltend machen können. Dazu gehört die Teilnahme an PEKiP- und Spielgruppen.

Weitere Informationen unter Tel: 02103 55628

Griffbereit - Familien entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



In der Griffbereit-Gruppe spielen, singen und malen Kinder miteinander und mit ihren Eltern. Diese erleben, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung tiefergehend stärken können.

Durch das Griffbereit-Programm kommen Kleinkinder aus Familien mit internationaler Familiengeschichte schon früh mit der deutschen Sprache in Kontakt.

Die Spielgruppensituation bereitet auf den Übergang in die Kindertageseinrichtung vor.

Hilden

Mittwoch DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
Leitung Julia Sebrantke, Sümeyra Kececigil

			Zstd
21.02.017	13.01.-24.03.2021	9.00-11.00	22
21.02.018	14.04.-30.06.2021	9.00-11.00	24
21.02.019	25.08.-06.10.2021	9.00-11.00	14
21.02.020	27.10.-22.12.2021	9.00-11.00	18
21.02.021	13.01.-24.03.2021	9.00-11.00	22
21.02.022	14.04.-30.06.2021	9.00-11.00	24
21.02.023	25.08.-06.10.2021	9.00-11.00	14
21.02.024	27.10.-22.12.2021	9.00-11.00	18



Donnerstag

DRK-Familientreff

Benrather Str. 49a

Leitung

Sümevra Kececigil, N. N.

			Zstd
21.02.025	14.01.-25.03.2021	9.00-11.00	22
21.02.026	15.04.-01.07.2021	9.00-11.00	20
21.02.027	26.08.-07.10.2021	9.00-11.00	14
21.02.028	28.10.-23.12.2021	9.00-11.00	18
21.02.029	14.01.-25.03.2021	11.00-13.00	22
21.02.030	15.04.-01.07.2021	11.00-13.00	20
21.02.031	26.08.-07.10.2021	11.00-13.00	14
21.02.032	28.10.-23.12.2021	11.00-13.00	18

Rucksack Kita – Sprachförderung und Elternbildung im Elementarbereich

Das Programm „Rucksack Kita“ berücksichtigt die Entwicklung der Kinder in Bezug auf ihre Lebenswelt und ihre Familie. Mütter und Erzieher*innen werden Partner für die Sprachför-

Rucksack KiTa

Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung



derung der Kinder. „Rucksack Kita“ zielt auf die Förderung der Muttersprachenkompetenz, der deutschen Sprache und der allgemeinen kindlichen Entwicklung ab.

Dabei werden Mütter als Expertinnen für das Erlernen der Erstsprache angesprochen. Sie erhalten vielfältige Anregungen, wie sie ihre Kinder fördern können.

Hilden

Mittwoch Ev. Familienzentrum an der Friedenskirche
Molzhausweg 2

Leitung Misbahia El'Mokhtari

			Ustd
21.02.073	13.01.-24.03.2021	9.00-11.15	33
21.02.074	14.04.-30.06.2021	9.00-11.15	36
21.02.075	18.08.-06.10.2021	9.00-11.15	24
21.02.076	27.10.-22.12.2021	9.00-11.15	27

Mittwoch Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
Schulstr. 35

Leitung N. N.

			Ustd
21.02.077	13.01.-24.03.2021	9.00-11.15	33
21.02.078	14.04.-30.06.2021	9.00-11.15	36
21.02.079	18.08.-06.10.2021	9.00-11.15	24
21.02.080	27.10.-22.12.2021	9.00-11.15	27

Offener Treff für geflüchtete Familien

Im Offenen Treff haben Eltern Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich miteinander auszutauschen. Sie erfahren, welche Betreuungs- und Unterstützungsangebote sie für sich und ihre Kinder nutzen können. Der Offene Treff findet wöchentlich statt.

Erkrath

Montag Kinderhaus, Irene-Nett-Weg 22

Leitung Kafa Arar-Kayed

21.02.081	11.01.-20.12.2021	9.00-11.15	Ustd 108
-----------	-------------------	------------	-------------

Eltern im Gespräch: Babys Schlaf – Mythen und Wahrheiten

...„Schläft es denn schon durch?“ oder „gib doch mal Brei, dann schläft dein Baby durch“...Alle Eltern kennen solche Fragen und Ratschläge.

Wie ist es denn wirklich bestellt um Babys Schlaf?

An diesem Abend gibt es viele Informationen über kindliches Schlafverhalten - wenn Sie ein Baby erwarten oder schon Eltern sind- es wird spannend und informativ!

Hilden

Montag Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6

Leitung Sabine Fischer

21.02.085	01.03.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Eltern im Gespräch: Bedürfnisorientiert erziehen – aber richtig!

Wir alle wollen das Beste für unsere Kleinen. Und weil wir so viel über die Entwicklung der Kinder wissen, wollen wir nicht erziehen, bestrafen oder belohnen – nein! Wir wollen eine liebevolle Beziehung zu ihnen und stets ihre Bedürfnisse als Richtschnur für unser Verhalten nehmen.

So schön das in der Theorie klingt, so schwer ist dies in der Praxis umzusetzen, wenn die lieben Kleinen schreiend vor den Süßigkeiten stehen oder einfach nicht die Zähne putzen möchten.

An diesem Abend soll auch über die Fallen der „bedürfnisorientierten Erziehung“ gesprochen werden. Mütter und Väter dürfen unperfekt sein - lassen Sie sich den Rücken stärken und kommen Sie mit auf die Reise in den Erziehungstrubel!

Hilden

Montag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
Schulstr. 35

Leitung Sabine Fischer

21.02.086	25.01.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Eltern im Gespräch: Wach, neugierig, klug – kindliche Entwicklung im 2. und 3. Lebensjahr

Kleine Kinder stellen ihre Eltern manchmal vor große Fragen: Was ist gut für mein Kind? Was braucht es für seine gesunde Entwicklung und worauf kann es verzichten lernen? Was muss ihm zugemutet werden und welche Ziele soll meine Erziehung haben? Eltern wissen heute, dass die ersten Jahre des Kindes sehr entscheidend sind für seine weitere gesunde Entwicklung. Im Mittelpunkt des Abends steht die kindliche Entwicklung im 2. und 3. Lebensjahr und wie Eltern kindliche Fähigkeiten fördern können durch Spiel, Kommunikation und Beziehung.

Hilden

Montag Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung Sabine Fischer

21.02.146	04.10.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Eltern im Gespräch: Hilfe, mein Kind ist in der Trotzphase!

Wutausbrüche, emotionale Achterbahn und immer wieder die großen Fragen:

- Wie gehe ich damit um?
- Ist das normal?
- Was gibt es für Verhaltenstipps?

In gemütlicher Stimmung werden wir Ideen für den Umgang mit „trotzigen Kindern“ entwickeln - informativ, spannend, persönlich!

Hilden

Montag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
Schulstr. 35
Leitung Sabine Fischer

21.02.087	22.03.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Eltern im Gespräch: Mediennutzung mit kleinen Kindern

Handy, Tablett, Netflix und Co...Medien jeder Art bestimmen unseren Alltag, die Angebote sind zahlreich und unübersichtlich. Und durch unser Nutzungsverhalten sind auch schon die Aller kleinsten „Medienkonsumenten“.

Was macht das mit unseren Kindern? Und wie kann ich gute Entscheidungen für die Mediennutzung meines Kindes treffen?

Es kann in diesen Fragen keine festen Regeln für Alle geben, die Antworten sind individuell.

Sie sind eingeladen, miteinander über Erfahrungen zu sprechen und Informationen auszutauschen, auf deren Grundlage eine eigene Haltung für das Familienleben entwickelt werden kann...

Hilden

Montag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
 Schulstraße 35
 Leitung Sabine Fischer

			Ustd
21.02.088	14.06.2021	19.30-21.45	3

Eltern im Gespräch: Kinder brauchen Grenzen – und Jungen ganz besonders!

Viele Eltern möchten heute erziehen und ihren Kindern größtmögliche Selbstbestimmung und freie Entfaltung ermöglichen: Dieser Erziehungsansatz, der auf das kindliche Einfühlungsvermögen und Harmoniebedürfnis baut, erweist sich jedoch als unrealistisch, insbesondere bei Jungen. Schnell geraten elterliche Bedürfnisse unter die Räder. Unzufriedenheit, häufige Konflikte und der Rückfall in autoritäre Verhaltensweisen sind die Folge.

An diesem Abend werden die positiven Folgen von Konsequenzen, aber auch die möglichen Fallstricke und Missverständnisse thematisiert, um ohne „autoritäre“ Strafen Kinder zu lenken, ihnen Orientierung, Sicherheit und ein angemessenes Verantwortungsgefühl zu geben.

Hilden

Montag Städt. Familienzentrum Traumquelle/
 Kunterbunt, Lortzingstr. 1
 Leitung Achim Schad

21.02.092	29.11.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Mettmann

Donnerstag Städt. Familienzentrum Händelstr.
Händelstr. 8
Leitung Achim Schad

21.02.089	30.09.2021	19.00-21.15	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Eltern im Gespräch: Neu in der Kita

Der Start in die Kita ist für Eltern und Kinder gleichermaßen ein neuer Lebensabschnitt. Gerade für Kinder unter drei ist der gelungene Übergang in die außerfamiliäre Betreuung besonders entwicklungsbedeutsam.

Eltern erfahren, wie sie gemeinsam mit den Erzieher*innen eine gute Grundlage für gelingende Erziehungspartnerschaft zum Wohle der Kinder schaffen. Diese und weitere Fragen, die Eltern zum Thema bewegen, werden an diesem Abend Platz haben.

Haan

Montag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Koch-Str. 29
Leitung Heike Bader

21.02.138	26.04.-03.05.2021	19.30-21.45	Ustd 6
-----------	-------------------	-------------	-----------

Eltern im Gespräch: Mein Kind kommt in die Schule

Das Angebot richtet sich speziell an Eltern mit Kindern im letzten Kindergartenjahr und begleitet Familien beim Übergang in die Schule.

Die Einschulung eines Kindes ist für die Familie aufregend und verbunden mit verschiedenen Fragen:

- Was braucht mein Kind für einen guten Start?
- Hat es alle wichtigen Voraussetzungen?
- Was muss es schon können, wenn es in die Schule kommt?
- Wie kann ich mein Kind vorbereiten und unterstützen?
- Was brauche ich als Elternteil, um mein Kind gut loslassen zu können?

- Wie sehen die nächsten Schritte für uns aus?
 - Wo bekomme ich die Unterstützung, die ich noch brauche?
- Auch weitere Fragen, die Eltern zum Thema bewegen, werden Platz haben. In der begleiteten Gesprächsrunde geht es um den Austausch von Erfahrungen und Ideen, um Unterstützungsmöglichkeiten und die gemeinsame Suche nach möglichen Lösungen.

Haan

Montag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Koch-Str. 29

Leitung Heike Bader

				Ustd
21.02.139	01.03.2021		19.30-21.45	3

Hilden

Montag Städt. Familienzentrum Traumquelle/
Kunterbunt, Lortzingstr. 1

Leitung Sabine Fischer

				Ustd
21.02.090	19.04.2021		19.30-21.45	3

Inklusiver Elterngesprächskreis „Wir sind bunt“

In der monatlich stattfindenden Gesprächsrunde haben Eltern Gelegenheit, sich über ihre besondere Familiensituation, Erfahrungen in Eltern- und Partnerschaft, auszutauschen.

Mettmann

Städt. Familienzentrum Kirchendeller Weg
Kirchendeller Weg 101

Leitung Kim Breuer

				Ustd
21.02.091	16.09.-16.12.2021		19.30-21.45	12

Jeden 3. Donnerstag im Monat

Willkommen bei Familie Häschteck – Medien im Familienalltag mit kleinen Kindern

Digitale Medien gehören heute einfach dazu und spielen eine wichtige Rolle im Alltag von Familien.

Mit interessanten Bildkarten aus dem Leben der Familie Häschteck wollen wir gemeinsam über dieses Thema diskutieren. Richtige und falsche Antworten sowie Verbote oder Maßregelungen soll es dabei nicht geben. Es geht vielmehr um den Austausch untereinander und die eigene Haltung für den persönlichen Umgang mit Medien.

Haan

Mittwoch

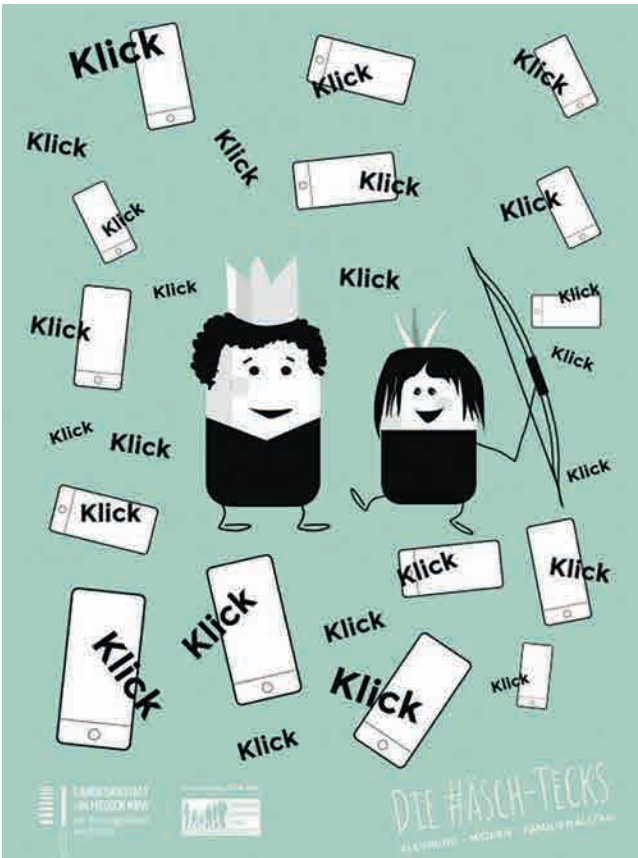
Städt. Familienzentrum am Bollenberg

Robert-Koch-Str. 29

Leitung

Monika Dohrenbusch

			Ustd
21.02.093	29.09.2021	19.30-21.45	3



Langenfeld

Donnerstag DRK-Familienzentrum Glühwürmchen
Am Brückentor 5-7
Leitung Monika Dohrenbusch

21.02.143	13.10.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Hilden

Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung Monika Dohrenbusch

21.02.142	3.11.2021	19.30-21.45	Ustd 3
-----------	-----------	-------------	-----------

Bärenstark und bärenschlau – ein Programm für Eltern und Kinder im Vorschulalter

Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten gehören zu den stabilsten Verhaltensweisen des Menschen. Im Mittelpunkt unserer Familienküche steht die Zubereitung von einfachen und kindgerechten Mahlzeiten mit saisonalen Zutaten. Eltern erfahren das Wichtigste über gesunde Ernährung und ihre praktische und schnelle Umsetzung im Familienalltag. Gemeinsam mit den Kindern werden altersgerechte Snack-Rezepte, schnelle und gut vorzubereitende Gerichte zubereitet und später gegessen.

Je mehr Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster einem Kind zur Verfügung stehen, desto umfassender ist seine Selbstwahrnehmung und Umweltbeherrschung. Eltern erweitern ihr Wissen um die motorische Entwicklung der Kinder und erleben unmittelbar, welche Spiele und Bewegungsformen ihr Kind besonders mag.

Zu jedem Themenblock werden Elternveranstaltungen durchgeführt. Diese haben das Ziel, Erfahrungen der Kinder in die Lebenswelt der Familie zu integrieren und positiv zu verankern.

Hilden

Freitag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
Schulstr. 35
Leitung Mady Warken, Renate Hodiamont

21.02.094	Herbst 2021		Ustd 18
-----------	-------------	--	------------

Alle forschen mit! – Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kinder sind geborene Forscher! Sie wollen die Welt entdecken und im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Deshalb sollen Eltern und Kinder Gelegenheit haben, gemeinsam zu forschen.

Begeben Sie sich mit Ihren Kindern unter Anleitung auf Entdeckungsreise zu den Themen Wasser, Luft, Licht oder Klänge. Probieren Sie gemeinsam aus, wie viel Spaß Forschen und Entdecken macht!

Freitag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
 Robert-Koch-Str. 29
 Leitung Helmut Bandosz

			Ustd
21.02.097	Frühjahr 2021	15.30-17.00	2
21.02.098	Herbst 2021	15.30-17.00	2

Eltern-Kind-Aktion: Matschküchen bauen

Für eine gute Entwicklung, Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Umwelt brauchen Kinder stets unterschiedliche Sinneserfahrungen, die mit Matschküchen für draußen ausgezeichnet gefördert werden können. Motorische Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit & Konzentration sowie Kreativität werden spielerisch unterstützt. An diesem Tag bauen Eltern mit ihren Kindern verschiedene Matschküchen für den Außenbereich des Kita-Geländes.

Mettmann

Freitag Städt. Kinder- und Familienzentrum
 Händelstr., Händelstr. 8
 Leitung Helmut Bandosz

			Ustd
21.02.099	30.04.2021	15.00-17.15	3

Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1-3 Jahren)

Bewegung ist nicht nur ein elementares Bedürfnis von Kindern. Sie stellt vor allen Dingen in den ersten Lebensjahren auch ein wesentliches Erfahrungsmedium dar. Lernen in früher Kindheit ist in erster Linie Lernen über Wahrnehmung und Bewegung. Eltern erweitern ihr Wissen um

die motorische Entwicklung der Kinder und erleben unmittelbar, welche Spiele und Bewegungsformen ihr Kind besonders mag.



Langenfeld

Samstag DRK-Familienzentrum
Glühwürmchen
Am Brückentor 7
Leitung Marion Lülsdorf

			Ustd
21.02.110	23.01.-20.03.2021	10.00-11.30	10
21.02.111	03.04.-19.06.2021	10.00-11.30	10
21.02.112	21.08.-18.12.2021	10.00-11.30	18

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Erkrath

Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstraße 5a
Leitung Helmut Bandosz

			Ustd
21.02.113	09.01.-12.06.2021	10.00-11.30	12
21.02.114	11.09.-11.12.2021	10.00-11.30	8

Jeden 2. Samstag im Monat

Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 2-5 Jahren)

Haan

Samstag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Kochstr. 29
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.115	09.01.2021	14.00-15.30	2
21.02.116	13.02.2021	14.00-15.30	2
21.02.117	13.03.2021	14.00-15.30	2
21.02.119	08.05.2021	14.00-15.30	2
21.02.120	12.06.2021	14.00-15.30	2

			Ustd
21.02.121	11.09.2021	14.00-15.30	2
21.02.122	09.10.2021	14.00-15.30	2
21.02.123	13.11.2021	14.00-15.30	2
21.02.124	11.12.2021	14.00-15.30	2

Geocaching für Eltern mit Kindern

Auf zur digitalen Schnitzeljagd: Ausgerüstet mit einem GPS Empfänger begeben wir uns in die „wilde Natur“, lösen von Station zu Station Rätsel und gelangen so zum Ziel der Schnitzeljagd. Jede Familie ist ausgerüstet mit festem Schuhwerk, ein wenig Proviant und einem internetfähigen Smartphone - dann kann es losgehen!

Hilden

Samstag Städt. Familienzentrum Traumquelle/
Kunterbunt, Lortzingstr.1
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.140	20.03.2021	13.00-16.00	4

Mettmann

Freitag Städt. Familienzentrum Händelstr.
Händelstr. 8
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.132	24.04.2021	13.00-16.00	4

Haan

Samstag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Koch-Str. 29
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.131	28.08.2021	13.00-16.00	4

Geocaching für Eltern

Die Profirunde mit den Eltern wird bei erhöhtem Schwierigkeitsgrad durchgeführt. Gemeinsam reisen die Teilnehmenden in die unbekannte Wildnis des Bergischen Landes. Reisen, um dort gemeinsam schwierige Rätsel und körperliche

DRK-Teddyklinik

Die DRK-Teddyklinik bringt, Kindern Untersuchungen im Krankenhaus oder in der Arztpraxis spielerisch näher.

Die Kinder können unter Anleitung des medizinischen DRK-Teddyklinik-Personals ihre Kuscheltiere untersuchen und behandeln lassen. Von der Anmeldung bis zur Krankenhausapotheke – die Kinder als Teddyeltern erleben gemeinsam mit ihrem Lieblingsstofftier die Untersuchungssituation.

Kleine Patient*innen können auf diese Weise ihre Ängste vor Untersuchungssituationen überwinden!

Wenn Sie Interesse an dieser Aktion haben, das mobile Teddyklinik-Team kommt auch in Ihre Kita!

Information und Kontakt:

Anja Finkelmeier

anja.finkelmeier@drk-mettmann.de

Tel. 02104 21 69 27



Herausforderungen zu suchen und zu meistern. Ein eigenes Auto oder die Möglichkeit, an Fahrgemeinschaften teilzunehmen ist wichtig. Benötigt werden außerdem für dieses Angebot festes Schuhwerk und ein wenig Proviant für den Ausflug. Jede Familie benötigt ein internetfähiges Smartphone. Gern dürfen sich die Teilnehmer zuvor schon auf der Internetseite www.geocaching.com registriert haben. Es wird die Möglichkeit geboten, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Hilden

Samstag Städt. Familienzentrum Traumquelle/
Kunterbunt
Lortzingstr.1
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.141	18.09.2021	13.00-16.00	4

Familienyoga: „Komm, wir machen Yoga!“ – Ein Schnupperkurs für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Oft bleibt neben vielen Terminen und Aufgaben am Tag nur wenig gemeinsame Zeit für Entspannung und Ruhemomente zwischen Eltern und Kindern. Wenn überhaupt, wird gekuschelt und entspannt beim abendlichen ins Bett bringen. Bei unserem Familienyoga können Mutter oder Vater mit ihrem Kind einmal gemeinsam entspannen, etwas Ungewöhnliches tun und ihre Eltern-Kind-Beziehung stärken.

Erkrath

Mittwoch Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstr. 5a
Leitung Sylvia Westermann



			Zstd
21.02.134	03.02.-03.03.2021	15.00-16.00	5

Haan

Mittwoch Städt. Familienzentrum am Bollenberg
 Robert-Koch-Str. 29
 Leitung Sylvia Westermann

			Zstd
21.02.135	08.09.-06.10.2021	15.00-16.00	5

Vater-Kind-Aktion Weihnachtsbäckerei

für Väter mit Kindern von 3 bis 8 Jahren

Die Weihnachtsbäckerei gehört für viele Kinder zu den Sternstunden der Weihnachtszeit. Es darf geknetet, gerollt, abgewogen, umgeschüttet, abgemessen, dekoriert und – ganz wichtig- auch genascht werden. Hier entstehen viele bunte Plätzchen.

Wir backen Plätzchen – Butter, Mehl und Zucker werden zu einem Teig geknetet, ausgestochen und verziert mit Zuckerstreuseln, Rosinen, Nüssen... und natürlich probieren wir gemeinsam!



Hilden

Samstag Kath. Familienzentrum St. Konrad
 Am Wiedenhof 6
 Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd	€
21.02.095	27.11.2021	10.00-13.00	4	5,00
21.02.096	04.12.2021	10.00-13.00	4	5,00

Fit wie'n Turnschuh: Väter und Kinder in Bewegung

Kinder brauchen ihre Väter für Spiel, Spaß und zum Toben. Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.



Hilden

Samstag

Turnhalle Lortzingstr.

Leitung

Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.100	09.01.2021	11.00-13.15	3
21.02.101	13.02.2021	11.00-13.15	3
21.02.102	13.03.2021	11.00-13.15	3
21.02.104	08.05.2021	11.00-13.15	3
21.02.105	12.06.2021	11.00-13.15	3
21.02.106	11.09.2021	11.00-13.15	3
21.02.107	09.10.2021	11.00-13.15	3
21.02.108	13.11.2021	11.00-13.15	3
21.02.109	11.12.2021	11.00-13.15	3

Vater-Kind-Aktion: Mit Stockbrot und Wurst am Lagerfeuer

Väter und ihre Kinder grillen gemeinsam! Wurst und Stockbrote sind im Angebot, Sonderwünsche erfüllen sich Väter und Kinder selbst.

Hilden

Freitag Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.125	21.05.2021	17.00-20.00	4
21.02.126	01.10.2021	17.00-20.00	4

Hilden

Freitag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
Schulstr. 35
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
21.02.127	28.05.2021	17.00-20.00	4

Abenteuer und Co. – für Väter mit Kita-Kindern

Den Papa mal für sich allein haben, das wünschen sich viele Kinder.

Gemeinsam aktiv werden, spielen, Spaß haben, bauen, kuscheln, toben, am Lagerfeuer sitzen, das Miteinander genießen....bei unserer Vater-Kind-Aktion im DRK-Familienzentrum Glühwürmchen.

Langenfeld

Freitag/Samstag DRK Familienzentrum Glühwürmchen
Am Brückentor 7
Leitung Manuel Colling
Beginn Freitag 18.00 Uhr
Ende Samstag 13.00 Uhr

			Ustd
21.02.128	13.-14.02.2021		12
21.02.144	14.-15.05.2021		12
21.02.145	27.-28.08.2021		12
21.02.129	19.-20.11.2021		12

Haan

Freitag/Samstag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Koch-Str. 29

Leitung Uwe Blankenburg

21.02.130	24.-25.09.2021	Ustd	12
-----------	----------------	------	----

Vater-Kind-Wochenende: Der Natur auf der Spur

Gemeinsam aktiv werden, das Spielzeug suchen wir uns im Wald und nutzen den großen Freiraum zur Bewegung, sind laut und mal ganz leise! Durch die gemeinsame Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen, abseits vom üblichen Alltag, erleben Väter und Kinder sich anders, stärken ihre Beziehung zueinander und haben Freude miteinander - ein ganzes Wochenende lang in der Eifel.

Die Anreise erfolgt privat, Essen und Trinken wird in Absprache organisiert.

Freitag- KJG-Bildungshaus
Sonntag Simmerath-Steckenborn
Leitung Andreas Pauly
Beginn Freitag, 17.09.2021 um 18.00 Uhr
Ende Sonntag, 19.09.2021 um 13.00 Uhr

21.02.133	17.09.-19.09.2021	Ustd	24	€	140,00/180,00
-----------	-------------------	------	----	---	---------------

Anmeldeschluss 15.06.2021
nähere Infos unter 02103 55628



Familie mit Schulkindern

Rucksack Schule – Ein Programm zur Sprachförderung und Elternbildung



Das Programm „Rucksack Schule“ geht die Förderung von Kindern in der Grundschule mehrdimensional und systemisch an. Mit Rucksack Schule erfahren Eltern, wie sie die Entwicklung ihrer Kinder zu Hause fördern und so zum erfolgreichen Schulbesuch beitragen können. Rucksack Schule beginnt im ersten Schuljahr der Kinder und wird in den darauffolgenden Schuljahren weitergeführt.



Das wesentliche Element von Rucksack Schule sind die wöchentlichen, standortbezogenen Gruppentreffen. Eine muttersprachliche Kursleiterin greift gemeinsam mit den Teilnehmenden Themenbereiche des Klassenunterrichts auf. Rucksack Schule Materialien, die an den Unterrichtsinhalten anknüpfen und Anregungen für täglich wechselnde Aktivitäten mit den Kindern bieten, unterstützen dabei.

Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und schulischen Entwicklung optimal fördern können.

Erkrath

Mittwoch Jugendcafe Cube
Brechtstr. 8
Leitung Sawssan Daour

1. Klasse			Ustd
21.02.037	13.01.-24.03.2021	10.30-12.45	33
21.02.038	14.04.-30.06.2021	10.30-12.45	36
21.02.039	18.08.-06.10.2021	10.30-12.45	24
21.02.040	27.10.-22.12.2021	10.30-12.45	27

Dienstag Jugendcafe Cube
Brechtstr. 8
Leitung Sawssan Daour

2. Klasse			Ustd
21.02.033	12.01.-23.03.2021	10.00-12.15	33
21.02.034	13.04.-29.06.2021	10.00-12.15	33
21.02.035	24.08.-05.10.2021	10.00-12.15	21
21.02.036	26.10.-21.12.2021	10.00-12.15	27

Freitag Jugendcafe Cube
Brechtstr. 8
Leitung Sawssan Daour

3. Klasse			Ustd
21.02.045	08.01.-26.03.2021	11.30-13.45	36
21.02.046	16.04.-25.06.2021	11.30-13.45	33
21.02.047	20.08.-08.10.2021	11.30-13.45	24
21.02.048	29.10.-17.12.2021	11.30-13.45	24

Donnerstag Jugendcafe Cube
Brechtstr. 8
Leitung Fatima Assila

4. Klasse			Ustd
21.01.041	07.01.-25.03.2021	9.00-11.15	36
21.02.042	15.04.-01.07.2021	9.00-11.15	30
21.02.043	19.08.-07.10.2021	9.00-11.15	24
21.02.044	28.10.-23.12.2021	9.00-11.15	27

Erwachsene und lebenslanges Lernen

Fit fürs babysitting !



Ein Kurs für Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr, die als Babysitter tätig werden möchten. Die ausgebildeten Babysitter werden bei Bedarf vermittelt.

Lerninhalte sind Informationen und Tipps im Umgang mit Babys und Kleinkindern wie z. B.:

- spielpädagogische und entwicklungspsychologische Aspekte
- Verhalten in schwierigen Situationen
- Babypflege
- Erste Hilfe Maßnahmen

Wir arbeiten mit praktischen Übungen und gesprächsorientiert.

Langenfeld

Samstag DRK-Familienzentrum Glühwürmchen
Am Brückentor 7

Leitung Julia Wartner

			Ustd	€
21.03.001	02.10.2021	9.30-16.45	8	5,00

Auf Wunsch werden Babysitter-Kurse auch in weiteren Kindertageseinrichtungen angeboten. Sprechen Sie uns an!

Erste Hilfe

Aus- und Fortbildungen



Brandschutzhelfer-Lehrgänge



Egal, ob im Falle akuter Erkrankungen oder Verletzungen, ob im Brandfall, bei einem Verkehrs- oder Arbeitsunfall – unser qualifiziertes Dozenten-Team bereitet Sie zielgerichtet darauf vor, in allen Fällen die jeweils geeigneten Maßnahmen sicher anwenden zu können.

Für spezielle Angebote setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung.

Weitere Informationen zu den Kursen und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie unter:
www.DRK-mettmann.de

Wir freuen uns auf Sie!

**Ansprechpartnerinnen: Anja Finkelmeier,
Sabrina Berk**

Telefon: 02104 216927

Notfälle - Erste Hilfe am Kind Für Eltern und alle Interessierten



Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend, wenn ein Kind stürzt und eine Kopfverletzung hat, heiße Flüssigkeit über sich schüttet, allergisch reagiert oder bewusstlos wird und einen Atemstillstand erleidet. Wer Kinder hat oder betreut, weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Temperament und Bewegungsdrang auswirken können. Das Training Erste Hilfe am Kind richtet sich an Eltern und alle interessierten Personen, die lernen möchten, verletzten Kindern schnell und situationsgerecht zu helfen. Das sichere Handeln in Notsituationen ist das Ziel – dafür werden Lösungen angeboten und praktisch miteinander eingeübt.

Hilden

Mittwoch DRK-Familientreff
Benrather Str. 49a

Leitung Tim Kellermann

				Ustd	€
21.03.002	10.03.+ 17.03.2021	18.30-22.00	9	40,00	
21.03.003	09.06.+ 16.06.2021	18.30-22.00	9	40,00	
21.03.004	08.09.+ 15.09.2021	18.30-22.00	9	40,00	
21.03.005	03.11.+ 10.11.2021	18.30-22.00	9	40,00	

Erste Hilfe

Grundausbildung

Der Erste Hilfe Lehrgang für alle Lebenslagen: Die Teilnehmenden erhalten Erste Hilfe Kenntnisse, um als erstes und wichtiges Glied der Rettungskette in den entscheidenden ersten Minuten wirksame Hilfe leisten zu können.



Hilden

Leitung

Melanie Dittmann, Tim Schmidt

		Ustd	€
21.03.006	Frühjahr 2021	9	40,00
21.03.007	Herbst 2021	9	40,00

Ihr Angebot vor Ort finden Sie unter www.DRK-mettmann.de

Erste Hilfe Fortbildung

In diesem Training werden die grundlegenden Maßnahmen aufgefrischt.

Hilden

Leitung

Melanie Dittmann, Tim Schmidt

		Ustd	€
21.03.008	Frühjahr 2021	9	40,00
21.03.009	Herbst 2021	9	40,00

Ihr Angebot vor Ort finden Sie unter www.DRK-mettmann.de

Aktiv für die Gesundheit

Topfit durch ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Spaß und ohne Leistungsdruck werden die geistigen Ressourcen erhalten bzw. gesteigert. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining wechseln sich Übungen für Denkflexibilität, Kreativität, Konzentration und Merkfähigkeit mit Entspannungsübungen ab. Der Kurs eignet sich besonders für Menschen im Ruhestand.

Erkrath

Mittwoch Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstr. 5a
Leitung Elke Jeske

			Ustd	€
21.04.001	13.01.-24.03.2021	10.00-11.30	18	45,00
21.04.002	14.04.-30.06.2021	10.00-11.30	20	50,00
21.04.003	18.08.-06.10.2021	10.00-11.30	16	40,00
21.04.004	27.10.-22.12.2021	10.00-11.30	18	45,00

Hatha Yoga - Entspannung im Alltag Für Anfänger und Fortgeschrittene

Als Ausgleich zur Alltagsbelastung vor allem für Eltern oder Berufstätige ist Yoga ein aktiver und bewusster Weg zur Förderung, Pflege und Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Im Kurs erlernen Sie Haltungen und Atemübungen, die helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu konzentrieren. Eigene Stärken und Schwächen wahrzunehmen und sie einzuordnen, hilft Ihnen, die richtige Balance zwischen Leistungsanforderung und Erholung aller Kräfte in Beruf, Familie und Alltag herzustellen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Ihre Matte, Decke und dicke Socken mit.



Hilden

Dienstag DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
 Leitung Andrea Behr-Fischer

			Ustd	€
21.04.005	12.01.-16.03.2021	18.15-19.45	20	100,00
21.04.006	13.04.-22.06.2021	18.15-19.45	20	100,00
21.04.007	24.08.-05.10.2021	18.15-19.45	14	70,00
21.04.008	26.10.-14.12.2021	18.15-19.45	16	80,00

Sanftes Yoga – Weg zur inneren Ruhe und Selbstbegegnung

Eine Oase im Alltag finden, sich selbst mit Achtsamkeit begegnen und körperliche und geistliche Kraft schöpfen - durch Asanas (Übungen) aus dem Hatha Yoga die langsam, achtsam und ruhig ausgeführt werden. Den Abschluss der Kurseinheit bildet Yoga Nidra, eine meditativen Methode zur tiefen Entspannung.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Ihre Matte, Decke und dicke Socken mit.

Erkrath

Mittwoch Kath. Familienzentrum St. Johannes,
 Kirchstr. 5a
 Leitung Elena Diaz Blanco

			Zstd	€
21.04.045	27.10.-01.12.2021	18.30-19.30	6	25,00

Vinyasa Yoga – für Anfänger und Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der verschiedene Übungen und den Atem mit fließenden Bewegungen verbindet. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden unterschiedliche Körperpositionen variiert, so dass ein harmonischer



und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

In den Kurseinheiten starten wir langsam, steigern die Inten-

sität und beenden die Yoga-Praxis mit einer wohltuenden Entspannung oder Meditation.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Ihre Matte, Decke und dicke Socken mit.

Hilden

Mittwoch DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
 Leitung Katrin Willuhn

			Ustd	€
21.04.009	13.01.-24.03.2021	18.30-20.00	22	110,00
21.04.010	14.04.-30.06.2021	18.30-20.00	24	120,00
21.04.011	18.08.-06.10.2021	18.30-20.00	16	80,00
21.04.012	27.10.-22.12.2021	18.30-20.00	18	90,00
21.04.013	13.01.-24.03.2021	20.15-21.45	22	110,00
21.04.014	14.04.-30.06.2021	20.15-21.45	24	120,00
21.04.015	18.08.-06.10.2021	20.15-21.45	16	80,00
21.04.016	27.10.-22.12.2021	20.15-21.45	18	90,00

Pilates 1+2

Pilates bietet ganzheitliches Körpertraining nach sieben Prinzipien: Atmung, Zentrierung, Beweglichkeit, Koordination, Lockerheit, Körperwahrnehmung und -haltung. Das Training stärkt die Elastizität der Muskeln und erhöht die Beweglichkeit in den Gelenken.

Die Übungen werden mit hoher Aufmerksamkeit auf die präzise Bewegung ausgeführt. Teilnehmende können so bestehende Bewegungsmuster ändern und ihre individuellen Bewegungserfahrungen erweitern.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Ihre Matte, Decke und dicke Socken mit.



Hilden

Mittwoch Gesundheitsamt Hilden
 Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum
 Leitung Rhoda Kosten

			Zstd	€
21.04.017	13.01.-24.03.2021	8.30- 9.30	11	94,00
21.04.018	14.04.-30.06.2021	8.30- 9.30	12	102,00
21.04.019	18.08.-06.10.2021	8.30- 9.30	8	68,00
21.04.020	27.10.-22.12.2021	8.30- 9.30	9	77,00
21.04.021	13.01.-24.03.2021	9.30-10.30	11	94,00
21.04.022	14.04.-30.06.2021	9.30-10.30	12	102,00
21.04.023	18.08.-06.10.2021	9.30-10.30	8	68,00
21.04.024	27.10.-22.12.2021	9.30-10.30	9	77,00
21.04.025	13.01.-24.03.2021	10.30-11.30	11	94,00
21.04.026	14.04.-30.06.2021	10.30-11.30	12	102,00
21.04.027	18.08.-06.10.2021	10.30-11.30	8	68,00
21.04.028	27.10.-22.12.2021	10.30-11.30	9	77,00

Pilates Rücken

Ein passender Kurs für alle, die unter Rückenbeschwerden leiden oder ihnen vorbeugen wollen. Die Pilates-Methode bietet die optimalen Voraussetzungen für ein sanftes und rückengerechtes Training. Über die Kräftigung der gelenknahen und tiefen Muskulatur wird die Wirbelsäule von innen stabilisiert. Weiterhin wirkt eine starke Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wie ein inneres Korsett und



durch die Förderung einer aufrechten Haltung werden die Bandscheiben entlastet. Sie werden in diesem Kurs sicher und kompetent durch die Übungen geführt, wobei individuellen Erkrankungen vertrauensvoller Raum gegeben wird.

Am Ende jedes Trainings erwartet Sie eine wohltuende Entspannungseinheit zur Lösung verspannter Muskulatur und zur mentalen Erholung vom Alltag.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Ihre Matte, Decke und dicke Socken mit.

Hilden

Montag

Gesundheitsamt Hilden

Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum

Leitung

Elke Platow

			Zstd	€
21.04.029	11.01.-22.03.2021	19.10-20.10	10	85,00
21.04.030	12.04.-28.06.2021	19.10-20.10	10	85,00
21.04.031	23.08.-04.10.2021	19.10-20.10	7	60,00
21.04.032	25.10.-20.12.2021	19.10-20.10	8	68,00
21.04.033	11.01.-22.03.2021	20.15-21.15	10	85,00
21.04.034	12.04.-28.06.2021	20.15-21.15	10	85,00
21.04.035	23.08.-04.10.2021	20.15-21.15	7	60,00
21.04.036	25.10.-20.12.2021	20.15-21.15	8	68,00

AROHA meets MIND-BODY

AROHA ist ein effektives Ganzkörpertraining, das die Koordination verbessert, Stress abbaut und das Herz-Kreislauf-System zu toller Musik im $\frac{3}{4}$ - Takt trainiert. Das Training besteht aus einem Mix, hauptsächlich aus kontrolliert ausdruckstarken und kraftvollen Bewegungen, inspiriert vom Haka-Kriegstanz der Maori, Elementen aus dem Kung Fu und fließenden Tai Chi – Bewegungen, die mit einem einfachen Grundschrift, am Platz, nach rechts und links, nach vorne und nach hinten, verbunden werden.

MIND-BODY beinhaltet einen ausgewogenen Mix aus Pilates, Qigong, Yoga-Elementen und Stretching.

Die Kurseinheit endet mit einer abschließenden Entspannungsphase.

Der Kurs ist geeignet für alle, auch sportliche Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sportschuhe mit.

Hilden

Mittwoch	Gesundheitsamt Hilden Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum
Leitung	Sylvia Hall

			Zstd	€
21.04.066	20.01.-24.03.2021	17.00-18.00	9	77,00
21.04.067	14.04.-30.06.2021	17.00-18.00	12	102,00
21.04.068	28.07.-06.10.2021	17.00-18.00	9	77,00
21.04.069	27.10.-15.12.2021	17.00-18.00	8	68,00

ZUMBA® Fitness

Zumba® Fitness ist ein inspiriertes Tanz-Fitness Workout aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen - dynamisch, begeisternd und effektiv! Es werden schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® Fitness integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sport-
schuhe mit

Langenfeld

Montag DRK Familienzentrum Glühwürmchen
Am Brückentor 7

Leitung Andrea Moreno

			Zstd	€
21.04.046	01.02.-26.04.2021	18.30-19.30	11	39,00
21.04.063	03.05.-28.06.2021	18.30-19.30	8	28,00
21.04.064	06.09.-25.10.2021	18.30-19.30	8	28,00
21.04.065	08.11.-20.12.2021	18.30-19.30	7	25,00

Gymnastik und Fitness für Frauen - International

Teilnehmerinnen, die ihre Beweglichkeit erhalten, verbessern oder wiederherstellen möchten, erwartet ein vielseitiges Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsprogramm mit Musik und Kleingeräten. Gemeinschaftsgefühl und das Miteinander in der Gruppe stehen im Mittelpunkt. Dabei werden unterschiedliche körperliche Fähigkeiten und Konditionen berücksichtigt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sport-
schuhe mit.

Erkrath

Dienstag Turnhalle Sandheide, Brechtstr. 11

Leitung Lily Thuriya

			Zstd
21.04.070	12.01.-23.03.2021	10.00-11.00	11
21.04.071	13.04.-29.06.2021	10.00-11.00	11
21.04.072	24.08.-05.10.2021	10.00-11.00	7
21.04.073	26.10.-21.12.2021	10.00-11.00	9

Donnerstag Turnhalle Sandheide
Brechtstr. 11
Leitung Lily Thuriya

			Zstd
21.04.074	14.01.-25.03.2021	10.00-11.00	11
21.04.075	15.04.-24.06.2021	10.00-11.00	10
21.04.076	26.08.-07.10.2021	10.00-11.00	7
21.04.077	28.10.-23.12.2021	10.00-11.00	9

Rückenschule

Die Rückenschule findet statt in Form von vier Workshops, in denen anatomische Grundlagen erklärt, individuelle Beschwerden analysiert und Lösungsstrategien für den Alltag vermittelt werden. Der Erfahrung von Selbstwirksamkeit wird Raum eröffnet. Begleitende Übungen stabilisieren die Wirbelsäule und sollen Fehlhaltungen ausgleichen.

Muskelgruppen werden gekräftigt und zusammen mit dem faszialen Gewebe gedehnt, gelöst und entspannt.

Die Rückenschule eignet sich für alle Menschen, die Probleme mit ihrem Rücken haben und auf der Matte trainieren können. Der Kurs kann nur als Ganzes belegt werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, mit eigener Matte und Antirutschsocken.

Hilden

Samstag Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung Sylvia Hall

			Zstd	€
21.04.078	06.02.-13.03.2021	10.00-12.00	8	64,00

Osteoporosegymnastik

Durch den Verlust von Knochensubstanz kommt es zu vermehrten Knochenbrüchen und Schmerzen. Frauen sind häufiger von dieser Krankheit betroffen. Dieser Kurs ist als Vorbeugung und zur Rehabilitation geeignet und behandelt folgende Themen:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Durchblutung
- Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Bessere aktive Körperaufrichtung
- Sicherheit für die Bewegung im Alter
- Aktivierung des Knochenstoffwechsels
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Extremitäten zur Sturzprophylaxe



Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sportschuhe oder Antirutschsocken mit.

Hilden

Donnerstag Gesundheitsamt Hilden
 Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum

Leitung Sylvia Hall

			Zstd	€
21.04.037	14.01.-25.03.2021	9.00-10.00	10	62,00
21.04.038	15.04.-01.07.2021	9.00-10.00	10	62,00
21.04.039	29.07.-07.10.2021	9.00-10.00	9	55,00
21.04.040	28.10.-16.12.2021	9.00-10.00	8	49,00
21.04.041	14.01.-25.03.2021	10.00-11.00	10	62,00
21.04.042	15.04.-01.07.2021	10.00-11.00	10	62,00
21.04.043	29.07.-07.10.2021	10.00-11.00	9	55,00
21.04.044	28.10.-16.12.2021	10.00-11.00	8	49,00

Aktiv im Alter- Gymnastik für Senioren

In diesem Kurs werden Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit gefördert.

Die allgemeine Ausgleichsgymnastik beinhaltet Lockerungs- und Entspannungsübungen, gezielte Übungen für Wirbelsäule, Bauch und Beckenboden und die bessere Durchblutung der Arme und Beine.

Hilden

Dienstag Gesundheitsamt Hilden
Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum
Leitung Eva Knoche

			Zstd	€
21.04.047	07.09.-26.10.2021	9.15-10.15	8	40,00
21.04.048	02.11.-21.12.2021	9.15-10.15	8	40,00

Wassergymnastik

Durch Wassergymnastik erreichen Sie eine Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Kreislaufes und Anregung des Stoffwechsels - wirksam gegen Bewegungsarmut, Haltungsfehler und Kreislaufbeschwerden. Schwerpunktthemen sind:

- Kopf und Hals ohne Verkrampfungen
- Körper in Balance
- Hüft- und Knieschule

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Der Eintritt muss separat entrichtet werden.

Hilden

Montag Hildorado
Grünstr. 2
Leitung Alexandra Biletzki



			Ustd	€
21.04.049	11.01.-28.06.2021	8.15-9.00	19	76,00
21.04.050	23.08.-20.12.2021	8.15-9.00	15	60,00
21.04.051	11.01.-28.06.2021	9.10-9.55	19	76,00
21.04.052	23.08.-20.12.2021	9.10-9.55	15	60,00

Mettmann

Donnerstag	Hallenbad am Lavalplatz Gottfried-Wetzel-Str. 2-4
Leitung	Eva Klang

			Ustd	€
21.04.053	07.01.-25.03.2021	8.00-8.45	12	48,00
21.04.054	15.04.-17.06.2021	8.00-8.45	8	32,00
21.04.055	02.09.-23.12.2021	8.00-8.45	14	56,00
21.04.056	07.01.-25.03.2021	8.45-9.30	12	48,00
21.04.057	15.04.-17.06.2021	8.45-9.30	8	32,00
21.04.058	02.09.-23.12.2021	8.45-9.30	14	56,00

Schottische Volkstänze

Die Wurzeln dieser Volkstänze sind bereits im Mittelalter zu finden. Zu besonderen rituellen Anlässen wurden sie „bei Hofe“ getanzt. Heute werden Volkstänze an schottischen Schulen als Brauchtum gelehrt. Lernen Sie den schottischen Volkstanz kennen, schätzen und verstehen Sie seine Herkunft. Dieser Tanz ist für jedes Alter gleichermaßen geeignet.

Hilden

Mittwoch	Gesundheitsamt Hilden Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum
Leitung	Davina Skedzuhn

			Ustd	€
21.04.059	13.01.-24.03.2021	16.30-18.00	22	88,00
21.04.060	14.04.-30.06.2021	16.30-18.00	24	96,00
21.04.061	25.08.-06.10.2021	16.30-18.00	14	56,00
21.04.062	27.10.-22.12.2021	16.30-18.00	18	72,00

Informationen zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten laut EU-Datenschutzgrundverordnung

Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese bei Anmeldung zu einem Kurs oder einer anderen Veranstaltung mitteilen, bzw. sich für eine zukünftige Veranstaltung vormerken lassen möchten. Diese Daten werden zur Vertragsabwicklung und Bearbeitung sowie als Nachweis für die zweckgebundene Verwendung von Projektförderungen und Landesmitteln genutzt und unterliegen der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht.

Ihre E-Mailadresse, die wir im Zusammenhang mit der Buchung eines Kurses erhalten, wird darüber hinaus ausschließlich für Informationen ähnlicher Kurse oder Dienstleistungen, genutzt. Sie können der Verwendung Ihrer E-Mailadresse jederzeit schriftlich widersprechen. Nach erfolgtem Widerspruch wird diese unverzüglich gelöscht.

Nach vollständiger Abwicklung des Vertrages und vollständiger Zahlung des Kursbeitrags durch das Lastschriftverfahren unterliegen die erhobenen personenbezogenen Daten der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist. Diese betragen in der Regel zehn Jahre. Nach Ablauf dieser Frist werden sie gelöscht, sofern Sie in die weitere Verwendung Ihrer Daten nicht ausdrücklich einwilligen.

Teilnehmende haben jederzeit das Recht auf Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten, deren Herkunft und Empfänger sowie den Zweck der Speicherung.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf:

www.drk-mettmann.de

Anmeldung zu unseren Kursen 2021

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49a, 40721 Hilden
E-Mail: fbw@drk-mettmann.de
Fax: 02103 972979



Deutsches
Rotes
Kreuz

Anmeldung

Ich/Wir melden uns verbindlich an für den

Kurs-Nr./Thema

Kursbeitrag

Name, Vorname

Geb.-Datum

Bei Eltern/Kind-Kursen Name u. Geb.-Datum Kind

Straße

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung nach Zusage des Sepa-Lastschriftmandates. Der Teilnehmendenbeitrag wird zu Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.



**Sprechen Sie mit
den Richtigen über
Ihr Geld.**



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

**Weil die Sparkasse nah ist und
auf Ihre Geldfragen die richtigen
Antworten hat.**

Wenn's um Geld geht



**Ihre Sparkassen
im Kreis Mettmann**