

# Familienbildung Programm 2024



## Wir sind für Sie da:

### Heike Trottenberg

Erziehungswissenschaftlerin M. A., Leitung  
Email: [heike.trottenberg@drk-mettmann.de](mailto:heike.trottenberg@drk-mettmann.de)

### Helena Thiel

Organisation, Verwaltung  
Email: [helena.thiel@drk-mettmann.de](mailto:helena.thiel@drk-mettmann.de)  
telefonisch 02103 55628 oder 02103 972980  
per Fax 02103 972979  
montags bis freitags von 9.00 – 12.00 Uhr

### Anja Finkelmeier – Erste Hilfe Programm

Email: [anja.finkelmeier@drk-mettmann.de](mailto:anja.finkelmeier@drk-mettmann.de)

### Susann Ribbert – Gesundheitsförderung Mettmann

Email: [susann.ribbert@drk-mettmann.de](mailto:susann.ribbert@drk-mettmann.de)  
telefonisch 02104 216935

### Unsere Räumlichkeiten:

DRK-Familientreff Hilden, Benrather Straße 49 a, 40721 Hilden  
DRK-Begegnungszentrum, Bahnstraße 55, 40822 Mettmann

und verschiedene Kurs- und Seminarräume bei unseren Kooperationspartnern in den Städten des Kreises Mettmann.

Sie finden uns auch unter [www.drk-mettmann.de](http://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  
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Satz und Druck: Messner Medien, 53359 Rheinbach  
[www.messnermedien.de](http://www.messnermedien.de)

# Herzlich willkommen im DRK Familienbildungswerk!

Mit einem vielfältigen Kursangebot möchten wir auch in diesem Jahr Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen begleiten.

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

## Wenn du dir folgende Fragen stellst:

- Wie kann ich mein Kind gut begleiten?
- Wo bekomme ich praktische Hilfestellungen für den Familienalltag?
- Wie kann ich im Alltagschaos einigermaßen Überblick und Nerven behalten?
- Wie fühlen wir uns als Familie wohl?
- Wie finde ich „Gleichgesinnte“ in meinem Umfeld?

## Dann nimm dir Zeit für Familienbildung und nutze unsere Angebote:

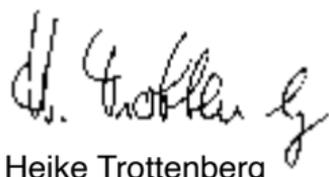
- Erlebe intensive und schöne Stunden mit deinem Kind
- Freude und bereichernde Kontakte mit anderen Eltern
- Entlastung in deinem Erziehungsalltag.

Darüber hinaus bietet dir unser umfangreiches Gesundheitsförderprogramm viele Möglichkeiten, abseits von Alltag und Beruf körperlich aktiv zu sein. Ob in Präsenz, oder Online – Tu dir etwas Gutes, bewege dich und bringe deinen Körper in Schwung.

In diesem Sinne laden wir euch ein in unsere Kurse, Seminare und Veranstaltungen - Nehmt euch Zeit und Raum für Begegnung und Dialog, für gemeinsames Spielen und Lernen!

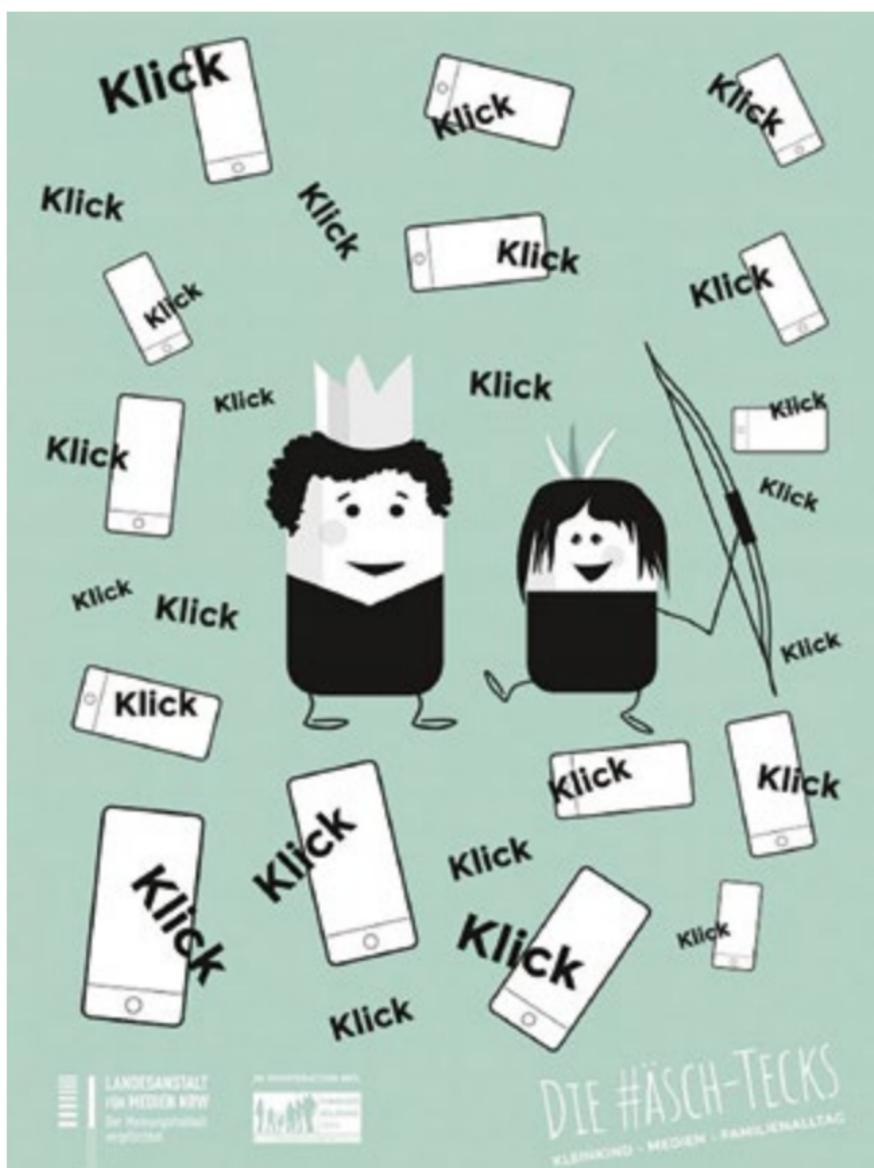
Ein großer Dank gilt all unseren Kursleitenden, die mit großem Einsatz und Freude ihre Angebote aufgestellt haben!

**Vorwort**



Heike Trottenberg

Leiterin DRK-Familienbildungswerk



[www.familieundmedien-nrw.de](http://www.familieundmedien-nrw.de)

## Das DRK-Familienbildungswerk sucht euch als Kursleitende für Kursangebote!

In verschiedenen Städten des Kreises  
Mettmann suchen wir ständig Kursleitende mit

- sozialpädagogischen
- fremdsprachlichen oder
- sportlichen (Berufs-)

Qualifikationen.



Wenn ihr Freude an erwachsenpädagogischer Arbeit  
habt, kontaktiert uns gern unter:

**Telefon 02103 5 56 28 oder  
helena.thiel@drk-mettmann.de**

Wir suchen euch!

# Wichtige Informationen/ Allgemeine Geschäftsbedingungen

## **Anmeldung (s. Formular S. 53-55)**

Ihre Anmeldung muss schriftlich erfolgen, dies ist auch

**per FAX: 02103 97 29 79 oder  
e-mail: FBW@drk-mettmann.de**

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. Der 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**

Die Aufnahme bei Kursen erfolgt mit beschränkter Teilnehmerschaftszahl in der Reihenfolge der Anmeldungen, bei Eltern-Kind-Kursen nach Alter der Kinder.

Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt und ggf. Ausweichtermine angeboten werden.

Beachten Sie die Ankündigungen in der Presse!

Jeder Kurs ist 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 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 den 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... des aktuellen Programms, auf der Rückseite des Anmelde-/Sepa-Mandats und auf [www.drk-mettmann.de](http://www.drk-mettmann.de).

Das Fotografieren und Filmen ist in unseren Veranstaltungen nicht gestattet!

# Unsere Kooperationspartner sind:

Kooperationspartner



**Stadt Hilden**



**Stadt Erkrath**



**Kreisintegrationszentrum  
Mettmann**

**und verschiedene Familienzentren im Kreis Mettmann.**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Lebensgestaltung im Alltag</b> .....	<b>11</b>
Internationales Müttercafé .....	11
Meine Mama lernt Deutsch! .....	11
Kaffeeklatsch – Sprachcafé für Frauen .....	12
<b>Familie und Erziehung</b> .....	<b>13</b>
<b>Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr</b> .....	<b>13</b>
Elternstart NRW – Babytreff Kunterbunt .....	13
Elternstart NRW – ARCHE-Babytreff .....	14
Babytreff Händelstraße .....	14
Babymassage .....	14
Fabelhafte Babyzeit .....	15
PEKiP®- Prager-Eltern-Kind-Programm .....	17
Walk and talk – Babyspaziergang am Elbsee .....	17
Babynotfälle .....	18
<b>Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren</b> .....	<b>18</b>
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren .....	18
Griffbereit – mehrsprachige Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren .....	20
Offener Treff für Familien mit Fluchterfahrung .....	21
Elterncafé Traumquelle .....	21
<b>Bewegungsangebote</b> .....	<b>22</b>
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 12 bis 18 Monaten) .....	22
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1 bis 3 Jahren) .....	22
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahren) .....	23
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 3 bis 8 Jahren) .....	23
Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 2 bis 5 Jahren) .....	24
Familienyoga „Komm, wir machen Yoga!“ .....	24
Der Natur auf der Spur – für Eltern mit Kindern .....	25
<b>Eltern im Gespräch</b> .....	<b>26</b>
Eltern im Gespräch: Mein Kind kommt in die Schule .....	26
Eltern im Gespräch: Nein sagen – Kinder brauchen Klarheit .....	27
Eltern im Gespräch: Umgang mit Wut und Trotz .....	27
Eltern im Gespräch: Alle wollen gute Eltern sein – wie gelingt uns das? .....	27
Elterncoaching mit Marte Meo .....	28
Bastelclub .....	28

<b>Vater-Kind-Aktionen</b> .....	<b>29</b>
Tobezeit mit Papa – mit Kindern von 3-4 Jahren. ....	29
Abenteuer & Co – für Väter mit Kita-Kindern. ....	29
Vater-Kind-Aktion: Mit Stockbrot und Wurst am Lagerfeuer. ....	30
Vater-Kind-Aktion: Den Frühling entdecken .....	30
Vater-Kind-Aktion: Weihnachtsbäckerei – für Väter mit Kindern von 3-8 Jahren .....	31
<b>Familie mit Schulkindern</b> .....	<b>32</b>
Rucksack Schule – Ein Programm zur Sprach- und Elternbildung. ....	32
<b>Erwachsene und lebenslanges Lernen</b> .....	<b>33</b>
Filzen für Eltern .....	33
Fit fürs babysitting .....	33
Notfälle – Erste Hilfe am Kind .....	35
Kindernotfälle - Crashkurs. ....	36
Erste Hilfe Grundausbildung .....	38
Erste Hilfe Fortbildung .....	39
<b>Aktiv für die Gesundheit</b> .....	<b>40</b>
Hatha-Yoga .....	40
Mach mal Yoga – für Neueinsteiger und Fortgeschrittene. ....	40
Vinyasa-Yoga - für Neueinsteiger und Fortgeschrittene. ....	41
Yin Yoga .....	42
Eine Oase im Alltag-Sanftes Yoga für Frauen .....	42
Zeit für Dich .....	43
Pilates 1 + 2. ....	43
Pilates für Fortgeschrittene .....	45
Pilates Rücken. ....	45
Zumba®-Fitness .....	46
Rückenfit .....	47
Osteoporose-Prävention .....	48
Schulter-Nackenschule 1+2. ....	48
Fit im Alter .....	49
Wassergymnastik .....	50
Schottische Volkstänze .....	51

# Lebensgestaltung im Alltag

## Internationales Müttercafé

Vielseitigkeit erleben, mit- und voneinander lernen, sich in Hilden zuhause fühlen - Das Internationale Frauencafé ist



ein geselliger Bildungsort für zugewanderte und einheimische Frauen. Unter der Gesprächsleitung einer erfahrenen Kursleiterin habt ihr Gelegenheit zum Austausch über aktuelle Themen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Begleitung von Familien mit Schulkindern.

### Hilden

Dienstag Ev. Gemeindehaus an der Friedenskirche  
Molzhausweg 2

Leitung Misbahia El Mokhtari

			Ustd
24.01.001	10.01.-20.03.2024	9.00-11.15	33
24.01.002	10.04.-03.07.2024	9.00-11.15	36
24.01.003	21.08.-08.10.2024	9.00-11.15	21
24.01.004	30.10.-18.12.2024	9.00-11.15	24

## Meine Mama lernt Deutsch!

### Für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte

In den Kursen können Frauen Grundkenntnisse der deutschen Sprache erlernen. Inhaltlich verbunden geschieht dies mit Themen, die für Familien wichtig sind: Kita und Schule, öffentliches Leben und Kontakte mit anderen Eltern.

Während der Kurszeit wird ein pädagogisches Programm für Kinder angeboten.

**Erkrath**

Dienstag +

Mittwoch

Leitung

Kinderhaus Erkrath

Irene-Nett-Weg 22

Kafa Arar-Kayed

Kinderteamerin: Rafika Fonou

			Ustd
24.01.005	16.01.-19.03.2024	9.00-11.15	30
24.01.006	09.04.-02.07.2024	9.00-11.15	36
24.01.007	27.08.-08.10.2024	9.00-11.15	21
24.01.008	29.10.-17.12.2024	9.00-11.15	24
24.01.009	17.01.-20.03.2024	9.00-11.15	30
24.01.010	10.04.-03.07.2024	9.00-11.15	36
24.01.011	28.08.-09.10.2024	9.00-11.15	21
24.01.012	30.10.-18.12.2024	9.00-11.15	24

**Kaffeeklatsch-Sprachcafé für Frauen**

Deutsch als Fremdsprache zu erlernen ist eine Sache, die Sprache im Alltag zu sprechen eine Andere. Mangelnde Gelegenheiten, Unsicherheit oder anderssprachige Freundeskreise führen oft dazu, dass Deutsch im Alltag wenig verwendet wird. Einfach deutsch sprechen – das geht im Sprachcafé Kaffeeklatsch.



Das Angebot richtet sich speziell an Frauen, die bereits erste Deutschkenntnisse haben und mehr Sicherheit im alltäglichen Sprachgebrauch erlangen möchten.

**Erkrath**

Montag

SPFH

Brechtstraße 6

Leitung

Sümeyra Kececigil

			Ustd
23.01.017	09.01.-19.06.2023	10.00-11.30	38
23.01.018	14.08.-18.12.2023	10.00-11.30	34

# Familie und Erziehung

## Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr Elternstart NRW



Willkommen mit Baby - Ihr seid 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-Offenen Treffs lernt Ihr, die Entwicklungsschritte eures Babys einfühlsam zu begleiten.



### Elternstart NRW - Babytreff Kunterbunt Hilden

Dienstag

Städt. Familienzentrum  
Traumquelle/Kunterbunt  
Lortzingstr.1/2

Leitung

Nicole Thelen



			Ustd
24.02.005	16.01.-19.03.2024	15.00-17.15	30
24.02.006	09.04.-02.07.2024	15.00-17.15	24
24.02.007	27.08.-08.10.2024	15.00-17.15	21
24.02.008	29.10.-10.12.2024	15.00-17.15	21

## Elternstart NRW – ARCHE-Babytreff

### Hilden

Freitag                      Städt. Familienzentrum  
 DIE ARCHE  
 Schulstr. 35  
 Leitung                    Nina Krug



			Ustd
24.02.001	12.01.-22.03.2024	15.00-17.15	33
24.02.002	12.04.-28.06.2024	15.00-17.15	36
24.02.003	23.08.-04.10.2024	15.00-17.15	21
24.02.004	08.11.-13.12.2024	15.00-17.15	18

### Babytreff Händelstr.

#### Mettmann

Mittwoch                    Städt. Familienzentrum Händelstr.  
 Leitung                    Claudia Goldau-Hieret

			Ustd
24.02.009	10.01.-20.03.2024	9.00-10.45	22
24.02.010	10.04.-03.07.2024	9.00-10.45	24
24.02.011	28.08.-09.10.2024	9.00-10.45	14
24.02.012	30.10.-18.12.2024	9.00-10.45	16

### Babymassage

Durch sanfte Berührungen erfährt euer Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Das Wohlbefinden des Babys steht im Vordergrund, weiterhin ergeben sich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut. Je nach Alter des Babys werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt.

Die Babymassage kann ab der 6. Woche beginnen. Zusätzlich gibt es Lieder und Fingerspiele zur Entspannung und Beruhigung und natürlich gibt es auch genug Zeit für Austausch.



## Hilden

Montag DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49 a  
Leitung Nina Krug

			Ustd	€
24.02.013	19.02.-18.03.2024	9.00-10.30	10	65,00
24.02.014	27.05.-24.06.2024	9.00-10.30	10	65,00
24.02.015	02.09.-30.09.2024	9.00-10.30	10	65,00
24.02.016	11.11.-09.12.2024	9.00-10.30	10	65,00

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!

## Erkrath

Dienstag Kath. Familienzentrum St. Johannes  
Kirchstraße 5a  
Leitung Nina Krug

			Ustd
24.02.017	30.01.-05.03.2024	10.00-11.30	10
24.02.018	10.09.-08.10.2024	10.00-11.30	10

Den Kursbeitrag bitte in der Kita erfragen.

## Fabelhafte Babyzeit - Kurse für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Ab einem Alter von 8 – 12 Wochen kannst Du mit Deinem Baby unsere Kurse „Fabelhafte Babyzeit“ besuchen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eure Babys, um sie in diesem spannenden ersten Jahr in der Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Es gibt Lieder, Finger- und Schaukelspiele, Streichelmassagen, Bewegungsanregungen sowie Raum für Gespräche über alles Wichtige.

In den Kursen der Fabelhaften Babyzeit haben eure Babys nah beieinander liegende Geburtsmonate. Ziel ist es, in dieser Gruppenkonstellation die ersten 12 Lebensmonate gemeinsam zu erleben.



**Hilden**

Mittwoch

DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49 a

Leitung

Julia Sebrantke

			Ustd	€
24.02.019	17.01.-20.03.2024	9.00-10.30	20	130,00
24.02.020	10.04.-26.06.2024	9.00-10.30	22	143,00
24.02.021	11.09.-09.10.2024	9.00-10.30	14	91,00
24.02.022	30.10.-11.12.2024	9.00-10.30	14	91,00
24.02.023	17.01.-20.03.2024	10.45-12.15	20	130,00
24.02.024	10.04.-26.06.2024	10.45-12.15	22	143,00
24.02.025	11.09.-09.10.2024	10.45-12.15	14	91,00
24.02.026	30.10.-11.12.2024	10.45-12.15	14	91,00

Freitag

DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49 a

Leitung

Julia Sebrantke

			Ustd	€
24.02.027	19.01.-22.03.2024	9.00-10.30	20	130,00
24.02.028	12.04.-28.06.2024	9.00-10.30	24	156,00
24.02.029	06.09.-11.10.2024	9.00-10.30	12	78,00
24.02.030	08.11.-13.12.2024	9.00-10.30	12	78,00
24.02.031	19.01.-22.03.2024	10.45-12.15	20	130,00
24.02.032	12.04.-28.06.2024	10.45-12.15	24	156,00
24.02.033	06.09.-11.10.2024	10.45-12.15	12	78,00
24.02.034	08.11.-13.12.2024	10.45-12.15	12	78,00

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



für Eltern mit Babys 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.

### Wülfrath

Dienstag DRK-Kita Farbenfroh  
In den Eschen 1  
Leitung Nadine Brancke

			Ustd
24.02.035	16.01.-19.03.2024	8.45-10.15	20
24.02.036	09.04.-02.07.2024	8.45-10.15	20
24.02.037	27.08.-08.10.2024	8.45-10.15	14
24.02.038	29.10.-17.12.2024	8.45-10.15	16

Den Kostenbeitrag erfragen Sie bitte in der Kita vor Ort unter 02058 895883.

### „Walk and talk“ - Babyspaziergang am Elbsee

Du bist gerne an der frischen Luft unterwegs und suchst Kontakt und Austausch mit anderen Eltern? Gemeinsam könnt Ihr das Zusammensein in der Natur genießen und Themen, die Euch bewegen, besprechen. Ob mit Tragesystem oder Kinderwagen - jede\*r ist willkommen!

Unsere Kursleiterin Julia beantwortet dabei gerne Fragen rund um Dein Baby.

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

### Hilden

Donnerstag Parkplatz am Elbsee  
Leitung Julia Kreutzer

			Ustd	€
24.02.039	06.06.-04.07.2024	10.00-11.30	10	65,00

**Bitte mitbringen: Tragehilfe-/Tuch oder Kinderwagen, ein Getränk**

## Babynotfälle

Eltern und alle Interessierten erfahren hier, wie ihr euch bei Krankheit und in Notfällen des Babys richtig und angemessen verhaltet:

- Woran erkenne ich, dass mein Baby krank ist?
- Wann müssen/ sollten wir zum Kinderarzt?
- Wann sollte der Notarzt gerufen werden?
- Welche Erkrankungen sind besonders gefährlich für Säuglinge?
- Nestschutz bei Neugeborenen, was ist das?
- Basismaßnahmen zur Wiederbelebung
- Vermeidung von Gefahrensituationen (z.B. Sturz vom Wickeltisch, aus dem Maxi Cosi...)
- Verschlucken beim Trinken/ Füttern oder von kleinen Gegenständen:
- Vermeidung, Erkennen von Gefahrensituationen,
- Prophylaxe für den plötzlichen Kindstod

### Hilden

Mittwoch                      Städt. Familienzentrum Traumquelle/  
Kunterbunt, Lortzingstr.1/2  
Leitung                        Claudia Schmitz

			Ustd
<b>24.02.127</b>	<b>06.03.2024</b>	<b>19.30-21.45</b>	<b>3</b>

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

			Ustd
<b>24.02.128</b>	<b>13.11.2024</b>	<b>19.30-21.45</b>	<b>3</b>

## Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

### Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

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

Ihr Eltern seid dabei und gebt eurem Kind die nötige Sicherheit. Neben dem freien Spiel, das in unserer Gruppe einen besonderen Stellenwert einnimmt, werden altersgerechte Bewegungs- und Singspiele sowie erste Materialerfahrungs-



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

Im Austausch mit anderen Eltern und einer qualifizierten Kursleiterin erhaltet ihr vielfältige Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags

### Hilden

Montag DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49a

Leitung Verena Schwartz

			Ustd	€
24.02.040	15.01.-18.03.2024	10.45-12.15	18	90,00
24.02.041	08.04.-01.07.2024	10.45-12.15	24	120,00

Dienstag DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49a

Leitung Jessica Sammarco

			Ustd	€
24.02.042	16.01.-19.03.2024	10.45-12.15	20	100,00
24.02.043	09.04.-25.06.2024	10.45-12.15	22	110,00
24.02.044	27.08.-08.10.2024	10.45-12.15	14	70,00
24.02.045	05.11.-17.12.2024	10.45-12.15	14	70,00

### Mitmachen möglich machen - Jedes Kind kommt mit!

Das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinderzuschlags- und Wohngeldempfänger.

Auch die kleinsten Kinder haben einen Anspruch, den ihr als Eltern geltend machen könnt. 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

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

In der Gruppe spielen, singen und malen Kinder miteinander und mit euch Eltern. Ihr erlebt, wie sich eure Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung zusammen weiterentwickeln. Die Spielgruppensituation bereitet auf den Übergang in die Kita vor.

### Hilden

Dienstag DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49a  
Leitung Jessica Sammarco

			Zstd
24.02.046	16.01.-19.03.2024	9.00-11.00	20
24.02.047	09.04.-25.06.2024	9.00-11.00	22
24.02.048	27.08.-08.10.2024	9.00-11.00	14
24.02.049	05.11.-17.12.2024	9.00-11.00	14

Donnerstag DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49a  
Leitung Misbahia El Mokhtari

			Zstd
24.02.050	11.01.-21.03.2024	9.00-11.00	22
24.02.051	11.04.-04.07.2024	9.00-11.00	22
24.02.052	29.08.-10.10.2024	9.00-11.00	12
24.02.053	31.10.-19.12.2024	9.00-11.00	16
24.02.054	11.01.-21.03.2024	11.00-13.00	22
24.02.055	11.04.-04.07.2024	11.00-13.00	22
24.02.056	29.08.-10.10.2024	11.00-13.00	12
24.02.057	31.10.-19.12.2024	11.00-13.00	16

## Offener Treff für Familien mit Fluchterfahrung

Im Offenen Treff habt ihr Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und euch miteinander auszutauschen. Ihr erfahrt, welche Betreuungs- und Unterstützungsangebote ihr für euch und eure Kinder nutzen könnt.

Der Offene Treff findet wöchentlich statt.



### Erkrath

Montag                      Kinderhaus  
                                      Irene-Nett-Weg 22

Leitung                      Kafa Arar-Kayed

			Ustd
24.02.058	08.01.-18.03.2024	9.00-11.15	30
24.02.059	08.04.-01.07.2024	9.00-11.15	36
24.02.060	26.08.-07.10.2024	9.00-11.15	21
24.02.061	28.10.-16.12.2024	9.00-11.15	24

## Elterncafe Traumquelle

### Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Im Elterncafe Traumquelle können Eltern Kontakte knüpfen – gemeinsam singen, spielen und miteinander Zeit verbringen sowie Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern mitnehmen. Das Elterncafe findet 1x monatlich statt.

### Hilden

Dienstag                      Bürgertreff Hilden  
                                      Lortzingstraße 1/2

Leitung                      Nina Krug

			Ustd
24.02.062	23.01.2024	9.00-10.30	2
24.02.063	20.02.2024	9.00-10.30	2
24.02.064	19.03.2024	9.00-10.30	2
24.02.065	23.04.2024	9.00-10.30	2
24.02.066	14.05.2024	9.00-10.30	2
24.02.067	18.06.2024	9.00-10.30	2
24.02.068	27.08.2024	9.00-10.30	2
24.02.069	24.09.2024	9.00-10.30	2
24.02.070	29.10.2024	9.00-10.30	2
24.02.071	19.11.2024	9.00-10.30	2
24.02.072	10.12.2024	9.00-10.30	2

## Bewegungsangebote

### Eltern-Kind-Turnen

Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa oder Mama unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.



### Für Kinder von 12-18 Monaten

#### Hilden

Montag                      Städt. Familienzentrum DIE ARCHE  
    Schulstr. 35  
 Leitung                     Julia Brand

			Ustd
24.02.073	22.01.-18.03.2024	15.15-16.15	8
24.02.074	02.09.-07.10.2024	15.15-16.15	6
24.02.075	28.10.-16.12.2024	15.15-16.15	8

### Für Kinder von 1-3 Jahren

#### Langenfeld

Samstag                     DRK-Familienzentrum Glühwürmchen  
    Am Brückentor 7  
 Leitung                     Marion Lülsdorf

			Ustd
24.02.076	03.02.-16.03.2024	10.00-11.30	8
24.02.077	20.04.-15.06.2024	10.00-11.30	10
24.02.078	07.09.-07.12.2024	10.00-11.30	10

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

### Erkrath

Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes  
Kirchstraße 5a  
Leitung Friederike Weiler

			Ustd
24.02.079	13.01.-08.06.2024	10.00-10.45	10
24.02.080	14.09.-14.12.2024	10.00-10.45	8

Jeden 2. Samstag im Monat

## Für Kinder von 1,5-2,5 Jahren

### Hilden

Mittwoch Städt. Familienzentrum Traumquelle/  
Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2  
Leitung Julia Brand

			Ustd
24.02.081	10.01.-20.03.2024	15.30-16.15	11
24.02.082	28.08.-09.10.2024	15.30-16.15	7
24.02.083	30.10.-18.12.2024	15.30-16.15	8

## Für Kinder von 3-8 Jahren

### Hilden

Samstag Turnhalle Beethovenstr.  
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
24.02.084	13.01.2024	11.00-13.15	3
24.02.085	17.02.2024	11.00-13.15	3
24.02.086	09.03.2024	11.00-13.15	3
24.02.087	13.04.2024	11.00-13.15	3

24.02.088	18.05.2024	11.00-13.15	3
24.02.089	08.06.2024	11.00-13.15	3
24.02.090	14.09.2024	11.00-13.15	3
24.02.091	12.10.2024	11.00-13.15	3
24.02.092	09.11.2024	11.00-13.15	3
24.02.093	07.12.2024	11.00-13.15	3

### Für Kinder von 2-5 Jahren

#### Haan

Samstag                      Städt. Familienzentrum am Bollenberg  
 Robert-Kochstr. 29

Leitung                      Uwe Blankenburg

			Ustd
24.02.094	14.09.2024	14.15-15.45	2
24.02.095	12.10.2024	14.15-15.45	2
24.02.096	09.11.2024	14.15-15.45	2
24.02.097	07.12.2024	14.15-15.45	2

### Familienyoga: „Komm, wir machen Yoga!“

#### Ein Schnupperkurs für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Manchmal fordert uns der Alltag so sehr, da bleibt wenig Zeit für gemeinsame Entspannung und Ruhemomente mit deinem Kind.

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.

#### Haan

Donnerstag                      Städt. Familienzentrum am Bollenberg  
 Robert-Koch-Straße 29

Leitung                      Sylvia Westermann

			Ustd
24.02.129	18.01.-15.02.2024	15.30-16.15	5



### Wülfrath

Donnerstag

DRK-Familienzentrum Farbenfroh  
In den Eschen 1

Leitung

Sylvia Westermann

			Ustd
<b>24.02.098</b>	<b>31.10.-28.11.2024</b>	<b>15.30-16.15</b>	<b>5</b>

### Der Natur auf der Spur – für Eltern mit Kindern

Riechen, fühlen, klettern – die Natur spricht alle Sinne an und bietet einen idealen Spiel- und Erfahrungsraum. Gemeinsam aktiv werden, spielen, Spaß haben – Papas und Kinder gehen zusammen auf spannende Entdeckungsreise in die Natur.



### Mettmann

Samstag

Städt. Familienzentrum Händelstr.  
Händelstr.

Leitung

Manuel Colling

			Ustd
<b>24.02.099</b>	<b>13.04.2024</b>	<b>9.00-12.00</b>	<b>4</b>

## Eltern im Gespräch

### Eltern im Gespräch: Mein Kind kommt in die Schule

Das Angebot richtet sich 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 gut 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 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.

#### Hilden

Montag                      Städt. Familienzentrum Traumquelle/  
Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2  
Leitung                      Sabine Fischer

<b>24.02.104</b>	<b>22.01.2024</b>	<b>19.30-21.45</b>	Ustd <b>3</b>
------------------	-------------------	--------------------	------------------

#### Mettmann

Montag                      Städt. Familienzentrum Händelstr.  
Händelstr.  
Leitung                      Sabine Fischer

<b>24.02.105</b>	<b>18.03.2024</b>	<b>19.30-21.45</b>	Ustd <b>3</b>
------------------	-------------------	--------------------	------------------

## Eltern im Gespräch: Nein sagen – Kinder brauchen Klarheit

Warum ist ein klares „Nein“ in der Erziehung notwendig?  
Wie sich das NEIN auf Kinder und das Verhältnis von Eltern und Kindern auswirkt, steht im Mittelpunkt der Veranstaltung.

### Mettmann

Dienstag                      Städt. Familienzentrum Rheinstraße  
Rheinstr. 42  
Leitung                        Kim Breuer

<b>24.02.101</b>	<b>23.01.2024</b>	<b>14.30-16.00</b>	Ustd <b>2</b>
------------------	-------------------	--------------------	------------------

## Eltern im Gespräch: Umgang mit Wut und Trotz

Während der Autonomiephase, häufig auch als Trotzphase bezeichnet, entdecken Kinder zum ersten Mal ihr eigenes Ich und entwickeln ihren eigenen Willen. Dies kann für Eltern anstrengend sein, und häufig entstehen Konflikte und Frust sowohl für Eltern als auch für die Kinder.

Gemeinsam mit Euch möchten wir alltagsnahe Unterstützung für Eltern und Kinder erarbeiten und nach Lösungen suchen, damit ihr die Autonomiephase gemeinsam meistern könnt.

### Erkrath

Dienstag                      Kath. Familienzentrum St. Johannes  
Kirchstr. 5a  
Leitung                        Kim Breuer

<b>24.02.102</b>	<b>12.03.2024</b>	<b>19.30-21.45</b>	Ustd <b>3</b>
------------------	-------------------	--------------------	------------------

## Eltern im Gespräch: Alle wollen gute Eltern sein – wie gelingt uns das?

Eltern wollen alles richtig machen, wenn es um die Erziehung geht – und geraten dadurch unter Druck. Denn im Alltag läuft immer etwas schief, egal, wie sehr man sich anstrengt. Ratgeber werden gewälzt, Erziehungsstrategien geübt – und am Ende doch wieder über den Haufen geschmissen.

An diesem Abend schauen wir, wie es gelingen kann, mehr Leichtigkeit in den Erziehungsalltag zu bringen und warum es wichtig ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

**Mettmann**

Montag                      Städt. Familienzentrum Händelstr.  
 Händelstr.  
 Leitung                      Sabine Fischer

			Ustd
<b>24.02.103</b>	<b>07.10.2024</b>	<b>19.30-21.45</b>	<b>3</b>

**Elterncoaching mit Marte Meo** 

Wir haben sie in uns, diese grundlegende Fähigkeit, der wir vertrauen dürfen. Diese positive Möglichkeit, Entwicklungen und Beziehungen zu unterstützen.

An fünf Terminen ist Zeit, ganz individuell und wertschätzend auf euer Kind zu schauen.

Anhand eurer eigenen Beispiele wird stets unterstützend und mit konkreten Hilfestellungen für euren Alltag gearbeitet.

Ganz praxisnah erlebet ihr, wie ihr euer Kind in seinen Entwicklungsaufgaben fördern könnt und damit euren Erziehungsalltag entlastet.

Aus eigener Kraft – das Kind ebenso wie ihr!

**Mettmann**

Freitag                      Städt. Familienzentrum Kirchendeller Weg  
 Kirchendeller Weg 101  
 Leitung                      Sabine Fischer

		Ustd
<b>24.02.106</b>	<b>Frühjahr 2024</b>	<b>15</b>
<b>24.02.107</b>	<b>Herbst 2024</b>	<b>15</b>

**Bastelclub**

In gemütlicher Atmosphäre werden wir gemeinsam mit unseren Kindern kreativ und verbringen eine schöne Zeit zusammen. Ebenfalls bietet der Bastelclub Zeit für Austausch.

**Erkrathn**

Dienstag                      Städt. Familienzentrum Millrath  
 Schliemannstr. 40  
 Leitung                      Misbahia El Mokhtari

24.02.108	16.04.2024	15.00-17.15	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

## Vater-Kind-Aktionen

### Tobezeit mit Papa – mit Kindern von 3-4 Jahren

Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.

#### Hilden

Freitag	Kath. Familienzentrum St. Konrad Am Wiedenhof 6
Leitung	Manuel Colling

23.02.109	02.02.-15.03.2024	16.00-17.30	Ustd 8
<b>(alle 14 Tage)</b>			

### 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, entdecken, toben, am Lagerfeuer sitzen, das Miteinander genießen. Das und noch viel mehr erlebt ihr bei unserer Vater-Kind-Aktion!

#### Langenfeld

Freitag/Samstag	DRK Familienzentrum Glühwürmchen Am Brückentor 7
Leitung	Manuel Colling
Beginn	Freitag 18.00 Uhr
Ende	Samstag 11.00 Uhr

24.02.112	23.02.2024	Ustd 12
24.02.113	10.05.2024	12
24.02.114	23.08.2024	12
24.02.115	22.11.2024	12



### 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

<b>24.02.110</b>	<b>12.04.2024</b>	<b>17.00-20.00</b>	Ustd <b>4</b>
------------------	-------------------	--------------------	------------------

#### Hilden

Freitag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE  
Schulstr. 35

Leitung Uwe Blankenburg

<b>24.02.111</b>	<b>13.09.2024</b>	<b>17.00-20.00</b>	Ustd <b>4</b>
------------------	-------------------	--------------------	------------------

### Vater-Kind-Aktion: Den Frühling entdecken

Den Frühling mit allen Sinnen in der Natur entdecken. Väter und ihre Kinder erkunden die nahe Umgebung des Familienzentrums auf der Suche nach Frühlingsboten.

#### Wülfrath

Samstag DRK-Kita Farbenfroh  
In den Eschen 1

Leitung Sandra Filinesi

24.02.116	13.04.2024	10.00-12.15	Ustd 4
-----------	------------	-------------	-----------

**Vater-Kind-Aktion Weihnachtsbäckerei:  
für Väter mit Kindern von 3 bis 8 Jahren**

Die Weihnachtsbäckerei gehört für viele Kinder zu den Sternstunden der Weihnachtszeit. Nicht nur gesanglich! Es darf geknetet, gerollt, abgewogen, umgeschüttet, abgemessen, dekoriert und –ganz wichtig- auch genascht werden. Wir backen Plätzchen – Butter, Mehl und Zucker werden zu einem Teig geknetet, ausgestochen und verziert mit Zuckerstreuseln, Rosinen, Nüssen....  
und natürlich verputzen wir alle gemeinsam!

**Hilden**

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

24.02.117	23.11.2024	10.00-13.00	Ustd 4	€ 5,00
-----------	------------	-------------	-----------	-----------

**Erkrath**

Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes  
Kirchstraße 5a  
Leitung Uwe Blankenburg

24.02.118	30.11.2024	10.00-13.00	Ustd 4	€ 5,00
-----------	------------	-------------	-----------	-----------



## Familie mit Schulkindern

### Rucksack Schule – Ein Programm zur Sprach- und Elternbildung

Das Programm Rucksack Schule richtet sich an Eltern und Kinder im ersten bis vierten Schuljahr und an die besuchte Grundschule. Rucksack Schule zielt auf die durchgängige sprachliche Bildung und greift dabei Themenbereiche des Klassenunterrichts auf. Rucksack Schule ist auch ein Elternmitwirkungsprogramm, da ihr erfahrt, wie ihr eure Kinder in der allgemeinen und schulischen Entwicklung optimal unterstützen könnt. Die Anregungen für die häusliche Auseinandersetzung mit dem Thema erfolgen gezielt in den Herkunfts-/Familiensprachen.



#### Erkrath

Freitag Grundschule Sandheide/Jugendcafe Cube  
Schmiedestr. 2 / Brechtstr. 8

Leitung Fatima Assila

			Ustd
24.02.119	10.01.-20.03.2024	9.00-11.15	33
24.02.120	10.04.-26.06.2024	9.00-11.15	33
24.02.121	28.08.-09.10.2024	9.00-11.15	21
24.02.122	30.10.-18.12.2024	9.00-11.15	24

Freitag Grundschule Sandheide/Jugendcafe Cube  
Schmiedestr. 2 / Brechtstr. 8

Leitung Hanin Alkhatib

			Ustd
24.02.123	10.01.-20.03.2024	9.00-11.15	33
24.02.124	10.04.-26.06.2024	9.00-11.15	33
24.02.125	28.08.-09.10.2024	9.00-11.15	21
24.02.126	30.10.-18.12.2024	9.00-11.15	24

# Erwachsene und lebenslanges Lernen

## Filzen für Eltern

Filzen gehört zu den ältesten Handwerkskünsten, ist aber durch einfache Regeln und wiederkehrende Arbeitsabläufe ein leicht zu erlernendes Handwerk.

Wolle, warmes Seifenwasser und ein wenig Ausdauer ist fast alles was wir brauchen.

### Hilden

Samstag Kath. Familienzentrum St. Konrad  
Am Wiedenhof 6

Leitung Sandra Struck-Germann

			Ustd
24.03.001	09.03.2024	10.00-13.00	4



## Fit fürs babysitting!

Vorbereitung für Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr, die als Babysitter tätig werden möchten. 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.



### Wülfrath

Samstag

DRK-Kita Farbenfroh

In den Eschen 1

Leitung

Amelie Kölbl

			Ustd	€
24.03.002	16.03.2024	8.30-15.30	8	5,00

### Erkrath

Samstag

Kath. Familienzentrum St. Johannes

Kirchstr. 5a

Leitung

Amelie Kölbl

			Ustd	€
24.03.003	23.03.2024	8.30-15.30	8	5,00

### Langenfeld

Samstag/  
Sonntag

DRK-Familienzentrum Glühwürmchen

Leitung

Am Brückentor 7

Leitung

Amelie Kölbl

			Ustd	€
23.03.004	16.11.2024	8.30-15.30	8	5,00

Auf Wunsch werden Babysitter-Kurse auch in weiteren Kindertageseinrichtungen angeboten. Weitere Infos unter 02103 5 5628.

## DRK-Teddyklinik

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

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

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

Wenn ihr Interesse an dieser Aktion habt, das mobile Teddyklinik-Team kommt auch in eure Kita!

### Information und Kontakt:

Anja Finkelmeier

[anja.finkelmeier@drk-mettmann.de](mailto:anja.finkelmeier@drk-mettmann.de)

Tel. 02104 21 69 27



## 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 richtig zu helfen. Das sichere Handeln in Notsituationen ist das Ziel

– dafür werden Lösungen angeboten und praktisch miteinander eingeübt.



**Mettmann**

Mittwoch DRK-Kreisverband Mettmann

Bahnstr. 55

Leitung

N.N.

			Ustd	€
24.03.005	22.02.-29.02.2024	18.15-22.00	9	50,00
24.03.006	06.06.-13.06.2024	18.15-22.00	9	50,00
24.03.007	19.09.-26.09.2024	18.15-22.00	9	50,00
24.03.008	14.11.-21.11.2024	18.15-22.00	9	50,00

**Kindernotfälle-Crashkurs**

Im Crash-Kurs lernen Eltern die wichtigsten Themen aus dem Kurs Erste Hilfe am Kind. Neben der stabilen Seitenlage und der Reanimation bleibt immer etwas Zeit, um auf Eure Wünsche einzugehen. Ihr bekommt als Eltern einfache Maßnahmen an die Hand, um im Notfall schnell, effektiv und sicher reagieren zu können.

**Hilden**

Donnerstag

Kath. Familienzentrum St. Konrad

Am Wiedenhof 6

Leitung

N. N.

			Ustd
24.03.009	14.03.2024	19.00-21.15	3

# 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](http://www.DRK-mettmann.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ansprechpartnerin: Anja Finkelmeier**

**Telefon: 02104 216927**

**Erkrath**

Donnerstag Städt. Kita Millrath-West  
Schliemannstr. 40

Leitung N. N.

<b>24.03.010</b>	<b>22.02.2024</b>	<b>18.00-20.15</b>	<b>Ustd 3</b>
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

**Ratingen-Lintorf**

Dienstag AWO-Kita Breitscheider Weg  
Breitscheider Weg 35

Leitung N. N.

<b>24.03.015</b>	<b>10.04.2024</b>	<b>19.00-21.15</b>	<b>Ustd 3</b>
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

**Velbert**

Mittwoch AWO-Kita Nordstraße  
Nordstr. 4

Leitung N. N.

<b>24.03.016</b>	<b>20.02.2024</b>	<b>14.30-16.45</b>	<b>Ustd 3</b>
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

## Erste Hilfe Grundausbildung – Der Erste Hilfe Kurs für alle Lebenslagen



Die Teilnehmenden eignen sich Erste Hilfe Kenntnisse an, um als erstes und wichtiges Glied der Rettungskette in den entscheidenden frühen Minuten wirksame Hilfe leisten zu können.

## Hilden

Leitung

Melanie Langensiepen, Tim Schmidt

		Ustd	€
24.03.011	Frühjahr 2024	9	50,00
24.03.012	Herbst 2024	9	50,00

Ihr Angebot vor Ort finden Sie unter [www.drk-mettmann.de](http://www.drk-mettmann.de)

## Erste Hilfe Fortbildung

In diesem Training werden die grundlegenden Maßnahmen aufgefrischt.

## Mettmann

Leitung

Melanie Langensiepen, Tim Schmidt

		Ustd	€
24.03.013	Frühjahr 2024	9	50,00
24.03.014	Herbst 2024	9	50,00

Ihr Angebot vor Ort finden Sie unter [www.drk-mettmann.de](http://www.drk-mettmann.de)

# Aktiv für die Gesundheit

## Hatha Yoga – Entspannung im Alltag für 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 erlernt ihr Haltungen und Atemübungen, die helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu konzentrieren. Eigene Stärken und Schwächen wahrzunehmen und sie einzuordnen, hilft, die richtige Balance zwischen Leistungsanforderung und Erholung aller Kräfte in Beruf, Familie und Alltag herzustellen.

### Hilden

Mittwoch

DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49a

Leitung

Andrea Behr-Fischer

			Ustd	€
24.04.002	10.01.-13.03.2024	18.30-20.00	20	110,00
24.04.003	10.04.-26.06.2024	18.30-20.00	22	121,00
24.04.004	28.08.-11.12.2024	18.30-20.00	28	143,00

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Mach mal Yoga – für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die im Berufsleben und/oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Die klassischen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern Körperhaltung und Beweglichkeit.

Die regelmäßige Teilnahme am Kurs lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und steigert die Fähigkeit zur Entspannung. Auch Übungen, die leicht in den Berufs-

und Familienalltag integriert werden können, sind Bestandteil des Kurses.

### Hilden

Donnerstag DRK-Familientreff  
Benrather Str. 49a  
Leitung N.N.



			Ustd	€
24.04.008	18.01.-21.03.2024	17.30-19.00	18	99,00
24.04.009	11.04.-04.07.2024	17.30-19.00	22	121,00
24.04.010	29.08.-10.10.2024	17.30-19.00	12	66,00
24.04.011	31.10.-19.12.2024	17.30-19.00	16	88,00

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Vinyasa-Yoga – für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

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

In den Kurseinheiten starten wir langsam, steigern die Intensität und beenden die Yoga-Praxis mit einer wohltuenden Entspannung oder Meditation.

### Langenfeld

Mittwoch DRK-Familienzentrum Glühwürmchen  
Am Brückentor 7  
Leitung Sonja Hambach

			Ustd	€
24.04.012	10.01.-20.03.2024	19.30-21.00	22	49,00
24.04.013	10.04.-03.07.2024	19.30-21.00	24	52,00
24.04.014	21.08.-18.12.2024	19.30-21.00	32	70,00

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Yin Yoga

Diese sanfte Übungspraxis harmonisiert unseren Energiefluss. Wir lenken den Blick auf das Innere, beruhigen das vegetative Nervensystem und entspannen und stärken den ganzen Körper. Die passiven Dehnungen helfen, Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen. So kann Yin Yoga Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und nicht zuletzt auch den Energiefluss in den Meridianen harmonisieren.

#### Hilden

Donnerstag DRK-Familientreff,  
Benrather Str. 49a  
Leitung N.N.

			Ustd	€
24.04.015	18.01.-21.03.2024	19.15-20.45	18	99,00
24.04.016	11.04.-04.07.2024	19.15-20.45	22	121,00
24.04.017	29.08.-10.10.2024	19.15-20.45	12	66,00
24.04.018	31.10.-19.12.2024	19.15-20.45	16	88,00

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Eine Oase im Alltag-Sanftes Yoga für Frauen

Bei vielfältigen Herausforderungen im Familienalltag trägt die Yoga-Praxis zur Entspannung bei und fördert die Beweglichkeit. So könnt Ihr Kraft schöpfen durch Asanas (Übungen) aus dem Hatha Yoga die langsam, achtsam und ruhig ausgeführt werden. Das Angebot richtet sich vor allem an Frauen mit Fluchterfahrung.

#### Erkrath

Dienstag Carl-Fuhlrott Schule  
Turnhalle, Rankestr. 2

Leitung Khaleda Smuqi

			Zstd
24.04.061	16.01.-19.03.2024	11.30-12.30	10
24.04.062	09.04.-02.07.2024	11.30-12.30	12
24.04.063	03.09.-08.10.2024	11.30-12.30	6
24.04.064	29.10.-17.12.2024	11.30-12.30	8

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Zeit für Dich

Einmal eine kleine Auszeit gefällig? In gemütlicher Atmosphäre lernen Teilnehmende verschiedene Entspannungsübungen kennen.

### Wülfrath

Donnerstag DRK-Kita Farbenfroh  
In den Eschen 1  
Leitung Laura Noll-Gromotka

			Zstd
24.04.006	25.01.2024	19.30-21.00	2
24.04.007	21.03.2024	19.30-21.00	2

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### 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 kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**



### Hilden

Mittwoch

Gesundheitsamt Hilden

Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum

Leitung

N. N.

			Zstd	€
24.04.019	17.01.-20.03.2024	8.30-9.30	10	85,00
24.04.020	10.04.-03.07.2024	8.30-9.30	12	102,00
24.04.021	28.08.-09.10.2024	8.30-9.30	7	60,00
24.04.022	30.10.-18.12.2024	8.30-9.30	8	68,00
24.04.023	17.01.-20.03.2024	9.30-10.30	10	85,00
24.04.024	10.04.-03.07.2024	9.30-10.30	12	102,00
24.04.025	28.08.-09.10.2024	9.30-10.30	7	60,00
24.04.026	30.10.-18.12.2024	9.30-10.30	8	68,00
24.04.027	17.01.-20.03.2024	10.30-11.30	10	85,00
24.04.028	10.04.-03.07.2024	10.30-11.30	12	102,00
24.04.029	28.08.-09.10.2024	10.30-11.30	7	60,00
24.04.030	30.10.-18.12.2024	10.30-11.30	8	68,00

### Mettmann

Mittwoch

DRK-Begegnungszentrum

Bahnstraße 55, Raum 2

Leitung

Kerstin Stendel / N. N.

			Ustd	€
24.01.2019	31.01.-13.03.2024	9.30-10.15	7	46,00
24.02.2019	10.04.-19.06.2024	9.30-10.15	10	65,00
24.03.2019	28.08.-20.11.2024	9.30-10.15	9	59,00

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.

## Mettmann

Mittwoch DRK-Begegnungszentrum  
 Bahnstraße 55, Raum 2  
 Leitung Kerstin Stendel / N. N.

			Ustd	€
24.01.2015	31.01.-13.03.2024	10.30-11.15	7	46,00
24.02.2015	10.04.-19.06.2024	10.30-11.15	10	65,00
24.03.2015	28.08.-20.11.2024	10.30-11.15	9	59,00

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Pilates für Fortgeschrittene

Pilates für Fortgeschrittene richtet sich an geübte Teilnehmende mit regelmäßiger Praxis und fitter Kondition, die kraftvoll trainieren möchten.

## Mettmann

Mittwoch DRK-Begegnungszentrum  
 Bahnstraße 55, Raum 2  
 Leitung Kerstin Stendel / N. N.

			Ustd	€
24.01.2021	31.01.-13.03.2024	8.30-9.15	7	46,00
24.02.2021	10.04.-19.06.2024	8.30-9.15	10	65,00
24.03.2021	28.08.-20.11.2024	8.30-9.15	9	59,00

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Pilates Rücken

Ein passender Kurs für alle, die unter Rückenbeschwerden leiden oder ihnen vorbeugen wollen. Die Pilates-Methode bietet optimale Voraussetzungen für ein sanftes und rücken-gerechtes 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.

Zum Ende des Trainings gibt es eine wohltuende Entspannungseinheit zur Lösung verspannter Muskulatur und zur mentalen Erholung vom Alltag.

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

**Hilden**

Montag Gesundheitsamt Hilden  
Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum

Leitung Elke Platow

			Zstd	€
24.04.031	15.01.-18.03.2024	18.30-19.30	9	77,00
24.04.032	08.04.-01.07.2024	18.30-19.30	12	102,00
24.04.033	26.08.-07.10.2024	18.30-19.30	7	60,00
24.04.034	28.10.-16.12.2024	18.30-19.30	8	68,00
24.04.035	15.01.-25.03.2024	19.40-20.40	9	77,00
24.04.036	08.04.-01.07.2024	19.40-20.40	12	102,00
24.04.037	26.08.-07.10.2024	19.40-20.40	7	60,00
24.04.038	28.10.-16.12.2024	19.40-20.40	8	68,00

**ZUMBA® Fitness**



Zumba® Fitness ist ein lateinamerikanisch 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 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 kommt in bequemer Kleidung und bringt Sportschuhe mit.**

### Langenfeld

Montag DRK Familienzentrum Glühwürmchen  
Am Brückentor 7

Leitung Andrea Moreno

			Zstd	€
24.04.039	15.01.-18.03.2024	18.45-19.45	9	36,00
24.04.040	08.04.-01.07.2024	18.45-19.45	12	48,00
24.04.041	26.08.-07.10.2024	18.45-19.45	7	28,00
24.04.042	28.10.-16.12.2024	18.45-19.45	8	32,00

### Hilden

Montag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE  
Schulstr. 35

Leitung Andrea Moreno

			Zstd
24.04.043	19.02.-18.03.2024	17.00-18.00	5
24.04.044	28.10.-16.12.2024	17.00-18.00	8

**Den Kursbeitrag bitte bei Anmeldung erfragen.**

### Rückenfit

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind oft vielschichtig. In diesem Kurs kräftigt, dehnt und mobilisiert ihr euren Rücken und bekommt Tipps und Übungen für euren Alltag.

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.**

### Mettmann

Freitag DRK-Begegnungszentrum  
Bahnstraße 55, Raum 2

Leitung Petra Beil

			Ustd	€
24.01.2025	12.01.-12.04.2024	8.30-9.15	12	84,00
24.02.2025	26.04.-09.08.2024	8.30-9.15	12	84,00
24.03.2025	23.08.-13.12.2024	8.30-9.15	12	84,00

### Osteoporosegymnastik

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung in zunehmendem Lebensalter.

Durch den Verlust von Knochensubstanz kommt es zu vermehrten Knochenbrüchen und Schmerzen. Frauen sind häufiger von dieser Krankheit betroffen. Dieser Kurs dient gleichermaßen der Prävention als auch der Rehabilitation und verfolgt

- 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 kommt in bequemer Kleidung und bringt Sport- oder Antirutschsocken mit.**

#### Mettmann

Freitag DRK-Begegnungszentrum  
 Bahnstraße 55, Raum 2  
 Leitung Petra Beil

			Ustd	€
24.01.2030	12.01.-12.04.2024	9.30-10.15	12	84,00
24.02.2030	26.04.-09.08.2024	9.30-10.15	12	84,00
24.03.2030	23.08.-13.12.2024	9.30-10.15	12	84,00

### Schulter-Nacken Schule 1 + 2

Die Diagnose „Nacken-Schulter-Syndrom“ ist ein Sammelbegriff für schmerzhafte Störungen verschiedenster Ursachen im Bereich des Halses, des Schultergürtels und der

Arme. Häufiger liegen neben Nervenreizzuständen auch Durchblutungsstörungen vor und die Muskulatur ist zusätzlich oft noch verhärtet.

Das Angebot hilft dabei, behutsam beweglicher, entspannter und geschmeidiger in diesem Körperbereich zu werden.

**Mettmann**

Freitag DRK-Begegnungszentrum  
 Bahnstraße 55, Raum 2  
 Leitung Petra Beil

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Sport- oder Antirutschsocken mit.**

			Ustd	€
24.01.2031	12.01.-12.04.2024	10.30-11.15	12	84,00
24.02.2031	26.04.-09.08.2024	10.30-11.15	12	84,00
24.03.2031	23.08.-13.12.2024	10.30-11.15	12	84,00
24.01.2032	12.01.-12.04.2024	11.30-12.15	12	84,00
24.02.2032	26.04.-09.08.2024	11.30-12.15	12	84,00
24.03.2032	23.08.-13.12.2024	11.30-12.15	12	84,00

**Fit im Alter**

Mit einem ganzheitlichen Körpertraining lernen Teilnehmende mit entsprechenden Übungen, ihre Muskulatur zu kräftigen und sich dadurch fitter im Alltag zu fühlen.

**Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Sport- oder Antirutschsocken mit.**

**Mettmann**

Freitag DRK-Begegnungszentrum  
 Bahnstraße 55, Raum 2  
 Leitung Petra Beil

			Ustd	€
24.01.2033	12.01.-12.04.2024	12.30-13.15	12	84,00
24.02.2033	26.04.-09.08.2024	12.30-13.15	12	84,00
24.03.2033	23.08.-13.12.2024	12.30-13.15	12	84,00



### Wassergymnastik

Durch Wassergymnastik erreicht ihr eine Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Kreislaufes und Anregung des Stoffwechsels - wirksam gegen Bewegungsarmut, Haltungsfelder 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	€
24.04.045	08.01.-18.03.2024	8.15-9.00	8	44,00
24.04.046	08.04.-01.07.2024	8.15-9.00	12	66,00
24.04.047	26.08.-16.12.2024	8.15-9.00	14	77,00
24.04.048	08.01.-18.03.2024	9.10-9.55	8	44,00
24.04.049	08.04.-01.07.2024	9.10-9.55	12	66,00
24.04.050	26.08.-16.12.2024	9.10-9.55	14	77,00

#### Mettmann

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

			Ustd	€
24.04.051	11.01.-21.03.2024	08.00-08.45	11	61,00
24.04.052	11.04.-04.07.2024	08.00-08.45	7	39,00
24.04.053	22.08.-19.12.2024	08.00-08.45	15	83,00
24.04.054	11.01.-21.03.2024	08.45-09.30	11	61,00
24.04.055	11.04.-04.07.2024	08.45-09.30	7	39,00
24.04.056	22.08.-19.12.2024	08.45-09.30	15	83,00

### 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. Lernt den schottischen Volkstanz kennen, schätzen und versteht seine Herkunft. Dieser Tanz ist für jedes Alter gleichermaßen geeignet.

#### Hilden

Mittwoch

Gesundheitsamt Hilden

Kirchhofstr. 33, Multifunktionsraum

Leitung

Davina Skedzuhn

			Ustd	€
24.04.057	17.01.-20.03.2024	16.30-18.00	20	90,00
24.04.058	10.04.-03.07.2024	16.30-18.00	24	108,00
24.04.059	28.08.-09.10.2024	16.30-18.00	14	63,00
24.04.060	30.10.-18.12.2024	16.30-18.00	16	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](http://www.drk-mettmann.de)**

# Anmeldung zu unseren Kursen 2024

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

Ihr erhaltet von uns eine Anmeldebestätigung nach Zusendung des Sepa-Lastschriftmandates. Der Teilnehmendenbeitrag wird zu Kursbeginn von eurem Konto eingezogen.

# Anmeldung zu unseren Kursen 2024

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



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

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

Ihr erhaltet von uns eine Anmeldebestätigung nach Zusendung des Sepa-Lastschriftmandates. Der Teilnehmendenbeitrag wird zu Kursbeginn von eurem Konto eingezogen.

# Anmeldung zu unseren Kursen 2024

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

---

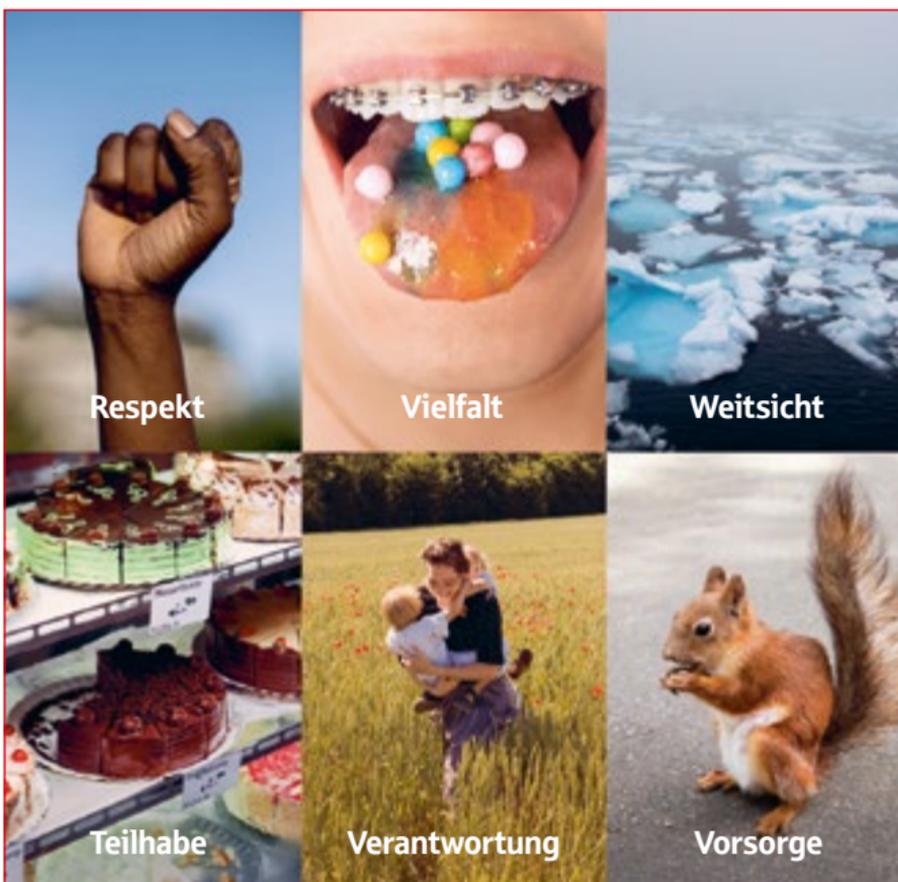
E-Mail

---

Ort, Datum

Unterschrift

Ihr erhaltet von uns eine Anmeldebestätigung nach Zusendung des Sepa-Lastschriftmandates. Der Teilnehmendenbeitrag wird zu Kursbeginn von eurem Konto eingezogen.



# Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt.  
Für Sie, für die Region, für uns alle.

Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://sparkasse.de/mehralsgeld)



Ihre Sparkassen  
im Kreis Mettmann