

# Familienbildung Programm 2022



66  
Ich spende Blut, weil  
ich damit  
vielleicht nicht  
die gesamte  
Welt retten  
kann, aber dafür  
die Welt eines  
Menschen.

Nancy Z., auf [Blutspender.net](http://Blutspender.net)



 Deutsches  
Rotes  
Kreuz  
DRK-Blutspendedienst West

## Blut spenden rettet Leben. Vielleicht auch deins.

Bei Tumor- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt es oft zum Einsatz von Blutpräparaten. Wusstest du, dass Patienten in Deutschland bis zu 15 000 Blutspenden benötigen? Jeden Tag.

Terminabfrage:



Facebook:



[blutspendedienst-west.de](http://blutspendedienst-west.de)

 [/drk.blutspendedienst.west](https://www.facebook.com/drk.blutspendedienst.west)

Infos und Termine: 0800 11 949 11



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Blutspendedienst West

# Liebe Kursteilnehmer\*innen,

wir haben unser Kursprogramm mit Beginn der Coronapandemie „neu erfunden“. Um Ihnen und Ihren Lieben die größtmögliche Sicherheit zu geben, haben wir neue Angebotsformate entwickelt: vorrangig Online, aber auch Outdoor-Angebote an der frischen Luft und neu gestaltete Präsenzkurse.

Wir haben versucht den Kontakt zu Ihnen zu halten und hoffen, dass wir Sie in 2022 wieder verstärkt persönlich in unseren Räumen begrüßen dürfen.

Unsere Online-Angebote, die sich bewährt haben, werden wir zukünftig weiter anbieten – für alle, die es gut finden von zu Hause aus unsere Kurse zu besuchen.

Sie erkennen diese Kurse an folgendem Symbol:



Ein großes Dankeschön geht an alle Kursleitungen, die mit viel Einsatz und Freude auch diese schwierige Zeit und die zukünftigen Herausforderungen meistern.

Im Namen des DRK-Teams,  
mit herzlichen Grüßen

Dorothee Hallmann



Verbundzertifizierung der  
DRK-Landesarbeitsgemeinschaft NRW

Unser Jahresprogramm 2022 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

Fax: 0234 - 92 714 55

[fbw@drk-bochum.de](mailto:fbw@drk-bochum.de)

Bürozeiten: Mo. – Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

Verantwortlich: Dorothee Hallmann

Sekretariat: Alica Kneuertz, Victoria Eisenberg

Druck: Blömeke Druck

Grafik: Ulrike Stockhaus

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

### **000 Onlinekurse**

Babymassage	S. 10
PEKiP®	S. 12
Mit allen Sinnen die Welt entdecken	S. 13
Offene Treffs	S. 13
fitdankbaby®	S. 14
Pilates	S. 15
Fit im Alltag und Homeoffice	S. 16
After Work Yoga	S. 17

### **100 Eltern und Kinder**

Info: Elternstart/Der gute Start	S. 19
Babymassage	S. 20
Babymassage für Väter	S. 21
Väter in Elternzeit	S. 21
EIBa®	S. 22
PEKiP®	S. 24
Mit allen Sinnen die Welt entdecken	S. 26
Info: Bochumer Elternschule	S. 27
Offene Treffs	S. 28
Offener Treff für jugendliche Mütter	S. 31
Zwillingseltern-Treff	S. 32
Spiel- und Kontaktgruppen	S. 33
fitdankbaby®	S. 34
Mama – Walking	S. 35
Pilates mit Kinderbetreuung	S. 35
Yoga mit Baby	S. 36
Papas matschen, spielen und toben	S. 36
Erste-Hilfe am Kind	S. 37
Babysitterausbildung	S. 38

Unser Jahresprogramm 2022 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)

## 200 Bewegung und Entspannung

Zumba <sup>®</sup> - Fitness	S. 41
Pilates	S. 42
Fitness-Yoga	S. 43
Hatha-Yoga	S. 44
Schnuppertag Hatha-Yoga	S. 45
Easy Morning-Yoga	S. 46
Late Night Yoga	S. 47
Yoga bei neurologischen Vorerkrankungen	S. 48

## 400 Senioren

Yoga 55+	S. 49
Fitmix Pilates & Gedächtnistraining	S. 50
Gehirnjogging – Denksport für fitte Senioren	S. 51
Schwitzen im Sitzen	S. 52
„bunt bewegt“ Seniorengymnastik	S. 53
Pilates mit Sturzprophylaxe	S. 53
Osteoporose-Gymnastik	S. 54
Wellness-Walking 55+	S. 55
Wassergymnastik	S. 56

## DRK-Kreisverband Bochum e.V.

Telefonverzeichnis	S. 58
DRK Kleidershop „Lieblingsstücke“	S. 59
Mitgliederabteilung	S. 60
Schlüsseldepot	S. 61
Hausnotruf	S. 62
Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutz	S. 63
RUBYDemenz	S. 64
Hospizdienst	S. 65
Seniorenbüro Ost	S. 66
Wegbeschreibungen	S. 67
Kursleiter/innen	S. 68



## Onlinekurse

Unsere neuen 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?

- telefonisch
- per E-Mail
- persönlich
- per Gutschein

wo?

- **DRK-Familienbildungswerk**  
Hauptstr. 312  
44892 Bochum
- Tel.: 0234 - 92 700 37  
Fax: 0234 - 92 714 55  
E-Mail: fbw@drk-bochum.de

wann?

- **Kurse von Januar – Juli 2022**  
ab dem  
08. Dezember 2021
- **Kurse von September – Dezember 2022**  
ab dem  
01. Juni 2022

## 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.

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 (z.B. Familien mit drei und mehr Kindern, Ein-Eltern-Familien, Menschen ohne Arbeit, Aus-siedler- und Ausländerfamilien, Menschen mit Behinderungen). 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  
Fax: 0234 - 92 714 55  
fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten:  
Mo. – Fr. 9.00 - 13.00 Uhr





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

**NEU!**

– 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.

### 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



**NEU!**

# 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. 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](http://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



**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.**

# babymarkt



[www.babymarkt.de](http://www.babymarkt.de)

♥ Über 100.000 Produkte

♥ Kauf auf Rechnung

♥ Günstige Preise

♥ Kostenloser Versand ab 40€



## 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 unsere Angebote Elba; „Mit allen Sinnen die Welt entdecken“, Pekip, im Offenen Treff oder in der Babymassage.



## Der gute Start in's 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 „Mit allen Sinnen die Welt entdecken“, 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 mitbringen.**

- 10010** Freitag 15.30 - 17.00 Uhr  
14.01. - 11.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10020** Freitag 15.30 - 17.00 Uhr  
04.03. - 01.04., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10030** Freitag 15.30 - 17.00 Uhr  
29.04. - 27.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10040** Freitag 15.30 - 17.00 Uhr  
19.08. - 16.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10050** Freitag 15.30 - 17.00 Uhr  
21.10. - 18.11., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Ursula Sustek

- 10060** Montag 11.30 - 13.00 Uhr  
17.01. - 14.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10070** Montag 11.30 - 13.00 Uhr  
25.04. - 23.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10080** Montag 11.30 - 13.00 Uhr  
29.08. - 26.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 10090** Montag 11.30 - 13.00 Uhr  
14.11. - 12.09., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Alice Spinner

- 10100** Samstag 10.00 - 11.30 Uhr  
05.02. - 05.03., 5 x 2 UStd. kostenlos
- 10110** Samstag 10.00 - 11.30 Uhr  
22.10. - 19.11., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Melanie Hohmann

# Babymassage für Väter

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

Babymassage für Väter bietet eine wunderschöne Gelegenheit, sich auf Ihr Kind feinsinnig einzulassen und einander besser kennen zu lernen. Zudem kann Babymassage bei Ihrem Kind anregend und beruhigend wirken, Spannungen ausgleichen und Blähungen vorbeugen und mildern. Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichelmassage vermittelt.

**Bitte 3 Handtücher mitbringen.**

- 10120** Samstag 16.00 - 17.30 Uhr  
04.06.- 25.06., 5 x 2 Ustd. **kostenfrei**
- 10130** Samstag 16.00 - 17.30 Uhr  
29.10.- 26.11., 5 x 2 UStd., **kostenfrei**

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Alice Spinner



# Väter in Elternzeit

– für Väter von Babys im 1. Lebensjahr –

Immer mehr Väter gehen in Elternzeit, um sich um den Nachwuchs zu kümmern. Dieses Kursangebot bietet an fünf Abenden Vätern die Möglichkeit, Informationen über den Umgang mit dem Baby/Kleinkind zu erhalten. Themen werden sein: Wie meister ich alltägliche Situationen? Darf ich das Baby schreien lassen? Muss die Wohnung „kindersicher“ gemacht werden? Erziehung – was ist das eigentlich? Darüber hinaus haben Väter die Möglichkeit ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen und Fragen mit einzubringen.

- 10140** Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr  
01.03. - 29.03., 5 x 2 UStd., **kostenfrei**
- 10150** Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr  
23.08. - 20.09., 5 x 2 UStd., **kostenfrei**

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312  
Kursleitung: Regina Lindemann

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





## Der gute Start in's Leben



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

Tel.: 0234 - 9270037

E-Mail: fbw@drk-bochum.de

- 10160** Montag 9.00 - 11.15 Uhr  
24.01. - 11.04., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10170** Montag 9.00 - 11.15 Uhr  
25.04. - 11.07., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10180** Montag 9.00 - 11.15 Uhr  
22.08. - 05.12., 14 x 3 UStd., 96,- €
  
- 10190** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr  
25.01. - 12.04., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10200** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr  
26.04. - 12.07., 12 x 3 UStd., 86,- €
- 10210** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr  
23.08. - 13.12., 14 x 3 UStd., 96,- €
  
- 10220** Mittwoch 9.00 - 11.15 Uhr  
26.01. - 13.04., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10230** Mittwoch 9.00 - 11.15 Uhr  
27.04. - 13.07., 12 x 3 UStd., 86,- €
- 10240** Mittwoch 9.00 - 11.15 Uhr  
24.08. - 07.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,

Hauptstr. 312

**+ online mit Zoom**

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  
Frau Hallmann 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**

- 10250** Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr  
20.01. - 07.04., 12 x 3 UStd., 86,- €
- 10260** Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr  
28.04. - 07.07., 9 x 3 UStd., 67,- €
- 10270** Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr  
25.08. - 08.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

**+ online mit Zoom**

Kursleitung: Alice Spinner







## Der gute Start in's Leben



- 10280** Montag 15.15 - 17.30 Uhr  
17.01. - 04.04., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10290** Montag 15.15 - 17.30 Uhr  
25.04. - 27.06., 9 x 3 UStd., 67,- €
- 10300** Montag 15.15 - 17.30 Uhr  
15.08. - 12.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

**+ online mit Zoom**

Kursleitung:

Alice Spinner

## PEKiP in Bochum Stiepel

*Auch für Väter*

- 10310** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr  
21.01. - 08.04., 12 x 3 UStd., 86,- €
- 10320** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr  
29.04. - 01.07., 9 x 3 UStd., 67,- €
- 10330** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr  
19.08. - 09.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursort:

Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“  
Im Haarmannsbusch 2

Kursleitung: Alice Spinner

- 10340** Dienstag 15.30 - 17.45 Uhr  
18.01. - 05.04., 12 x 3 UStd., 86,- €
- 10350** Dienstag 15.30 - 17.45 Uhr  
26.04. - 21.06., 9 x 3 UStd., 67,- €
- 10360** Dienstag 15.30 - 17.45 Uhr  
16.08. - 13.12., 14 x 3 UStd., 96,- €

Kursort:

Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“  
Im Haarmannsbusch 2

**+ online mit Zoom**

Kursleitung:

Alice Spinner



## Mit allen Sinnen die Welt entdecken

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)**

- 10370** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr  
21.01. - 01.04., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10380** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr  
29.04. - 08.07., 11 x 3 UStd., 82,- €
- 10390** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr  
26.08. - 02.12., 13 x 3 UStd., 91,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
**+ online mit Zoom**  
Kursleitung:  
Sabrina Berkenberg





## Bochumer Elternschule

– für alle interessierten Eltern  
mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren –

Folgende Themen werden in der Elternschule behandelt:

- Der anstrengende Familienalltag – wie geht's mit weniger Stress?
- Erziehung ist kein Kinderspiel – von Idealen, eigenen Erfahrungen und Unsicherheiten.
- Was ist eigentlich normal? – vom Fördern, Fordern und Entwickeln-Lassen
- Mit dem Kopf durch die Wand – was nun? – vom Grenzen setzen und Konsequent-Sein.
- Nur 5 Minuten Ruhe! – von der Balance, die für das Wohlergehen der Familie so wichtig ist.
- Warum schreist Du denn so? – Vom Umgang mit Gefühlen.

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Frau Hallmann zur Verfügung.



## 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.

**10400** Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr  
12.01. - 21.12., 44 x 4 UStd.  
3,50 € pro Treffen pro Familie

– **Durchgehend in den Herbst- und Osterferien!** –

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

**+ bei guten Wetter draußen**

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.

**10410** Montag 15.00 - 18.00 Uhr  
10.01. - 19.12., 41 x 4 UStd.

**– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –**

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,

Hauptstr. 312

**+ bei guten Wetter draußen**

Kursleitung: Tanja Schulze/Melanie Hohmann



## Offener Treff am Sonntagvormittag

Jeden Sonntagvormittag bieten wir einen weiteren Treffpunkt für Familien an, an dem auch besonders die Väter die Möglichkeit haben, mit Ihren Kindern vorbeizukommen. Es werden neue Kontakte geknüpft und gemeinsam können die Erfahrungen des Alltags miteinander ausgetauscht werden, während die Kinder spielen.

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

**10420** Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr  
09.01. - 18.12., 40 x 4 UStd.

– **Durchgehend in den Herbst- und Osterferien!** –

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,

Hauptstr. 312

**+ bei guten Wetter draußen**

Kursleitung: Kursleitungen im Wechsel

Meldet euch an – Kommt vorbei!





## Offener Treff für jugendliche Mütter

Als junge Mütter gehört ihr nicht mehr in die Welt der Jugendlichen, fühlt euch aber oft bei den älteren Müttern auch nicht zugehörig.

In diesem offenen Elterntreff könnt ihr Gleichaltrige treffen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind.

**10430** Dienstag 9.30 - 11.45 Uhr  
11.01. - 13.12., 40 x 3 UStd.

Kursort:

Via Ruhr

Mutter Kind Haus,

Am Neggenborn 86

**+ bei guten Wetter draußen**

Kursleitung: Alice Spinner

Meldet euch an – Kommt vorbei!

**Elternstart NRW** 5 Termine kostenlos



## Zwillingseltern – Treff

Unabhängig davon, ob sie als Erstgeborene oder als Geschwisterkinder auf die Welt kommen, bringen Zwillinge eine andere Atmosphäre ins Leben der Familie und fordern Eltern auf besondere Weise. Es tut gut zu hören, dass es auch anderen Eltern ähnlich ergeht – sei es beim Thema Schlafen, Stillen, Anziehen und noch vieles mehr. Der Zwillingseltern-Treff, unter fachkundiger Begleitung einer Kursleitung, bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch untereinander, während die Kinder im gemeinsamen Spiel die Welt entdecken.

Mehrlingsschwangere oder Drillingseltern sind natürlich auch willkommen.

- 10440** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr  
05.02. - 09.04., 10 x 2 UStd., 72,-€
- 10450** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr  
30.04. - 02.07., 10 x 2 UStd., 72,-€
- 10460** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr  
20.08. - 19.11., 10 x 2 UStd., 72,-€

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

*Vorherige Anmeldung erforderlich!*







## 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

**10470** Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr  
03.02. - 23.06., 17 x 2 UStd., 84,- €

**10480** Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr  
18.08. - 08.12., 15 x 2 UStd., 75,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

Kursleitung:

Melanie Hohmann



## 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](http://www.fitdankbaby.de)

- 10490** Freitag, 11.30-13.00 Uhr  
21.01. - 25.02., 6 x 2 UStd., 72,- €
- 10500** Freitag, 11.30-13.00 Uhr  
04.03. - 08.04., 6 x 2 UStd., 72,- €
- 10510** Freitag, 11.30-13.00 Uhr  
29.04. - 10.06., 7 x 2 UStd., 84,- €
- 10520** Freitag, 11.30-13.00 Uhr  
19.08. - 30.09., 7 x 2 UStd., 84,- €
- 10530** Freitag, 11.30-13.00 Uhr  
21.10. - 02.12., 7 x 2 UStd., 84,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Liza Weber

## Mama – Walking

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit ihren Babys (ca. dritte Lebenswoche bis zu einem Jahr), die im Tragetuch/Tragehilfe gesichert sind. Sanftes Training, Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Kräftigung von Rumpf-Po und Beinmuskulatur sowie gesundes Abnehmen stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Der gemeinsame Austausch untereinander sorgt für Stressabbau und fördert gute Laune. Alles gemeinsam mit dem Baby!

**10540** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
27.04. - 29.06., 10 x 2 UStd., 45,- €

**10550** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
17.08. - 02.11., 10 x 2 UStd., 45,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk

Hauptstr. 312

Kursleitung:

N.N.

## Pilates mit Kinderbetreuung

Dieser Pilateskurs richtet sich an alle Mütter, die nach der Rückbildung ihrem Körper noch mehr Gutes tun wollen.

Pilates ist ein schonendes und effektives Training für einen flachen Bauch und einen starken Beckenboden. Mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden Sie fit für den Familienalltag. Die Kinder werden im Nebenraum betreut; Säuglinge können bei der Mutter bleiben.

**10560** Dienstag 17.15 - 18.15 Uhr  
01.02. - 14.08., 18 x 1 UStd., 72,- €  
u. 18,- € für Kinderbetreuung

**10570** Dienstag 17.15 - 18.15 Uhr  
23.08. - 29.11., 12 x 1 UStd., 48,- €  
u. 12,- € für Kinderbetreuung

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,

Hauptstr. 312

Kursleitung:

Barbara Tüselmann

## Yoga mit Baby

Der Rückbildungskurs ist vorbei – was nun?

Bei vielen Müttern bleibt das Sportprogramm nach der Geburt erst einmal auf der Strecke. Verständlich, denn man steht vor der Frage: Wohin mit dem Nachwuchs?

Mit gezielten Beckenboden-, Bauch-, und Rückenübungen machen wir uns fit für den Alltag. Die schonenden Übungen aus dem Yoga werden langsam und fließend ausgeführt.

Der große Gruppenraum ermöglicht den Müttern, dass die Babys mitgebracht werden können.

**10580** Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
20.01. - 09.06., 16 x 1 UStd., 76,-€

**10590** Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
25.08. - 01.12., 12 x 1 UStd., 57,-€

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.

**10600** Samstag 10.00 - 12.15 Uhr  
21.03./30.04./11.06.  
3 x 3 UStd., 21,- €

**10610** Samstag 10.00 - 12.15 Uhr  
27.08./24.09./26.11.  
3 x 3 UStd., 21,- €

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.

- 10620** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr  
29.01., 1 x 9 UStd., 45,-€
- 10630** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr  
05.03., 1 x 9 UStd., 45,-€
- 10640** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr  
07.05., 1 x 9 UStd., 45,-€
- 10650** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr  
11.06., 1 x 9 UStd., 45,-€
- 10660** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr  
01.10., 1 x 9 UStd., 45,-€
- 10670** Samstag 09.00 - 16.30 Uhr  
19.11., 1 x 9 UStd., 45,-€

Kursort:

DRK-Bildungszentrum,  
Karl-Lange-Str. 53, 44791 Bochum  
Kursleitung: Jürgen Richter

## Erste-Hilfe am Kind

### Veranstaltungen für Gruppen

Interessierten Gruppen bieten wir die Möglichkeit, Lehrgänge bei sich vor Ort oder gesondert im FBW oder dem DRK-Bildungszentrum zu veranstalten.

Ansprechpartner:

Dorothee Hallmann  
Tobias Matreitz

fbw@drk-bochum.de  
bildungszentrum@drk-bochum.de





*In den Sommerferien!*

## **Babysitterausbildung**

Für Jugendliche bis zu interessierten Senioren.  
Inhalte dieses Kurses sind:

- Entwicklung des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten für die verschiedenen Altersstufen
- Säuglingspflege
- Unfallverhütung
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Infos für schwierige Situationen

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen ein „**DRK-Babysitter-Zertifikat**“.

Sie erreichen uns mit der Buslinie 345 ab Bochum-Mitte bis Haltestelle „Rudolf-Steiner-Schule“

### **In den Sommerferien**

**10680** Montag – Mittwoch  
10.30 - 12.45 Uhr  
Der genaue Termin wird  
noch bekannt gegeben!  
3 x 3 UStd., 28,- €

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



## 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 Freitag 09.00 Uhr – 12.30 Uhr **online mit Zoom**

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)

**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.





# Zumba – Fitness®

Dieses Tanzprogramm, bei dem sich zu Latino Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton bewegt wird, eignet sich hervorragend zur Steigerung der Fitness ebenso wie zu einer gesunden Gewichtsreduktion. Dabei sind die Schritte leicht zu lernen und der Spaßfaktor garantiert.

**Bitte Handtuch und ausreichend zu Trinken mitbringen.**

**20010** Mittwoch 11.30 - 12.30 Uhr  
26.01. - 29.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20020** Mittwoch 11.30 - 12.30 Uhr  
17.08. - 14.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

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

**20030** Freitag 18.00 - 19.00 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20040** Freitag 18.00 - 19.00 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

**20050** Freitag 19.15 - 20.15 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20060** Freitag 19.15 - 20.15 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

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

**20070** Freitag 19.00 - 20.00 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20080** Freitag 19.00 - 20.00 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

**20090** Freitag 20.15 - 21.15 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20100** Freitag 20.15 - 21.15 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

Kursort:  
DRK-Haus der Generationen,  
An der Holtbrücke 2-6,  
Gymnastikraum  
Kursleitung:  
N.N.



## Pilates

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatetraining 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.**

**20110** Montag 18.15 - 19.15 Uhr  
17.01. - 13.06., 20 x 1 UStd., 96,- €

**20120** Montag 18.15 - 19.15 Uhr  
22.08. - 12.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

**20130** Montag 19.15 - 20.15 Uhr  
17.01. - 13.06., 20 x 1 UStd., 96,- €

**20140** Montag 19.15 - 20.15 Uhr  
22.08. - 12.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Petra Leschni

**20150** Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr  
20.01. - 23.06., 19 x 1 UStd., 92,- €

**20160** Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr  
18.08. - 15.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

**20170** Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr  
20.01. - 23.06., 19 x 1 UStd., 92,- €

**20180** Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr  
18.08. - 15.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Yoonne



## 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**

**20190** Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr  
27.01. - 23.06., 18 x 1 UStd., 86,- €

**20200** Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr  
18.08. - 29.11., 13 x 1 UStd., 62- €

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.**

**20210** Montag 17.30 - 19.00 Uhr  
17.01. - 20.06., 19 x 2 UStd., 139,- €

**20220** Montag 17.30 - 19.00 Uhr  
15.08. - 12.12., 12 x 2 UStd., 88,- €

Kursort:  
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum  
An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung:  
Karla Frommann

**20230** Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr  
08.02. - 14.06., 17 x 2 UStd., 122,- €

**20240** Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr  
30.08. - 13.12., 13 x 2 UStd., 94,- €

Kursort:  
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum  
An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung:  
Silke Roos-Kiefer

- 20250** Dienstag 18.45 - 20.15 Uhr  
15.03. - 21.06., 13 x 2 UStd., 94,- €
- 20260** Dienstag 45 - 20.15 Uhr  
30.08. - 13.12., 13 x 2 UStd., 94,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Gabriele Zawali

**NEU!**

## Schnuppertag Hatha-Yoga

An diesem Samstagvormittag haben Sie die Möglichkeit in unser Hatha-Yoga hineinzuschnuppern.

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

- 20270** Samstag 11.00 - 13.15 Uhr  
21.05., 1 x 3 UStd., 14,- €
- 20280** Samstag 11.00 - 13.15 Uhr  
12.11., 1 x 3 UStd., 14,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Gabriele Zawali





## 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 Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen.**

*Männer herzlich willkommen!*

**20290** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
12.01. - 22.06., 20 x 2 UStd., 148,- €

**20300** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
17.08. - 14.12., 13 x 2 UStd., 96,- €

Kursort:  
Budokan Bochum e.V.  
Halbachstr. 3-5  
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 Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen.**

**Männer herzlich willkommen!**

**20310** Montag 20.30 - 22.00 Uhr  
17.01. - 20.06., 17 x 2 UStd., 126,- €

**20320** Montag 20.30 - 22.00 Uhr  
15.08. - 12.12., 12 x 2 UStd., 88,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Iris Fornalczyk





## Yoga bei neurologischen Vorerkrankungen

Gerade Menschen, die an neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson leiden, können besonders von den vielfältigen Möglichkeiten der Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, die das Yoga anzubietet hat, profitieren. Unterschiedliche Übungen aus verschiedenen Richtungen des Yoga dienen der Förderung von motorischen Fähigkeiten, trainieren das Gleichgewicht und verbessern die Körperhaltung. Zudem wirkt sich die Meditation positiv auf Funktionsabläufe im Gehirn aus. Bei unseren speziellen Yoga Angeboten wird unter Berücksichtigung der besonderen Grunderkrankung bedarfsorientiert und zielgerichtet auf die Teilnehmenden eingegangen und somit ein passgenaues Angebot zur Verbesserung des individuellen Gesundheitszustandes jedes Einzelnen unterbreitet.

Bitte halten Sie im Vorfeld der Kursveranstaltung Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, um unbedenklich teilnehmen zu können. Gerne bieten wir Ihnen auch die Gelegenheit, probierhalber einmal in den Kurs „hineinzuschupern“ – bitte sprechen Sie uns an!

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

Besonders für Menschen mit Morbus Parkinson geeignet.

**20330** Mittwoch 11.45 - 12.45 Uhr  
04.05. - 22.06., 8 x 1 UStd., 39,- €

**20340** Mittwoch 11.45 - 12.45 Uhr  
07.09. - 30.11., 11 x 1 UStd., 55,- €

Kursort:

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

Kursleitung:

Gabriele Zawali



**Die Kursangebote im Fachbereich „55+/Senioren“** 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.

**NEU!**

**55+/Senioren**

## 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.**

- 40010** Donnerstag 11.00 - 12.30 Uhr  
10.02. - 02.06., 14 x 2 UStd., 103,- €
- 40020** Donnerstag 11.00 - 12.30 Uhr  
25.08. - 08.12., 14 x 2 UStd., 103,- €

Kursort:

Budokan e.V.

Halbachstr. 3-5

Kursleitung:

Silke Roos-Kiefer



## Fitmix Pilates & Gedächtnistraining

Dieser Kurs verbindet eine sanfte Gymnastik mit Elementen aus dem Pilates mit Übungen aus dem Gedächtnistraining. Aufgrund der speziellen Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung wird die allgemeine Leistungsfähigkeit gesteigert und das Denkvermögen geschult.

Die Gymnastik umfasst ca. 1 Std.,  
das Gedächtnistraining in Form heiterer Spiele, ca. 1/2 Std.

- 40030** Montag 15.45. - 17.15 Uhr  
24.01. - 04.04., 10 x 2 UStd., 74,- €
- 40040** Montag 15.45. - 17.15 Uhr  
25.04. - 27.06., 9 x 2 UStd., 66,- €
- 40050** Montag 15.45. - 17.15 Uhr  
05.09. - 28.11., 10 x 2 UStd., 74,- €

Kursort:

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

Kursleitung:

Gertrud Drilling



# Gehirnjogging – Denksport für fitte Senioren

Das Training des Gehirns steigert die geistige Fitness und fördert das Wohlbefinden. Statt zu „rasten“ und zu „rosten“, werden in diesem Kurs in angenehmer und lockerer Atmosphäre Übungen zur Förderung von Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit durchgeführt.

**Bitte Schreibzeug mitbringen.**

**40060** Mittwoch 9.30 - 11.00 Uhr  
26.01. - 22.06., 17 x 2 UStd., 88,- €

**40070** Mittwoch 9.30 - 11.00 Uhr  
19.10. - 14.12., 9 x 2 UStd., 47,- €

Kursort:

Stadtbücherei Zweigstelle Langendreer  
Unterstraße 71

Kursleitung:

Kerstin Hegel-Strieder

**40080** Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr  
01.02. - 07.06., 16 x 1 UStd., 76,- €

**40090** Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr  
16.08. - 13.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen,  
An der Holtbrücke 2 - 6, Raum 33

Kursleitung:

N.N.





## „Schwitzen im Sitzen“

Ob jung oder alt – die Muskulatur eines Menschen übernimmt wichtige Funktionen. Damit es mit zunehmenden Alter nicht häufiger zu Stürzen und Verletzungen kommt, ist es nötig, die eigene Muskelkraft zu trainieren und zu stärken.

Getreu dem Motto: „statt zu flitzen, bewegen wir uns im Sitzen“, möchten wir Sie mit Hilfe der Stuhlgymnastik dazu animieren, Ihren Bewegungsapparat in Schwung zu halten. Neben Kräftigungs- und Koordinationsübungen, gibt es ein Bewegungstraining von Kopf bis Fuß. Dabei kommen Kleingeräte und Musik unterstützend zum Einsatz.

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

- 40100** Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr  
25.01. - 21.06., 19 x 1 UStd., 89,- €
- 40110** Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr  
23.08. - 20.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

Kursleitung:

Kerstin Hegel-Strieder

**„bunt bewegt“**

## **Seniorengymnastik**

Keine komplizierten Übungsabläufe, sondern wohltuende Bewegung nach elementaren Eindrücken durch Rhythmus und Farberleben stehen im Vordergrund der gemeinsamen Treffen. Ihre Wünsche sind dabei maßgeblich für die Gestaltung des Kursverlaufes mit dem Ziel, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu bewirken.

**Bitte Sportschuhe und lockere Kleidung mitbringen.**

**40120** Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr  
20.10. - 24.11., 6 x 1 UStd., 24,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gruppenraum (UG)

An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung: Karin Grinder

## **Pilates mit Sturzprophylaxe**

Im Alter ist es besonders wichtig körperlich und geistig rege zu bleiben, um das eigene Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern. Die dem Pilates eigene Kombination aus Atmung, Körperkontrolle und Präzision fördert unterschiedliche Fähigkeiten. Spezielle Gleichgewichtsübungen verhelfen dazu, das Sturzrisiko zu minimieren. Körperhaltung und Körperbeherrschung werden optimiert und dadurch ein positives Lebensgefühl erzeugt.

Bitte halten Sie im Falle einer Vorerkrankung Rücksprache mit dem Arzt.

**Bitte dicke Socken, Jacke und etwas zu Trinken mitbringen.**

**40130** Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
03.02. - 23.06., 17 x 1 UStd., 81,- €

**40140** Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
08.09. - 08.12., 12 x 1 UStd., 57,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen

An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung: N.N.

## 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.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten und nehmen Sie ausreichend Getränke sowie eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

- 40150** Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr  
01.02. - 21.06., 19 x 1 UStd., 76,- €
- 40160** Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr  
06.09. - 20.12., 13 x 1 UStd., 52,- €

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.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

- 40170** Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr  
01.02. - 21.06., 19 x 1 UStd., 91,- €
- 30180** Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr  
06.09. - 20.12., 13 x 1 UStd., 63,- €

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

## Wellness-Walking 55+

Ob mit oder ohne Stöcke – beim Wellness-Walking geht es um die gezielte Bewegung an der frischen Luft. Gemeinsam starten Sie am DRK-Haus der Generationen Ihren 45-minütigen „Rundgang“. Bevor es los geht, sind selbstverständlich ein kurzes Aufwärmen und das Erlernen der gelenkschonenden Walking-Technik an der Reihe.

**40190** Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr  
27.04. - 22.06., 9 x 1 UStd., 36,- €

**40200** Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr  
24.08. - 28.09., 6 x 1 UStd., 24,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen,  
An der Holtbrücke 2 - 6, Treffpunkt Haupteingang

Kursleitung:

Karin Grinder



## 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.

- 40210** Samstag 10.00 - 10.45 Uhr  
22.01. - 11.06., 14 x 1 UStd., 86,- €
- 40220** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr  
20.08. - 17.12., 14 x 1 UStd., 86,- €
- 40230** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr  
22.01. - 11.06., 14 x 1 UStd., 86,- €
- 40240** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr  
20.08. - 17.12., 14 x 1 UStd., 86,- €

Kursort:

Lehrschwimmbecken,  
Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme

Kursleitung:

Anna Straub





**Wußten Sie schon?** In Deutschland haben mehr als 7,5 Millionen Erwachsene sehr geringe Schreib- und Lesekompetenzen (Studie der Universität Hamburg). Für diese große Personengruppe ist es immer noch schwierig, Zugang zu Weiterbildungsangeboten zu finden, denn funktionaler Analphabetismus ist ein tabuisiertes Thema.



**Wer wir sind:** Der Runde Tisch Weiterbildung setzt sich aus vielen gemeinwohl-orientierten bzw. nach Weiterbildungsgesetz anerkannten Bochumer Einrichtungen zusammen. Diese haben sich 2014 auch als lokales Netzwerk für Grundbildung und Alphabetisierung konstituiert.

**Unser Ziel:** Familien- und Weiterbildung kann und muss zur gesellschaftlichen Teilhabe der großen Anzahl von betroffenen Menschen und zur Verwirklichung ihrer persönlichen und beruflichen Interessen beitragen. Unser Bochumer Netzwerk will dazu neue Konzepte entwickeln und die Grundbildungs- und Alphabetisierungsangebote in den verschiedenen Einrichtungen vor Ort weiter ausbauen und bekannt machen.

**Was können Sie tun?** Wenn Sie in Ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld auf Menschen mit Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten aufmerksam werden, empfehlen Sie die Kontaktaufnahme mit ihrer Weiterbildungseinrichtung. Scheuen Sie sich nicht, sich auch selbst zu Alphabetisierungs- und Grundbildungsfragen zu informieren!



## **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	338306-17
Familienbildungswerk	9270037
Hausnotruf	9445-245
Integrationsagentur	33830613
Kindertagesstätte Abenteuerland	431320
Kleidershop Lieblingsstücke	91175600
Kurzzeitpflege	9445-202
Migrationsberatung	33830611
Mitglieder, Spenden	9445-148
Pflegeeinrichtung Haus der Generationen	9445-0
RUBYDemenz	33830625
Sanitätsdienste, Katastrophenschutz	9445-223
Seniorenbüro Ost	54476501
Tagespflege	9445-173
Zweitschlüsseldepot	9445-245



## Lieblingsstücke

- **Kinder-, 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 dringend ehrenamtliche Unterstützung!*

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

**DRK Kleidershop**

*Lieblingsstücke*

Huestr. 14  
44787 Bochum

Öffnungszeiten:  
Di - 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?

Bettina Kordsmeyer steht Ihnen für alle Fragen rund um die DRK-Mitgliedschaft gerne zur Verfügung.

Telefon: 0234 9445 148

b.kordsmeyer@drk-bochum.de

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



## Kein Schlüssel? Keine Panik!

### Das Zweitschlüsseldepot beim DRK Bochum

Ausgesperrt?

Schlüssel vergessen oder verloren?

Kein Problem!

Wir sorgen gerne für ein ganz besonderes Schlüsselerlebnis:

Wir bringen Ihnen Ihren Ersatzschlüssel vorbei.

### Wir stehen für 100 Prozent Rotes Kreuz – 100 Prozent Sicherheit:

- Schlüsseltresor
- Persönliches Passwort
- Sorgfältige Prüfung Ihrer Daten

Kosten: 36,00 € im Jahr,  
inklusive einem Einsatz pro Vertragsjahr

## Kontakt

Bei Interesse oder Fragen freuen wir uns auf Ihren Anruf  
unter 0234 9445-245

Weitere Informationen:

[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. Dieses bieten wir Ihnen als Grundleistung A.

Als Zusatzleistung B bieten wir Ihnen schnelle und gezielte Hilfe vor Ort bei nicht medizinischen Notfällen durch eine/n DRK-Helfer/in. Dafür verwahren wir Ihren Schlüssel, um im Notfall in Ihre Wohnung zu gelangen.

**Grundleistung A** 25,50 Euro im Monat

**Grundleistung A + Zusatzleistung B** 51,50 Euro im Monat

**Ohne Telefonanschluss mit Zusatzgerät**

**z.B. Hausnotruf (GSM)** zusätzlich 10,- Euro im Monat

## Kontaktieren Sie uns

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

An der Holtbrücke 2-8  
44795 Bochum

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**



Jürgen Richter

**DRK Kreisverband Bochum e.V.**

## **Erste-Hilfe- Aus- & Fortbildungen, Brandschutzhelfer-Lehrgänge**

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

Sie finden unser komplettes Seminarangebot auf unserer Internetseite (s.u.); für spezielle Angebote setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Weitere Informationen zu den jeweiligen Seminaren und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie unter [www.drk-bochum.de](http://www.drk-bochum.de) unter den Kursangeboten.

**Wir bieten auch Sonderseminare mit Schwerpunkten:**  
Sport, Senioren, Outdoor, in englischer Sprache etc.

### **Wir freuen uns auf Sie!**

**Ansprechpartner** Tobias Matreitz, Olaf Birk

**Seminarort**

Karl-Lange-Straße 53, 44791 Bochum

**Kontaktmöglichkeiten**

Telefon: 0234-33 83 06 17

[bildungszentrum@drk-bochum.de](mailto:bildungszentrum@drk-bochum.de)

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



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**



**RUBYDemenz**  
Robot mit Begleitung



## **Leben mit Demenz**

**Teilnehmende für Forschungsprojekt  
RUBYDemenz gesucht!**



Das DRK Bochum möchte mit Partnern aus Wissenschaft, Forschung und Technik untersuchen, ob eine Roboterpuppe Menschen mit Demenz zu Hause unterstützen und pflegende Angehörige entlasten kann.

Die interaktive Puppe kann z.B. kleinere Unterhaltungen führen, an das Trinken oder Termine erinnern, zu Aktivitäten anregen oder beruhigen und vieles mehr. Angehörige können bei vorübergehender Abwesenheit über die Puppe mit dem Demenzerkrankten in Kontakt bleiben.

### **Das DRK sucht interessierte Projektteilnehmende!**

- Familien, in der eine Person an einer Demenz erkrankt ist und die die Puppe kostenlos bei sich zu Hause testen möchten.
- Freiwillige Mitarbeitende, die sich als Begleitperson schulen lassen, um dann gegen ein kleines Entgelt die Familie bei der Erprobung zu unterstützen.

## **Wir freuen uns auf Sie!**

**Ansprechpartner** Daniela Waltring und Bettina Marx  
**Kontaktmöglichkeiten**

Telefon: 0234-33 83 06 25  
d.waltring@drk-bochum.de

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





## 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

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

**Der nächste Kurs startet im Mai 2022.  
Möchten Sie dabei sein? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

### Nähere Information erteilt:

Brigitte Rathofer                      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)



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**



## **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 Kathrin Engel

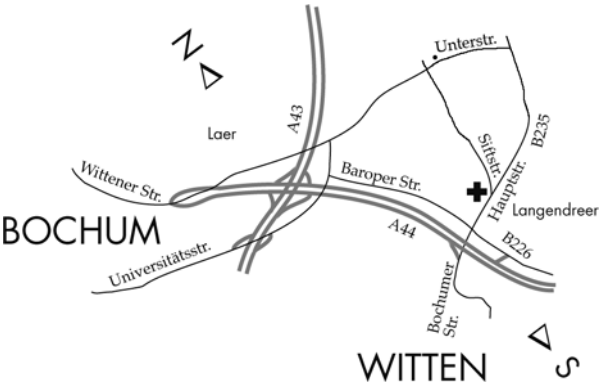
Tel. 0234 - 54 76 500

[info.seniorenbuero@drk-bochum.de](mailto:info.seniorenbuero@drk-bochum.de)

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

# DRK-Familienbildungswerk

Hauptstr. 312



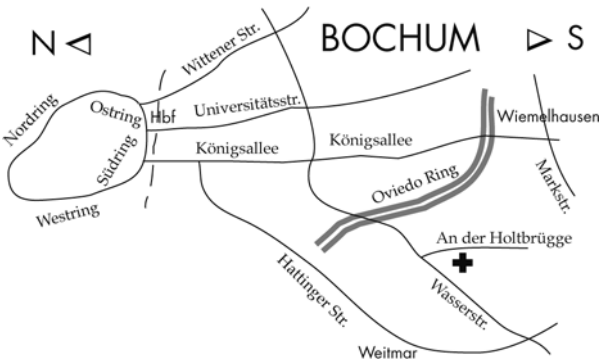
## Sie erreichen uns

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>B</b>	Berkenberg, Sabrina	Psychologische Beraterin/ Kursleitung „Der gute Start in's Leben“
<b>E</b>	Erdogan, Nermin	DRK-Kursleiterin
<b>D</b>	Drilling, Gertrud	Sport Übungsleiterin
<b>F</b>	Fornalczyk, Iris Frommann, Karla	Yogalehrerin Yogalehrerin
<b>G</b>	Grinder, Karin	Sport Übungsleiterin
<b>H</b>	Hegel-Strieder, Kerstin Hohmann, Melanie	Sport Übungsleiterin / Rückentrainerin Ergotherapeutin, Spielgruppenleiterin
<b>L</b>	Leschni, Petra Lindemann, Regina	Sportübungsleiterin/ Pilatesrainerin Entspannungspädagogin/ Stillberaterin/ Elba-Kursleiterin und -Lehrberaterin
<b>M</b>	Meyer-Lenz, Saskia Muffert, Charlotte	Tanzpädagogin/ Pilatesrainerin DRK-Kursleiterin
<b>R</b>	Roos-Kiefer, Silke Richter, Jürgen	Yogalehrerin Dozent für Erste-Hilfe am Kind
<b>S</b>	Schroeder, Marie Schulze, Tanja Spinner, Alice Straub, Anna Sustek, Ursula	fitdankbaby-Kursleiterin Kursleitung „Der gute Start ins Leben“ Dipl. Heilpädagogin/ Pekip-Kursleiterin Sport Übungsleiterin Erzieherin/ Kursleitung Babymassage
<b>T</b>	Tüselmann, Barbara	Sport Übungsleiterin
<b>Y</b>	Yoonne	Yogalehrerin
<b>Z</b>	Zawali, Gabriele	Yogatherapeutin BYAT

## **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 2022 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)



# Von hier zu uns in Null- kommanix.

**Vorher schnell  
shoppen gehen.  
Und ein Eis.**

Sie können sich aber auch Zeit lassen und jede unserer 45 Geschäftsstellen überall in Bochum bequem zu Fuß in ein paar Minuten erreichen.

**Immer nah, immer für Sie da.**



**Sparkasse  
Bochum**



[stadtwerke-bochum.de](http://stadtwerke-bochum.de)



WIR HABEN **BOCK** AUF  
**BOCHUM**

STADTWERKE  
BOCHUM

