



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 –

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
11.01. - 08.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00020** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
22.02. - 22.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00030** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
19.04. - 17.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00040** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
31.05. - 28.06., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00050** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
09.08. - 06.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00060** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
20.09. - 18.10., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00070** Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
08.11. - 06.12., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursleitung: Alice Spinner

- 00080** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
20.01. - 17.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00090** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
03.03. - 31.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00100** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
21.04. - 19.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00110** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
07.06. - 05.07., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00120** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
11.08. - 08.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00130** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
22.09. - 19.10., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00140** Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
03.11. - 01.12., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursleitung: Alice Spinner

- 00150** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
20.01. - 17.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00160** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
03.03. - 31.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00170** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
21.04. - 19.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00180** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
07.06. - 05.07., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00190** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
11.08. - 08.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00200** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
22.09. - 19.10., 5 x 2 UStd., kostenlos
- 00210** Freitag 10.30 - 12.00 Uhr
03.11. - 01.12., 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 ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 19)

- 00220** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
01.02. - 26.04., 11 x 3 UStd., 88,- €
- 00230** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
03.05. - 05.07., 10 x 3 UStd., 80,- €
- 00240** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
16.08. - 06.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

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 ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 19)

- 00250** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
01.02. - 26.04., 11 x 3 UStd., 88,- €
- 00260** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
03.05. - 05.07., 10 x 3 UStd., 80,- €
- 00270** Mittwoch 15.00 - 17.15 Uhr
16.08. - 06.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

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
13.01. - 15.12., 44 x 2 UStd.

– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –

Kursleitung: Sabrina Berkenberg



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.

- 00290** Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
09.02. - 29.06., 17 x 1 UStd., 76,- €
- 00300** Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
07.09. - 14.12., 12 x 1 UStd., 54,- €

- 00310** Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr
15.02. - 29.03., 7 x 1 UStd., 32,- €
- 00320** Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr
18.10. - 06.12., 7 x 1 UStd., 32,- €

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz





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.

- 00330** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
07.02. - 28.03., 8 x 1 UStd., 36,- €
- 00340** Dienstag 19.00 - 19.45 Uhr
18.04. - 13.06., 8 x 1 UStd., 36,- €
- 00350** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
05.09. - 07.11., 8 x 1 UStd., 36,- €

Kursleitung: N.N.

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!

- 00360** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
06.03. - 27.03., 4 x 1 UStd., 18,- €
- 00370** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
06.11. - 27.11., 4 x 1 UStd., 18,- €

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.

NEU!

Abnehmen mit dem INA-Konzept

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die in einer Gruppe gemeinsam mit anderen Gewicht verlieren möchten, dies aber in Form eines Onlinekurses bevorzugen. Oft ist der gute Vorsatz da, jedoch scheitert es an der Umsetzung. Bei diesem erfolgreichen Konzept steht ein ganzheitlicher Ansatz im Vordergrund. Es geht um eine schrittweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten sowie Bewegung und Entspannung. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden das gewünschte Gewicht langfristig halten und eine neue Ernährungs- und Lebensweise verinnerlichen.

Die Stiftung Warentest lobt das INA-Konzept und kommt zu dem Ergebnis: „Die Chancen, mit diesem Programm abzunehmen, stehen gut.“

Und die Zeitschrift Ökotest kam in einem Diätenvergleich zu dem Gesamturteil „sehr gut.“

- 00380** Montag 19.00 - 20.30 Uhr
23.01. - 24.04., 12 x 2 UStd., 119,-€
plus INA-Ordner 35,-€
- 00390** Montag 19.00 - 20.30 Uhr
04.09. - 04.12., 12 x 2 UStd., 119,-€
plus INA-Ordner 35,-€

Kursleitung: Kristina Kutschka



NEU!

10 Regeln der gesunden Ernährung (DGE)

Diese Onlineveranstaltung richtet sich an Personen jeden Alters, die an einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise interessiert sind.

Unserer täglichen Nahrungszufuhr sollten wir die besondere Beachtung schenken, die sie verdient und bewusst ausgewählte Lebensmittel mit ihren vielfältigen Nährstoffen nutzen. So können wir uns jeden Tag etwas wirklich Gutes tun.

Ziel ist es, die 10 Grundsätze einer gesunden Ernährung kennenzulernen und Hilfestellungen und Rezepte zur täglichen Umsetzung nutzen.

- 00400** Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr
15.02., 1 x 3 UStd., 22,- € (incl. Infomaterial)
- 00410** Sonntag 11.00 - 13.00 Uhr
22.10., 1 x 3 UStd., 22,- € (incl. Infomaterial)

Kursleitung: Kristina Kutschka

