

Familienbildung Programm 2026





Vollblut-Helden

Blut spenden.
Leben retten.

BLUT SPENDEN IN BOCHUM

Finde und reserviere jetzt
deinen Wunschtermin unter
www.blutspende.jetzt



Weitere Informationen und
Spendemöglichkeiten:

Kostenlose Hotline **0800 1194911**
oder www.blutspende.jetzt



Deutsches
Rotes
Kreuz

Blutspendedienst West

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns, Ihnen auch im Jahr 2026 wieder eine abwechslungsreiche Auswahl an Angeboten im DRK-Familienbildungswerk Bochum präsentieren zu können.

Gerne möchten wir Sie an dieser Stelle auf den Instagram Kanal @drkbochum aufmerksam machen, auf dem auch wir regelmäßig aktuelle Informationen, Kursangebote und spannende Einblicke aus unserem Familienbildungswerk veröffentlichen. Folgen Sie uns, um keine Neuigkeiten zu verpassen und sich direkt inspirieren zu lassen.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich weiterhin gerne zur Verfügung.

Ich selbst möchte mich an dieser Stelle von Ihnen verabschieden, da ich im Dezember 2025 meine Tätigkeit als Leiterin der DRK-Familienbildung im Kreisverband Bochum beenden werde. Es waren für mich sehr schöne 37 Jahre Berufstätigkeit, auf die ich wohlwollend zurückblicken kann. Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben.

Ich wünsche allen Kursleitungen und Teilnehmenden weiterhin viel Freude in den Kursen und einen guten Start für 2026

Im Namen des FBW-Teams,
mit herzlichen Grüßen

Dorothee Hallmann



Verbundzertifizierung der
DRK-Landesarbeitsgemeinschaft NRW

Unser Jahresprogramm 2026 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)

Impressum

DRK-Kreisverband Bochum e.V. – Familienbildungswerk
Hauptstr. 312 44892 Bochum
Tel.: 0234 - 92 700 37 fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten: Mo. – Do. 9.00 - 13.00 Uhr
Pädagogische Mitarbeiterin: Alicia Kneuertz
Sekretariat: Stefanie Wehner
Druck: Blömeke Druck
Grafik: Klar Geht Das! Daniel Kirsten

Inhalt

Vorwort	S. 3
Impressum	S. 3
Info/Teilnahmebedingungen	S. 6
Anmeldung	S. 7
Zahlungsmöglichkeit	S. 8
Geschenkgutschein	S. 9

300 Onlinekurse

Sprechstunde Babyschlaf	S. 10
Pilates	S. 11

100 Eltern und Kinder

Info: Elternstart/Der gute Start	S. 12
Babymassage	S. 13
EIBa	S. 14
PEKiP	S. 16
Zusammen Wachsen	S. 17
Baby-Basic -Treff	S. 18
Offene Treffs	S. 19
Spiel- und Kontaktgruppen	S. 21
fitdankbaby ®	S. 22
Papas matschen, spielen und toben	S. 23
Erste-Hilfe am Kind	S. 24
Familientreff	S. 25
Malen mit Pflanzenfarben	S. 26



Unser Jahresprogramm 2026 finden Sie auch im Internet unter:
www.drk-bochum.de/fbw

200 Bewegung und Entspannung

Pilates	S. 28
Pilates Schnupperkurs	S. 29
Yoga für Anfänger*innen	S. 30
Fitness-Yoga	S. 31
Hatha-Yoga	S. 32
Easy Morning-Yoga	S. 33
Late Night Yoga	S. 34

400 Generation 55+

Yoga 55+	S. 35
Osteoporose-Gymnastik	S. 36
Wassergymnastik	S. 37
Intensivkurs Demenz	S. 38

DRK-Kreisverband Bochum e.V.

Telefonverzeichnis	S. 39
DRK Kleidershop „Lieblingsstücke“	S. 40
Mitgliederabteilung	S. 51
Hausnotruf	S. 42
Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutz	S. 43
Seniorenberatung	S. 44
Hospizdienst	S. 45
Seniorenbüro Ost	S. 45
Wegbeschreibungen	S. 47
Kursleiter/innen	S. 78

**Onlinekurse**

Unsere Onlinekurse sind eine Alternative für alle, die ganz bequem und hygienisch von zu Hause aus an einem Kursangebot teilnehmen möchten. Wir benutzen die Software Zoom und man kann sich per Laptop, Tablet oder Handy einwählen.

Das DRK-Familienbildungswerk des Kreisverbandes Bochum e.V.

Bitte beachten Sie:

- Das DRK-Familienbildungswerk ist eine nach dem 1. Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Familienbildungsstätte und zertifiziert nach EFQM.
- Die Veranstaltungen des DRK-Familienbildungswerkes richten sich an jede/n Interessierte/n.
- Unsere Kurse bieten wir an verschiedenen Standorten im Bochumer Stadtgebiet an.
- Informationen zur Anmeldung und Entrichtung der Kursgebühr finden Sie auf den Seiten 7 und 8.
- Die Kurse werden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen durchgeführt. Unter bestimmten Bedingungen ist eine Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl möglich.
- Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.
- Zusätzlich bieten wir Unterrichtsangebote im Rahmen einer gesamten Zeitstunde an.
- Die Informationen zu der Verarbeitung von personenbezogenen Daten im Kursmanagement sind im Familienbildungswerk öffentlich ausgehängt.
- Für das zweite Kind wird nur die Hälfte der Kursgebühren erhoben. Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Ermäßigungsmöglichkeiten.
- Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.
- In Kursen bei denen aus pädagogischer Sicht der Zusammenhalt der Gruppe sinnvoll ist, ist eine Voranmeldung über die Kursleitung möglich.
- Ferienzeit: siehe Schulferien NRW. Ausnahmen können Senioren- oder spezielle Ferienkurse sein.
- Aktuelle Programmankündigungen finden Sie auch in der örtlichen Presse. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Die Räumlichkeiten im Familienbildungswerk an der Hauptstraße und im Haus der Generationen, An der Holtbrügge, sind rollstuhlgeeignet.

Anmeldungen

wie?

- online unter www.drk-bochum.de/fbw
- telefonisch
- per E-Mail
- persönlich

wo?

- DRK-Familienbildungswerk
Hauptstr. 312
44892 Bochum
- Tel.: 0234 - 92 700 37
E-Mail: fbw@drk-bochum.de

wann?

- Kurse von Januar – Juli 2026
ab dem
04. Dezember 2025
- Kurse von September – Dezember 2026
ab dem
15. Juni 2026

Bitte beachten Sie:

- Für jede Veranstaltung ist eine verbindliche Anmeldung notwendig. Als Bestätigung dient Ihr Zahlungsnachweis – es erfolgt keine weitere Benachrichtigung.
- Ihre Anmeldungen werden von uns in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sollte ein Kurs belegt sein, werden Sie umgehend darüber informiert.

Aktuelle Preise erhalten Sie online, telefonisch oder per Mail

Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebenjahr sind vom Anmeldetag ausgenommen.

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder per E-Mail nach aktuellen freien Plätzen.

Zahlungsmöglichkeiten

wie?

- Überweisung innerhalb von 7 Tagen auf unser Konto

wo?

- Sparkasse Bochum
IBAN: DE96430500010001389345
unter Verwendungszweck:
Kursnummer und Name angeben

wann?

- ab dem Anmeldetag des 1. und 2. Halbjahres
- umgehend – spätestens jedoch innerhalb von 7 Tagen nach der Anmeldung

Bitte beachten Sie:

- Anspruch auf Unterricht besteht nur nach Entrichtung der Kursgebühr – Ihre Einzahlung dient Ihnen als Anmeldenachweis.
- Gebühren für gebuchte, aber nicht ausgenutzte Plätze, können leider nicht rückerstattet werden. Die Rückzahlung der Kursgebühr erfolgt nur bei Ausfall einer Veranstaltung.

Aus finanziellen Gründen sollte niemand den Veranstaltungen fern bleiben müssen. In Absprache ist eine Ratenzahlung möglich. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Personengruppen erteilt werden.

In Härtefällen, die nicht unter die Gebührenermäßigung fallen, können Sie sich an uns wenden.

Weitere Informationen erhalten Sie durch unsere Mitarbeiter*innen.

Ein Gutschein der Freude macht!

Verschenken Sie einen Gutschein
des Familienbildungswerkes
und ermöglichen Sie so einer Person
Ihres Herzens die Teilnahme an
einem Kurs Ihrer/Seiner Wahl.

Im Büro des Familienbildungswerkes
stellen wir den Gutschein gerne für Sie aus.

DRK-Kreisverband Bochum e.V.
– Familienbildungswerk –



Hauptstr. 312
44892 Bochum

Tel.: 0234 - 92 700 37
fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten:
Mo. – Do. 9.00 - 13.00 Uhr



GESCHENKGUTSCHEIN
DRK - FAMILIENBILDUNGSWERK

Sprechstunde Babyschlaf

– entspannte Nächte, glückliche Tage –

Unter kompetenter Leitung findet ein Online- Austausch über die aktuelle Schlafsituation mit dem Baby/Kleinkind statt:

- Ein- und Durchschlafen
- Sichere und gute Schlafumgebung
- Individueller Schlafbedarf, Tages-Schlafchen
- Günstige Schlafbedingungen
- Nächtliches Stillen/Flasche geben
- Verbesserung der Schlafqualität für die ganze Familie

Es werden individuelle Fragen in der Gruppe besprochen und Impulse zur Lösung der Situation gegeben. Häufig können schon kleine Schritte Großes bewirken.

**Bitte spätestens 1 Woche vorher über
fbw@drk-bochum.de anmelden.**

300010 Samstag 09.30 - 11.00 Uhr
24.01. - 19.12., 32 x 3 UStd., kostenlos

Kursleitung: Anni Krettek / Schlaf- und Babycoach

Aktuelle Preise erhalten Sie online, telefonisch oder per Mail





Pilates

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatestraining aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Körpermitte („Powerhouse“), also der Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien sowie Bänder und Gelenke schonend trainiert werden. Stark beanspruchte Körperpartien wie z.B. Rücken oder Nacken werden entlastet und Schmerzsymptome lassen nach.

Grundkenntnisse von Pilates wären von Vorteil, sind aber nicht zwingend notwendig. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

Es besteht die Möglichkeit vorab den „Pilates Schnupperkurs“ als Einstieg in den Onlinekurs zu buchen. (s.S. 44)

300020 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
22.01. - 02.07., 18 x 1 UStd.

300030 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
03.09. - 10.12., 13 x 1 UStd.

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz





Elternstart NRW

An diesem Angebot der Familienbildung in NRW für Mütter/Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr können Sie bei uns über 5 Wochen kostenfrei teilnehmen. Entweder als Einstieg in einen Kurs über 5 Wochen oder einem unserer Offenen Treffs.



Der gute Start ins Leben

Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr in Kombination mit der Bochumer Elternschule werden von der Stadt Bochum finanziell unterstützt.

Sie können für jeden Elba-Kurs, jeden Pekip-Kurs und für den Kurs „Zusammen wachsen“, Ihren Gutschein aus dem Elternbegleitbuch, in Höhe von 15,- €, bei uns einlösen.

Babymassage

– für Eltern mit ihren Babys ab 4 Wochen bis zum Krabbelalter –

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie trägt zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind bei, wirkt auf das Baby beruhigend und hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt.

Neben der Massage bleibt Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit dem Kind, wie Ernährung, Hausapotheke, Kinderkrankheiten etc.

Bitte 3 Handtücher und Öl mitbringen.

100010 Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr
18.02. - 18.03., 5 x 2 UStd.

100020 Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr
06.05. - 03.06., 5 x 2 UStd.

100030 Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr
04.11. - 02.12., 5 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

Aktuelle Preise erhalten Sie online, telefonisch oder per Mail



Der gute Start ins Leben



ElBa

– Eltern und Babys im ersten Lebensjahr –

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter und/oder Väter mit ihren Babys ab der 4. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Die ElBa-Gruppe ermöglicht Eltern in gemütlicher Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen, unterstützt und begleitet die Babys in ihrer Entwicklung und sorgt für Entlastung und Entspannung für Mütter/Väter und Kinder im Alltag.

Das ElBa-Konzept hat folgende Inhalte:

Zeit und Raum für Gemeinsamkeiten

- Gemeinsame Erlebnisse
- Kontakte für mich und mein Baby
- Spiel-Spaß und Bewegung

Zeit und Raum zum Wachsen

- Berühren und berührt werden
- Entwicklung des Babys
- Elterliche und kindliche Bedürfnisse wahrnehmen

Begleiten in die neue Lebenssituation

- Stärkung der elterlichen Fähigkeiten
- Entlastung und Entspannung
- Vernetzungsangebote

„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 12)



Der gute Start ins Leben



Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Geburtsdatum Ihres Babys geeignet ist.

Tel.: 0234 - 9270037

E-Mail: fbw@drk-bochum.de

100040 Montag 9.00 - 11.15 Uhr
26.01. - 27.04., 14 x 3 UStd.

100050 Montag 9.00 - 11.15 Uhr
04.05. - 03.08., 14 x 3 UStd.

100060 Montag 9.00 - 11.15 Uhr
07.09. - 07.12., 14 x 3 UStd.

100070 Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
27.01. - 28.04., 14 x 3 UStd.

100080 Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
05.05. - 28.07., 14 x 3 UStd.

100090 Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
08.09. - 08.12., 14 x 3 UStd.

Innerhalb der Kursblöcke findet ein Familientreffen am Wochenende statt.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Regina Lindemann

Zur Erweiterung unserer Angebote
„Mit allen Sinnen die Welt entdecken“
„Pekip“ und „Babymassage“ suchen wir
hierfür geeignete Räumlichkeiten – gerne auch
in Kooperation mit einem Familienzentrum
oder einer Kindertageseinrichtung.

**Als Ansprechpartnerin steht Ihnen
Alica Kneuertz zur Verfügung.**



PEKiP

– Prager-Eltern-Kind-Programm –

Spiel- und Gesprächskreis für Eltern mit ihren Kindern ab der 6. Lebenswoche. Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will.

Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Dabei besteht stets die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und über Entwicklungs- und Ernährungsfragen zu sprechen. Innerhalb des Kurszeitraumes findet ein Elternabend statt. Handtücher sind bitte mitzubringen.

Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Geburtsdatum Ihres Babys geeignet ist.

Tel.: 0234 - 9270037 E-Mail: fbw@drk-bochum.de

100100 Mittwoch 09.00 - 11.15 Uhr
14.01. - 01.04., 12 x 3 UStd.

100110 Mittwoch 09.00 - 11.15 Uhr
15.04. - 08.07., 13 x 3 UStd.

100120 Mittwoch 09.00 - 11.15 Uhr
30.09. - 09.12., 11 x 3 UStd.

100130 Mittwoch 11.15 - 13.30 Uhr
14.01. - 01.04., 12 x 3 UStd.

100140 Mittwoch 11.15 - 13.30 Uhr
15.04. - 08.07., 13 x 3 UStd.

100150 Mittwoch 11.15 - 13.30 Uhr
30.09. - 09.12., 11 x 3 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Rojda Gedik

Der gute Start ins Leben





Zusammen wachsen

– Eltern-Baby-Gruppe für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche –

Selber zur Ruhe kommen, die Babys aufmerksam beobachten, ihre individuellen Fortschritte wahrnehmen, sich als Eltern für die kleinen Zeichen und Signale des Babys sensibilisieren, all dies hilft, Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu gewinnen.

Bei diesem Angebot stehen das Baby und seine individuelle Entwicklung im Mittelpunkt. Eine altersentsprechend vorbereitete Umgebung bietet optimale Entwicklungsimpulse.

Die Eltern erhalten Ideen für das gemeinsame Spiel mit ihrem Kind und erfahren Grundlegendes über die Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr.

Dabei besteht stets die Möglichkeit eigene Themen miteinzubringen und sich untereinander auszutauschen.

„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 12)

100160 Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
06.02. - 29.05., 13 x 3 UStd.

100170 Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
12.06. - 09.10., 14 x 3 UStd.

100180 Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
16.10. - 12.02., 13 x 3 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Brigitte Goer

Der gute Start ins Leben





Der gute Start ins Leben

Baby-Basic -Treff

– für Eltern mit Ihren Babys ab der 6. Lebenswoche –

Ich lade euch ein, in offener und entspannter Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsam auf die Bedürfnisse der Babys zu schauen.

Unser erstes eigenes Kind ist häufig das erste Neugeborene in unserem Leben, das wir im Arm halten. Der Moment ist überwältigend schön, und gleichzeitig fehlt uns oft jegliche Erfahrung, was jetzt zu tun ist.

Freut euch auf schöne und vor allem informative Gespräche.

- Wie schläft euer Baby? Und warum ist das so?
- Wie ernährt ihr euer Baby? Stillen, Flaschen und der Start in die Beikost.
- Tragen? Ja, Nein, Vielleicht, Warum? Und wenn ja, wie?
- Wickeln? Windelfrei und achtsame Babypflege, Impulse und Austausch für jede Wickel- und Windelvariante.
- Entwicklung. Sicher nur eine Phase, oder? Wie entwickeln sich Babys im ersten Lebensjahr und was ist dran an dem berühmten Schub?
- Kindgerecht leben und Betreuung.

100190 Donnerstag, 10.00 - 12.15 Uhr
08.01. - 17.12., 37 x 3 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für Baby-Basic-Treff dringend gesucht!



FAMILIENTREFF

Meldet euch an - kommt vorbei!

Offener Treff am Mittwochnachmittag

Dieses Angebot richtet sich an Schwangere, Mütter/Väter, Alleinerziehende oder auch an Großeltern mit Kindern (vom Baby bis zum Kindergartenalter).

Unter kompetenter Leitung können alle wichtigen Themen, die Eltern interessieren, besprochen werden.

In angenehmer Atmosphäre steht der Austausch untereinander im Mittelpunkt, während die Kinder miteinander Zeit zum Spielen haben.

Für alle, die sich spontan treffen wollen, ohne eine feste Gruppe zu buchen.

100200 Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
07.01. - 16.12., 42 x 4 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Nermin Erdogan

Elternstart NRW 5 Termine kostenlos





Offener Treff am Montagnachmittag

Als Erweiterung unserer offenen Angebote ist der offene Treff am Montagnachmittag ein beliebter Treffpunkt für Eltern mit Babys und deren Geschwisterkindern.

In angenehmer Atmosphäre und unter kompetenter Leitung steht der Austausch untereinander im Mittelpunkt.

Für alle, die sich spontan treffen wollen, ohne eine feste Gruppe zu buchen.

100210 Montag 15.00 - 18.00 Uhr
12.01. - 14.12., 36 x 4 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Brigitte Goer





Spiel- und Kontaktgruppen

Ein Treffpunkt unter pädagogischer Leitung für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 1 - 3 Jahren.

Kinder in diesem Alter wollen durch Spiel und Kontakt mit anderen Kindern ihre Umwelt erfahren, Gemeinsamkeiten entdecken und Auseinandersetzungen erleben.

Neben Spielen, Malen, Basteln, Singen und gemeinsam Spaß haben, können Eltern, Erfahrungen und Beobachtungen austauschen und neue Ideen sammeln.

Innerhalb des Kurszeitraumes findet ein Elternabend statt.

**Alle Kurse sind altersgemischt,
d.h. für Kinder von 1-3 Jahren.**

Sonnenschein

100220 Mittwoch, 9.00 - 10.30 Uhr
14.01. - 20.05., 17 x 2 UStd.

100230 Mittwoch, 9.00 - 10.30 Uhr
02.09. - 16.12., 15 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für Spielgruppe dringend gesucht!



fitdankbaby®

Fitness für Dich & Dein Baby

– für Frauen mit ihren Babys ab ca. 3 Monaten –

Dieses Kursangebot vereint zweierlei: ein Fitnessprogramm für Mütter und spielerische Übungen für die Babys.

Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Es wird bei allen Übungen miteinbezogen und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Nach dem Aufwärmen werden Kräftigungsübungen der gesamten Körpermuskulatur und auch des Beckenbodens durchgeführt. So wird langsam stetig steigernd der Körper in Form gebracht. Als Ausklang gibt es immer einen Stretching- und Entspannungsteil.

Der speziell für das Training entwickelte fitdankbaby-Gurt ist wichtiger Bestandteil des Kurses und wird jeder Teilnehmerin zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos unter www.fitdankbaby.de

100240 Montag, 11.30-13.00 Uhr

13.04. - 18.05., 6 x 2 UStd.

100250 Montag, 11.30-13.00 Uhr

08.06. - 13.07., 6 x 2 UStd.

100260 Montag, 11.30-13.00 Uhr

14.09. - 19.10., 6 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N. N.

Papas matschen, spielen und toben

– mit ihren Kindern von 1-5 Jahren –

An Samstagvormittagen haben Väter die Möglichkeit mit ihren Kindern Zeit gemeinsam zu verbringen. Wir treffen uns an der frischen Luft und erleben einen spannenden Vormittag.

100270 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr

Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.

3 x 3 UStd.

100280 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr

Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.

3 x 3 UStd.

Kursort:

Volkspark-Langendreer

Kursleitung: Melanie Hohmann



Erste-Hilfe am Kind

Zielgruppe dieses Kursangebotes sind ebenso Mütter und Väter sowie Tagesmütter, Lehrer*innen und Erzieher*innen etc.. Sie erlernen, wie im Bedarfsfall schnell und sachgerecht geholfen werden kann. Themen sind u.a.: Die Unfallverhütung, verschiedene Notfälle und deren Versorgung, Erste-Hilfe bei Babys sowie Kinderkrankheiten. Unabhängig davon, ob Sie Anfänger oder bereits erfahrener Helfer sind, lernen Sie mittels praktischer Übungen, wie man sachgerecht Verbände anlegt, natürlich ebenso wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Die Kursinhalte entsprechen den Richtlinien der Ersten Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

- 100290** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
10.01., 1 x 9 UStd.
- 100300** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
14.02., 1 x 9 UStd.
- 100310** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
14.03., 1 x 9 UStd.
- 100320** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
11.04., 1 x 9 UStd.
- 100330** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
09.05., 1 x 9 UStd.
- 100340** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
13.06., 1 x 9 UStd.
- 100350** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
11.07., 1 x 9 UStd.
- 100360** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
08.08., 1 x 9 UStd.
- 100370** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
12.09., 1 x 9 UStd.
- 100380** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
10.10., 1 x 9 UStd.
- 100390** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
14.11., 1 x 9 UStd.
- 100400** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
12.12., 1 x 9 UStd.

Kursort:

DRK-Bildungszentrum
im DRK-Haus der Generationen, Raum 302
An der Holtbrügge 2-6
Kursleitung: Dozenten im Wechsel



**Die Anmeldung erfolgt direkt
beim Bildungszentrum:**

bildungszentrum@drk-bochum.de



FAMILIENTREFF

– für Mütter, Väter oder Großeltern mit Babys und deren Geschwister –

Unser offener Treff

jeden Montag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

jeden Mittwoch 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

jeden Donnerstag 10.00 Uhr – 12.15 Uhr

Meldet euch an – kommt vorbei!

DRK-Kreisverband Bochum e.V.

– Familienbildungswerk –

Hauptstr. 312 44892 Bochum

Telefon 0234 - 92 700 37 fbw@drk-bochum.de



Balke & Bayer^{GmbH}
Kinderspielgeräte · Tischlerei & Innenausbau

Werner Hellweg 417a 44894 Bochum

Tel. 0234/295809 Fax 0234/291073

www.balke-bayer.de



Malen mit Pflanzenfarben

Kinder und Eltern stellen in einem 90-minütigen DRK-Kurs Pflanzenfarben her und gestalten damit kreative Bilder – direkt in Ihrer Kita oder Ihrem Familienzentrum.

Bei Interesse einfach beim DRK-Familienbildungswerk einen Termin vereinbaren!

Ansprechpartnerin:
Alica Kneuertz
DRK-Familienbildungswerk
fbw@drk-bochum.de
Telefon 0234 - 92 700 37

Unsere Angebote im Fachbereich „Bewegung und Entspannung“ Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ist eine elementare Voraussetzung für ein positives Lebensgefühl und Zufriedenheit. Die Fähigkeit des bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper fördert die Gesundheit und Eigenverantwortung und wirkt positiv auf das gesamte Familiensystem. Bereits Kinder erleben, ihre Eltern in Bewegung und erlernen somit Kriterien für eine achtsame Lebensweise. Alle Kurse bieten einen Ausgleich zu einseitiger Belastung im oft sehr stressigen bewegungsarmen Alltag von Erwerbstätigkeit, Haushalt und Familie.





Pilates

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatestraining aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Körpermitte („Powerhouse“), also der Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien sowie Bänder und Gelenke schonend trainiert werden. Stark beanspruchte Körperpartien wie z.B. Rücken oder Nacken werden entlastet und Schmerzsymptome lassen nach. Das Bindegewebe gewinnt an Geschmeidigkeit und Festigkeit.

Aufgrund der sanften aber kräftigenden Techniken eignet sich Pilates sowohl für Anfänger als auch für einen trainierten Personenkreis. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

Bitte bringen Sie zu allen Pilates Angeboten dicke Socken, Jacke und etwas zu trinken mit.

200010 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
19.01. - 06.07., 22 x 1 UStd.

200020 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
07.09. - 14.12., 13 x 1 UStd.

200030 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
19.01. - 06.07., 22 x 1 UStd.

200040 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
07.09. - 14.12., 13 x 1 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Petra Leschni

200050 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
22.01. - 02.07., 20 x 1 UStd.

200060 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
03.09. - 17.12., 14 x 1 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Yoonne



Pilates Schnupperkurs

– auch als Einstieg in den Onlinekurs –

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatestraining aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Körpermitte („Powerhouse“), also der Bauch-, Rumpf-, und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien schonend trainiert werden. In diesem „Schnupperkurs“ geht es um die Grundlagen des Pilates. Auch werden verschiedene Kleingeräte vorgestellt.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger und alle, die Interesse haben dieses Angebot vielleicht auch online wahrzunehmen. (s.S. 13)

200070 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
10.01., 1 x 4 UStd.

200080 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
29.08., 1 x 4 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

NEU!

Aktuelle Preise erhalten Sie online, telefonisch oder per Mail



Yoga für Anfänger*innen

Bist Du neu im Yoga und möchtest die Grundlagen erlernen? Dann ist dieser Yoga Anfängerkurs genau das Richtige für Dich. Lerne die grundlegenden Asanas und Atemtechniken in einer angenehmen Atmosphäre kennen.

Egal, ob Du Deine Flexibilität verbessern, Stress abbauen oder einfach nur etwas für Dich selbst tun möchtest – dieser Yogakurs bietet Dir die Gelegenheit dazu.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen.

200090 Dienstag, 16.45-18.15 Uhr

20.01. - 07.07., 21 x 2 UStd.

200100 Dienstag, 16.45-18.15 Uhr

08.09. - 08.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312

Kursleitung:

Kerstin Ackermann

NEU!



Fitness-Yoga

Dynamische Übungsfolgen, ausgehend vom Hatha-Yoga, bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Durch die Entspannung des gesamten Körpers können Sie wieder Kraft für den Alltag tanken.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen

200110 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
22.01. - 02.07., 20 x 1 UStd.

200120 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
10.09. - 26.11., 10 x 1 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Barbara Tüselmann



Hatha-Yoga

„Entspannung durch Anspannung“ lautet ein wichtiges Grundprinzip im Yoga. Schrittweise werden so die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei Rückenproblemen, chronischen Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck und vielen stressbedingten Beschwerden positive Effekte erzielt. Der/die Übende fördert die Gesundheit und wird zudem mit Fitness und Elastizität belohnt.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.

200130 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
19.01. - 13.07., 20 x 2 UStd.

200140 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
07.09. - 07.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6

Kursleitung: Kerstin Ackermann

200150 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
20.01. - 07.07., 21 x 2 UStd.

200160 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
08.09. - 08.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Kerstin Ackermann

200170 Montag 10.00 - 11.30 Uhr
12.01. - 22.06., 20 x 2 UStd.

200180 Montag 10.00 - 11.30 Uhr
14.09. - 14.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung: Silke Roos-Kiefer



Easy Morning Yoga

Wecke deinen Körper auf sanfte Art und Weise und beginne deinen Tag entspannt und voller Energie durch einfache Yogasequenzen am Morgen!

Wir praktizieren sanftes Yoga in Form von bewusster Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule, Muskelstärkung und leichten aber gezielten Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem. Erlebe dieses schöne Gefühl durch Yoga erfrischt und gelassen an die Aufgaben des Alltags zu gehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

200190 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr

21.01. - 01.07., 18 x 2 UStd.

200200 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr

26.08. - 16.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrügge 2-6

Kursleitung: Iris Fornalczyk

Late Night Yoga

Genieße eine wundervoll fließende Yogastunde am späten Abend, die gezielt Stress des Tages abbaut und für Entspannung sorgt!

Wir üben dynamisch, verbinden Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen. Wir fließen von Position zu Position, halten den Flow immer wieder an, um eine gesunde Ausrichtung zu lernen, und lassen zum Schluss einfach los. Dabei vereinst du Kraft, Flexibilität und Entspannung, schulst Körperwahrnehmung und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

200210 Montag 20.30 - 22.00 Uhr

19.01. - 13.07., 18 x 2 UStd.

200220 Montag 20.30 - 22.00 Uhr

24.08. - 14.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Iris Fornalczyk



Die Kursangebote im Fachbereich „Generation 55+“ bieten nicht nur die Möglichkeit Bekanntes aufzufrischen und Bildungsinhalte auszubauen. Sie dienen ebenso dem Erwerb neuer Fähigkeiten, die dazu verhelfen geistig und körperlich fit zu bleiben.

Yoga 55+

In diesem Yogakurs werden die Übungen sehr gelenkschonend durchgeführt. Schrittweise werden die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Dies wirkt sowohl vorbeugend als auch zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen.

400010 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
15.01. - 25.06., 20 x 2 UStd.

400020 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
17.09. - 17.12., 12 x 2 UStd.

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

400030 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
22.01. - 02.07., 20 x 1 UStd.

400040 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
03.09. - 17.12., 14 x 1 UStd.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Yoonne

Aktuelle Preise erhalten Sie online, telefonisch oder per Mail

Osteoporose-Gymnastik

Sie möchten einer Osteoporoseerkrankung vorbeugen oder leiden bereits unter Beschwerden? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben, denn Sie lernen mit Hilfe gezielter Übungen Ihre Muskulatur wirkungsvoll zu kräftigen. Darüber hinaus lernen Sie, Alltagsbewegungen richtig durchzuführen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen finden auf, um und mit dem Stuhl statt.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Bitte ziehen Sie feste Turnschuhe an und bringen ausreichend Getränke mit.

400050 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr

20.01. - 30.06., 19 x 1 UStd.

400060 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr

01.09. - 08.12., 13 x 1 UStd.

Kursort:

DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Osteoporose-Gymnastik

- Schwerpunkt Sturzprophylaxe -

Sie haben Osteoporose und möchten Ihre Beschwerden lindern? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit Hilfe gezielter Übungen wird Ihre Muskulatur wirkungsvoll gekräftigt und Ihr Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Kombination eines aktiven Muskel- und Gleichgewichtstrainings wird Ihr Sturzrisiko erheblich minimiert. Darüber hinaus lernen Sie die Übungen auch in Ihrem Alltag zu nutzen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen finden auf, um und mit dem Stuhl statt.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Bitte ziehen Sie feste Turnschuhe an und bringen ausreichend Getränke mit.

400070 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr

20.01. - 30.06., 19 x 1 UStd.

400080 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr

01.09. - 08.12., 13 x 1 UStd.

Kursort:

DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Wassergymnastik

Das Element Wasser eignet sich hervorragend dazu, gelenkschonend und doch anspruchsvoll die Beweglichkeit und körperliche Fitness zu fördern und zu erhalten.

Ausgesuchte gymnastische Übungen entlasten Ihren Rücken und wirken sich positiv auf ihr Herz-Kreislauf-System aus.

Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet und findet ausschließlich in flachem Wasser statt.

Einstieg ins Becken über eine steile Treppe erforderlich.

400090 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr

10.01. - 18.07., 21 x 1 UStd.

400100 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr

05.09. - 19.12., 13 x 1 UStd.

400110 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr

10.01. - 18.07., 21 x 1 UStd.

400120 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr

05.09. - 19.12., 13 x 1 UStd.

400130 Samstag 12.00 - 12.45 Uhr

10.01. - 18.07., 21 x 1 UStd.

400140 Samstag 12.00 - 12.45 Uhr

05.09. - 19.12., 13 x 1 UStd.

Kursort:

Lehrschwimmbecken,

Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme

Kursleitung: Anna Straub



Intensivkurs Demenz

Die Diagnose Demenz stellt Partner, Angehörige und Freunde vor besondere Herausforderungen. Durch die unterschiedlichen Ausprägungen und Verläufe der Erkrankung verändert sich das alltägliche Leben komplett. Viele Angehörige stoßen sehr schnell an ihre emotionalen und körperlichen Grenzen. Um sie bei dieser Aufgabe zu begleiten und zu unterstützen, laden wir sie herzlich zum Intensivkurs Demenz ein. Ziel dieses Angebots ist es, Ihnen möglichst viele Erkenntnisse im Umgang mit den Betroffenen näher zu bringen und Entlastungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Darüber hinaus erfahren Sie Grundlagen zum Krankheitsbild, Möglichkeiten der Kommunikation und Lösungen für „herausfordernde“ Situationen.

Dabei besteht stets die Möglichkeit eigene Themen mit einzubringen und sich untereinander auszutauschen.

Dieses Angebot wird von der AOK- Die Gesundheitskasse unterstützt und gefördert und ist für alle Teilnehmenden (unabhängig von der Krankenkasse) kostenfrei.

400150 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
07.03., 1 x 8 UStd.,

400160 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
26.09., 1 x 8 UStd.,

NEU!

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312

Kursleitung: Kerstin in der Beek





TELEFONVERZEICHNIS

An der Holtbrügge 8
44795 Bochum

Telefon 0234 / 9445-0
Fax 0234 / 9445-160

info@drk-bochum.de
www.drk-bochum.de

Alzheimerhilfe	9445-117
Blutspende	9445-223
DRK-Schwesternschaft	02327-939390
Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutz	9445-600
Familienbildungswerk	9270037
Hausnotruf	9445-245
Integrationsagentur	9445-710
Kindertagesstätte Abenteuerland	431320
Kleidershop Lieblingsstücke	91175600
Kurzzeitpflege	9445-202
Migrationsberatung	9445-720
Mitglieder, Spenden	9445-142
Pflegeeinrichtung Haus der Generationen	9445-0
Sanitätsdienste, Katastrophenschutz	9445-223
Seniorenbüro Ost	54476501
Tagespflege	9445-244



Lieblingsstücke

- **Damen- & Herrenbekleidung**
- **Schuhe, Taschen**
- **Schals, Hüte, Mützen, Schmuck & Co.**

Für unseren Kleidershop suchen wir gut erhaltene Spenden. Bitte keine Unterwäsche & Pelze
Dafür sind wir Euch dankbar!

Wir suchen Dich!

- Du interessierst Dich für Mode!
- Du möchtest aktiv zur Schonung der Ressourcen beitragen!
- Dir gefällt es, Kunden zu beraten!

*Der Kleidershop sucht
ehrenamtliche Unterstützung!*

Werde Teil unseres interkulturellen Teams!

***Besuche uns im Shop und
finde Dein neues Lieblingsstück!***

DRK Kleidershop

Bongardstraße 22
44787 Bochum

Telefon 0234 - 911 75 600

Lieblingsstücke

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 Uhr - 17 Uhr
Sa 10 Uhr - 14 Uhr
kleidershop@drk-bochum.de



Im Einsatz für die Menschen – Helfen fängt im Kleinen an

Naturkatastrophen, Kampfmittelentschärfungen, Evakuierungen, Kinder- und Jugendarbeit, Gruppenangebote für Alleinlebende, Hilfen in der Not, Seniorenanarbeit, Blutspende, Sanitätsdienste bei Veranstaltungen, Fußballspielen und Konzerten...

Die Aufgaben des DRK sind vielfältig und werden zu großen Teilen durch ehrenamtliches Engagement geleistet. Nur gemeinsam sind diese Aufgaben zu meistern!

Werden Sie Fördermitglied – Werden Sie Teil der DRK-Gemeinschaft

- Mit Kleinem Großes leisten:
Mitgliedsbeitrag ab 5,00 € im Monat
- Jährliche Mitgliederversammlung
- Informationen über die Verwendung der Fördermittel
- Mitgliedsbeitrag steuerlich absetzbar
- Jederzeit kündbar

Kontakt

Sie haben Fragen?

Annika Ostkämper steht Ihnen für alle Fragen rund um die DRK-Mitgliedschaft gerne zur Verfügung.

Telefon: 0234 9445 148

a.ostkaemper@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de



**Deutscher
Roter
Hausnotruf**

WIR SIND DA, DAMIT SIE LANGE **SICHER**
ZUHAUSE LEBEN KÖNNEN



Der DRK Hausnotruf

Wir vermitteln sofort Hilfe, die Sie im Notfall benötigen, z.B. Hausarzt, Notarzt, Rettungsdienst, Krankentransport; wir benachrichtigen Ihre Angehörigen oder Nachbarn, wenn Sie uns keinen Schlüssel geben möchten, damit diese Kontaktpersonen Ihnen helfen können. Dies bieten wir Ihnen als Grundleistung. Mit der Zusatzleistung bieten wir Ihnen schnelle und gezielte Hilfe vor Ort bei nicht medizinischen Notfällen durch einen **DRK-Helfer**. Wir verwahren Ihren Schlüssel, um im Notfall in Ihre Wohnung zu gelangen. Unser optionaler DRK-Mobilruf ermöglicht professionelles Notfallmanagement mit Satelliten-Ortung für unterwegs.

Grundleistung (erforderlich)	25,50 € im Monat
Das Komplett Paket: Grund- und Zusatzleistung	51,50 € im Monat
zzgl. einmalig 39,00 € für die Schlüsselhinterlegung	
DRK-Mobilruf , zusätzlich	15,00 € im Monat
Hausnotruf über GSM , zusätzlich	10,00 € im Monat
(Wenn Sie keinen Festnetz- oder Internetanschluss haben)	
Handsender mit automatischer Sturzerkennung	5,00 € im Monat

Kontaktieren Sie uns

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bochum e.V.**

Telefon: 0234-94 45-245
hausnotruf@drk-bochum.de



www.drk-bochum.de



Deutscher Roter Lebensretter

**SICHER FÜHLEN IM ALLTAG,
SICHER HANDELN IM NOTFALL**



Im Notfall wissen, was zu tun ist: Unsere Schulungen bereiten Sie vor!

- Erste Hilfe (im Betrieb, im Privaten, für den Führerschein, am Kind, Kompaktkurse, Kurse für Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen)
- Notfallschulungen (für medizinisches Fachpersonal)
- Ausbildung zum Brandschutzhelfer*in (nach DGUV)
- Fit in Erster Hilfe mit Themenschwerpunkten (Akute Erkrankungen, Kinder, persönliche Notfallvorsorge, Sport, Senioren, Verletzungen, Wiederbelebung)
- Kurse für die „Kleinen“ – „Wie kann ich helfen?“ in KiTa und Grundschule

Mehr Informationen und Kursbuchung unter:
www.drk-bochum.de/bildungszentrum





Die DRK Seniorenberatung und Alzheimerhilfe

Wir beraten und unterstützen Sie, rund um die Themen

- Demenz und Alzheimererkrankung
- Häusliche Pflege
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Gesundheitliche Vorsorgeplanung

Außerdem bieten wir eine breite Palette an Betreuungsangeboten für Menschen mit Demenz, sowie eine Vielzahl von Entlastungsangeboten für deren Angehörige.

Wenn Sie sich freiwillig bürgerschaftlich in einer Gruppe oder in der Häuslichkeit für Menschen mit Demenz engagieren möchten, freuen wir uns über Ihre Anmeldung zu einer unserer nächsten Qualifizierungen zum Demenzbetreuenden nach §45b SGB XI.

Kontakt

Sie erreichen uns unter:

Telefon: 0234- 94 45-117

alzheimerhilfe@drk-bochum.de



Hier finden Sie weitere Informationen:

www.drk-bochum.de/angebote/seniorenhilfen-und-beratung/alzheimerhilfe



Deutsches Rotes Kreuz



Niemanden allein lassen

im Sterben, mit seiner Trauer, mit seiner Angst, mit Schmerzen und quälenden Fragen – das hat sich der DRK Hospizdienst zur Aufgabe gemacht.

Wir begleiten Menschen da, wo ihr Zuhause ist –
in einer Pflegeeinrichtung oder in der eigenen Wohnung.

Unser Angebot

- Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen
 - Palliative Care Beratung
 - Trauerbegleitung
 - Vermittlung von Palliativpflege und Palliativmedizin
 - Informationen zu Vorsorgeverfügungen
 - Letzte-Hilfe-Kurse

Auch Sie können sich ehrenamtlich im Hospizdienst engagieren. In jedem Jahr führt der DRK Hospizdienst Qualifizierungskurse durch.

Möchten Sie dabei sein? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Nähere Information erteilt:

Anna Scherer Telefon: 0234-94 45 107
Sylvia Kikul-Brenscheidt Telefon: 0234-94 45 106

hospizdienst.info@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de



Seniorenbüro Ost

- vielfältig, bunt und engagiert -

In den Bochumer Seniorenbüros sind Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Lebensformen und Weltanschauungen herzlich willkommen.

Immer mehr Menschen beginnen frühzeitig, darüber nachzudenken, wie und wo sie ihr Leben im Alter verbringen möchten. Dabei kann das Team des Seniorenbüros unterstützend und beratend zur Seite stehen.

Wir beraten neutral und umfassend zu allen Themen des Älterwerdens. Gemeinsam finden wir Lösungen und schaffen Rahmenbedingungen, damit die Menschen so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt – gegebenenfalls mit Unterstützung – in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können.

Wir initiieren und moderieren nachbarschaftliches Miteinander, Arbeitskreise sowie Treffen im Quartier und fördern das bürgerschaftliche Engagement und bauen prophylaktische Angebote in den Stadtteilen auf.

Kontakt

Seniorenbüro Ost

Zuständigkeitsbereich Bezirk Ost:
Langendreer, Langendreer-Alter Bahnhof, Laer und Werne

Alte Bahnhofstr. 6 . 44892 Bochum

Ansprechpartner Fabienne Barouch und Marlène Baur
Tel. 0234 - 54 47 65 01

info.seniorenbuero@drk-bochum.de

www.seniorenbuero-bochum.de

www.drk-bochum.de

DRK-Familienbildungswerk

Hauptstr. 312



Sie erreichen uns

mit der Straßenbahn 310 ab Bochum-Mitte
bis Haltestelle „Auf dem Jäger“
NEU direkt vor dem DRK-Familienbildungswerk – ebenerdig

DRK-Haus der Generationen

An der Holtbrücke 2 - 8



Sie erreichen uns

mit der Buslinie 354 ab Bochum-Mitte
bis Haltestelle „DRK-Zentrum“

A	Ackermann, Kerstin	Yogalehrerin
E	Erdogan, Nermin	DRK-Kursleiterin
F	Fornalczyk, Iris	Yogalehrerin
G	Gedik, Rojda	Erzieherin/ PeKiP-Kursleitung
	Goer, Brigitte	DRK-Kursleiterin / Zusammenwachsen
H	Hohmann, Melanie	Ergotherapeutin, Spielgruppenleiterin
I	In der Beek, Kerstin	Pflegefachkraft
K	Krettek, Anni	Stillberaterin / Schlaf- und Babycoach
L	Leschni, Petra	Sportübungsleiterin/ Pilatestrainerin
	Lindemann, Regina	Entspannungspädagogin/ Stillberaterin/ Elba-Kursleiterin und -Lehrberaterin
M	Meyer-Lenz, Saskia	Tanzpädagogin/ Pilatestrainerin
R	Roos-Kiefer, Silke	Yogalehrerin
S	Straub, Anna	Sport Übungsleiterin
T	Tüselmann, Barbara	Sport Übungsleiterin
Y	Yoonne	Yogalehrerin

Kursleiter / innen gesucht !

**Zur Erweiterung unseres
Kursangebotes suchen wir
qualifizierte Kursleiter/innen
für alle Fachbereiche.**

**Rufen Sie uns an oder
sprechen Sie uns unverbindlich an.**



Unser Jahresprogramm 2026 finden Sie auch im Internet unter:
www.drk-bochum.de/fbw



Für Bochum. Mit Herz.

**Wir fördern Herzlichkeit
und Gemeinschaft.**

Mit allen Bochumerinnen und Bochumern feiern wir
das ganze Jahr große und kleine Feste. Mit Herz für
Bochum – und für dich.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Bochum**

BOCK AUF BOCHUM