

# Familienbildung Programm 2026





# Vollblut-Helden

Blut spenden.  
**Leben retten.**

## BLUT SPENDEN IN BOCHUM

Finde und reserviere jetzt  
deinen Wunschtermin unter  
**[www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)**



Weitere Informationen und  
Spendemöglichkeiten:

Kostenlose Hotline **0800 11 949 11**  
oder **[www.blutspende.jetzt](http://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](http://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: Alica 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](http://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 Softwear 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 Holtbrücke, sind rollstuhlgeeignet.

# Anmeldungen

## wie?

- online unter [www.drk-bochum.de/fbw](http://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](mailto: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 Lebensjahr 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-Schläfchen
- 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](mailto: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 gemüthlicher 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](mailto: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 Kneuert 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 mitzubringen 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





## **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





## 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 steigend 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](http://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 Holtbrücke 2-6

Kursleitung: Dozenten im Wechsel



**Die Anmeldung erfolgt direkt  
beim Bildungszentrum:**

[bildungszentrum@drk-bochum.de](mailto: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](http://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](mailto: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 Holtbrücke 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 Holtbrücke 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 Holtbrücke 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 Holtbrücke 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.,

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312

Kursleitung: Kerstin in der Beek

**NEU!**





## 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



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



# 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!

Werde Teil unseres interkulturellen Teams!

Der Kleidershop sucht  
ehrenamtliche Unterstützung!

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

**DRK Kleidershop**

*Lieblingsstücke*

Bongardstraße 22  
44787 Bochum

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 10 Uhr - 17 Uhr

Sa 10 Uhr - 14 Uhr

Telefon 0234 - 911 75 600

kleidershop@drk-bochum.de





Deutsches  
Rotes  
Kreuz



## Im Einsatz für die Menschen – Helfen fängt im Kleinen an

Naturkatastrophen, Kampfmittelentschärfungen, Evakuierungen, Kinder- und Jugendarbeit, Gruppenangebote für Alleinlebende, Hilfen in der Not, Seniorenarbeit, 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](http://www.drk-bochum.de)



# Deutscher Roter Hausnotruf

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



A. Zelck / DRK Service GmbH

DRK Kreisverband Bochum e.V.

## 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.

<b>Grundleistung</b> (erforderlich)	25,50 € im Monat
Das Komplettpaket: <b>Grund- und Zusatzleistung</b>	51,50 € im Monat
zzgl. einmalig 39,00 € für die Schlüsselhinterlegung	
<b>DRK-Mobilruf</b> , zusätzlich	15,00 € im Monat
Hausnotruf über <b>GSM</b> , zusätzlich	10,00 € im Monat
(Wenn Sie keinen Festnetz- oder Internetanschluss haben)	
Handsender mit <b>automatischer Sturzerkennung</b>	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](http://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](http://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](http://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](mailto:hospizdienst.info@drk-bochum.de)

[www.drk-bochum.de](http://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](http://www.seniorenbuero-bochum.de)

[www.drk-bochum.de](http://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“

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

