



Diese Kurse finden ausschließlich online über Zoom statt. Sie können sich per Laptop, Handy oder Tablet einwählen. Vor Kursbeginn werden Ihnen die entsprechenden Daten per Mail zugesendet.

Babymassage

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

NEU!

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.

Elternstart NRW: 5 Termine kostenlos

- 00010** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
10.01. - 09.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00020** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
16.02. - 16.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00030** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
23.03. - 20.04., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00040** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
11.05. - 08.06., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00050** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
06.07. - 03.08., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00060** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
31.08. - 28.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00070** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
12.10. - 09.11., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursleitung: Alice Spinner



- 00080** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
20.01. - 17.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00090** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
03.03. - 31.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00100** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
28.04. - 02.06., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00110** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
23.06. - 21.07., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00120** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
18.08. - 15.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00130** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
29.09. - 27.10., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00140** Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr
10.11. - 08.12., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursleitung: N.N.

- 00150** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
21.01. - 18.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00160** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
04.03. - 01.04., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00170** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
29.04. - 27.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00180** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
10.06. - 08.07., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00190** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
19.08. - 16.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00200** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
30.09. - 28.10., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00210** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
11.11. - 09.12., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursleitung: Sabrina Berkenberg



PEKiP

NEU!

– 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. Dabei besteht stets die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und über Entwicklungs- und Ernährungsfragen zu sprechen. Dieser Pekipkurs ist eine Alternative für alle, die ganz bequem von zu Hause aus teilnehmen möchten.

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

Tel.: 0234 - 9270037

E-Mail: fbw@drk-bochum.de

„Der gute Start in's Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 19)

- 00220** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
26.01. - 06.04., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 00230** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
27.04. - 29.06., 10 x 3 UStd., 74,- €
- 00240** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
24.08. - 07.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursleitung: Alice Spinner



Mit allen Sinnen die Welt entdecken

NEU!

Dieser Spiel- und Gesprächskreis richtet sich an Eltern mit ihren Kindern ab der 6. Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahr. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Kind gut gefällt und wie lange es sich bewegen und spielen will. Unter pädagogischer Anleitung erhalten Sie Informationen über die kindliche Entwicklung sowie Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen in einer entspannten und liebevollen Atmosphäre. Dabei besteht stets die Möglichkeit eigene Themen miteinzubringen und sich untereinander auszutauschen.

„Der gute Start in´s Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 19)

- 00250** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
19.01. - 06.04., 12 x 3 UStd., 86,- €
- 00260** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
27.04. - 29.06., 10 x 3 UStd., 74,- €
- 00270** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
17.08. - 07.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursleitung: N.N.

Offener Treff

NEU!

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. Dieser Offene Treff ist eine Alternative für alle, die ganz bequem von zu Hause aus teilnehmen möchten. Für Alle, die spontan Kontakt haben wollen, ohne eine feste Gruppe zu buchen.

Elternstart NRW: 5 Termine kostenlos

- 00280** Freitag 9.00 - 10.30 Uhr
14.01. - 16.12., 44 x 2 UStd.

– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –

Kursleitung: Sabrina Berkenberg



NEU!

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.

Weitere Infos unter www.fitdankbaby.de

- 00290** Freitag, 13.00-14.30 Uhr
21.01. - 25.02., 6 x 2 UStd., 72,- €
- 00300** Freitag, 13.00-14.30 Uhr
04.03. - 08.04., 6 x 2 UStd., 72,- €
- 00310** Freitag, 13.00-14.30 Uhr
29.04. - 10.06., 7 x 2 UStd., 84,- €
- 00320** Freitag, 13.00-14.30 Uhr
19.08. - 30.09., 7 x 2 UStd., 84,- €
- 00330** Freitag, 13.00-14.30 Uhr
21.10. - 02.12., 7 x 2 UStd., 84,- €

Kursleitung: Liza Weber



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, aber nicht zwingend notwendig. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

- 00340** Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
03.02. - 23.06., 17 x 1 UStd., 68,- €
- 00350** Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
01.09. - 22.12., 15 x 1 UStd., 60,- €

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz





NEU!

Fit im Alltag und Homeoffice

Wir bieten einen kurzen, aber effektiven Ausgleich für Personen an, die im Alltag oder Beruf viel sitzen müssen. Übungen speziell für den Nacken und Schulterbereich sowie den gesamten Rücken, helfen Verspannungen zu lösen und Schmerzen aktiv entgegen zu wirken. Der positive Effekt von Bewegung sorgt für Entspannung, Konzentration und neue Energie.

Die so erlernten Übungen können dann individuell am Tag immer wieder durchgeführt werden. Außerdem können in dem Kurs Fragen an die Rückentrainerin gestellt werden, die den Kurs leiten wird.

- 00360** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
08.02. - 29.03., 8 x 1 UStd., 24,- €
- 00370** Dienstag 19.00 - 19.45 Uhr
03.05. - 21.06., 8 x 1 UStd., 24,- €
- 00380** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
06.09. - 15.11., 8 x 1 UStd., 24,- €

Kursleitung: Kerstin Hegel-Strieder

NEU!

After Work Yoga

Möchtest Du nach einem langen Arbeitstag die Vorteile von Hatha-Yoga genießen, willst das Haus aber nicht mehr verlassen? Dann ist dieser Online-Yogakurs genau das Richtige für Dich. In Deinem Zuhause leite ich Dich an, den von der Arbeit belasteten Körper zur Ruhe kommen zu lassen und neue Reserven für den nächsten Tag aufzubauen. Die Yogahaltungen bringen neue Kraft und Flexibilität in Deinen Körper. Die anschließende Tiefenentspannung sorgt für Ausgeglichenheit und einen entspannten Schlaf.

Also zieh Dir bequeme Kleidung an, roll Deine Yogamatte aus, lege ein Kissen und eine Decke bereit und schon kann es losgehen!

- 00390** Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
27.04. - 08.06., 8 x 1 UStd., 34,- €
- 00400** Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
07.09. - 02.11., 8 x 1 UStd., 24,- €

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer