DRK-Familienbildungswerk
Bochum

Deutsches
Rotes
Kreuz

Familienbildung Programm 2023

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
/drk.blutspendedienst.west

Infos und Termine: 0800 11 949 11

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Blutspendedienst West

Liebe Kursteilnehmer*innen,

das Programmheft 2023 des DRK-Familienbildungswerkes hält wieder eine bunte Auswahl an Kursangeboten für Sie bereit.

In unseren energetisch sanierten Räumen an der Hauptstr. 312 sollen Sie sich rundum wohlfühlen. Dazu tragen natürlich in erster Linie unsere engagierten und erfahrenen Kursleitungen bei, die Sie qualifiziert durch Ihren Kurs begleiten. Unsere Räume sind so temperiert, dass sich auch die Babys wohlfühlen. Wir freuen uns auch sehr darüber, dass zunehmend mehr Männer unsere Angebote besuchen. Bitte sagen Sie dies weiter!

Der Fachbereich Onlinekurse konnte dank der REACT-EU-Mittel zur Digitalisierung weiter auf- und ausgebaut werden. Die Onlineangebote sind somit mittlerweile fester Bestandteil unseres Familienbildungswerkes. Melden Sie sich doch einfach mal zu einem digitalen Angebot an und nutzen Sie die vielen Vorteile dieses Formates.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Jahr 2023 mit viel Gesundheit, Gelassenheit und Freude.

Im Namen des DRK-Teams,
mit herzlichen Grüßen

Dorothee Hallmann

EFQM
Committed to Excellence
Verbundzertifizierung der
DRK-Landesarbeitsgemeinschaft NRW

Unser Jahresprogramm 2023 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)

Impressum

DRK-Kreisverband Bochum e.V. – Familienbildungswerk
Hauptstr. 312 44892 Bochum
Tel.: 0234 - 92 700 37 Fax: 0234 - 92 714 55
fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten: Mo. – Fr. 9.00 - 13.00 Uhr
Verantwortlich: Dorothee Hallmann
Sekretariat: Alica Kneuertz, Victoria Eisenberg
Druck: Blömeke Druck
Grafik: Klar Geht Das! Daniel Kirsten

Programmübersicht / Inhaltsverzeichnis

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
Pilates S. 14
Fit im Alltag und Homeoffice S. 15
After Work Yoga S. 16
Abnehmen mit dem INA-Konzept S. 17
10 Regeln der gesunden Ernährung (DGE) S. 18

100 Eltern und Kinder

Info: Elternstart/Der gute Start S. 19
Babymassage S. 20
Babymassage für Väter S. 21
Väter in Elternzeit S. 21
ElBa S. 22
PEKiP S. 24
PEKiP in Bochum Stiepel S. 25
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
Yoga mit Baby S. 36
Papas matschen, spielen und toben S. 36
Erste-Hilfe am Kind S. 37
Babysitterausbildung S. 38
Familientreffen S. 39

Unser Jahresprogramm 2023 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)

200 Bewegung und Entspannung

Zumba ® – 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

400 Senioren

Yoga 55+	S. 48
Gesund Essen und älter werden/ 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 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 Familenbildungswerk öffentlich ausgehängt.
- Für das zweite Kind wird nur die Hälfte der Kursgebühren erhoben. Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Ermäßigungsmöglichkeiten.
- Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.
- In Kursen bei denen aus pädagogischer Sicht der Zusammenhalt der Gruppe sinnvoll ist, ist eine Voranmeldung über die Kursleitung möglich.
- Ferienzeit: siehe Schulferien NRW. Ausnahmen können Senioren- oder spezielle Ferienkurse sein.
- Aktuelle Programmankündigungen finden Sie auch in der örtlichen Presse. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

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

Anmeldungen

wie?

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

wo?

- **DRK-Familienbildungswerk**
  Hauptstr. 312
  44892 Bochum

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

wann?

- **Kurse von Januar – Juli 2023**
  ab dem
  06. Dezember 2022

- **Kurse von September – Dezember 2023**
  ab dem
  01. Juni 2023

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 Lebenjahr sind vom Anmeldetag ausgenommen.
Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder per E-Mail nach aktuellen freien Plätzen.

Zahlungsmöglichkeiten

wie?

- **Überweisung innerhalb von 7 Tagen auf unser Konto**

wo?

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

wann?

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

Bitte beachten Sie:

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

Aus finanziellen Gründen sollte niemand den Veranstaltungen fern bleiben müssen. In Absprache ist eine Ratenzahlung möglich. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Personengruppen erteilt werden (z.B. Familien mit drei und mehr Kindern, Ein-Eltern-Familien, Menschen ohne Arbeit, Aussiedler- 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
fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten:
Mo. – Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

GESCHENKGUTSCHEIN

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

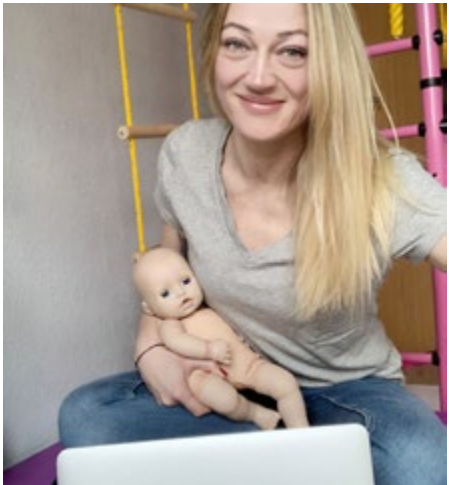
Kursleitung: Alice Spinner

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 in´s 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 in´s 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.

NEU!

Offener Treff

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

NEU!

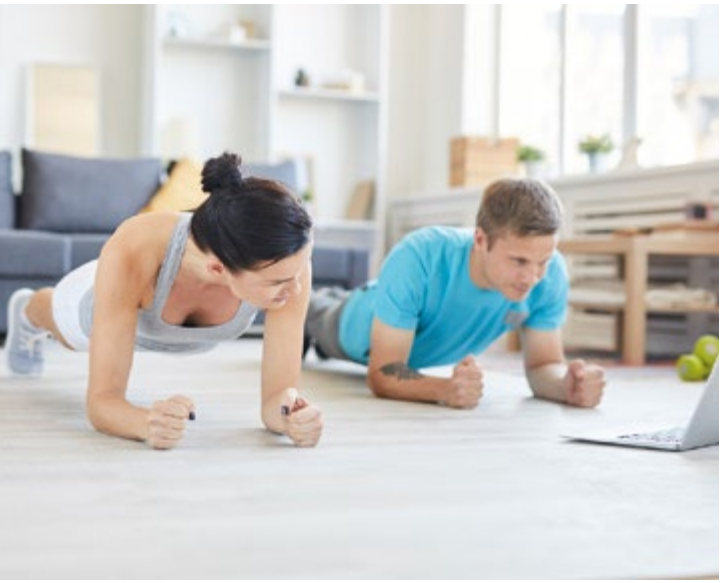
Pilates

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

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
13.01. - 10.02., 5 x 2 UStd., kostenlos
10020 Freitag 15.30 - 17.00 Uhr
24.02. - 24.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
10030 Freitag 15.30 - 17.00 Uhr
21.04. - 26.05., 5 x 2 UStd., kostenlos
10040 Freitag 15.30 - 17.00 Uhr
11.08. - 08.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
10050 Freitag 15.30 - 17.00 Uhr
20.10. - 17.11., 5 x 2 UStd., kostenlos

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Ursula Sustek

10060 Freitag 09.30 - 11.00 Uhr
25.08. - 22.09., 5 x 2 Ustd. kostenlos
10070 Freitag 09.30 - 11.00 Uhr
27.10. - 24.11., 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.

10080 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
25.02.- 25.03., 5 x 2 Ustd. kostenlos
10090 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
21.10.- 18.11., 5 x 2 UStd., kostenlos
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.

10100 Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
28.02. - 28.03., 5 x 2 UStd., kostenlos
10110 Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
08.08. - 05.09., 5 x 2 UStd., kostenlos
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)

Elternstart NRW 5 Termine kostenlos

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

10120 Montag 9.00 - 11.15 Uhr
23.01. - 17.04., 11 x 3 UStd., 88,- €
10130 Montag 9.00 - 11.15 Uhr
08.05. - 14.08, 11 x 3 UStd., 88,- €
10140 Montag 9.00 - 11.15 Uhr
28.08. - 11.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

10150 Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
24.01. - 11.04., 11 x 3 UStd., 88,- €
10160 Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
18.04. - 04.07., 12 x 3 UStd., 96,- €
10170 Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
29.08. - 12.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

10180 Mittwoch 9.00 - 11.15 Uhr
25.01. - 12.04., 11 x 3 UStd., 88,- €
10190 Mittwoch 9.00 - 11.15 Uhr
19.04. - 12.07., 12 x 3 UStd., 96,- €
10200 Mittwoch 9.00 - 11.15 Uhr
30.08. - 13.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

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 Dorothee 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

10210 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
19.01. - 06.04., 12 x 3 UStd., 96,- €
10220 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
20.04. - 29.06., 9 x 3 UStd., 72,- €
10230 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
17.08. - 07.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

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

Der gute Start in´s Leben

PEKiP in Bochum Stiepel

Auch für Väter

10240 Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
13.01. - 31.03., 12 x 3 UStd., 96,- €
10250 Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
21.04. - 16.06., 9 x 3 UStd., 72,- €
10260 Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
18.08. - 01.12., 14 x 3 UStd., 112,- €
Kursort:
Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“
Im Haarmannsbusch 2
Kursleitung: Alice Spinner

10270 Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
17.01. - 28.03., 12 x 3 UStd., 96,- €
10280 Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
18.04. - 20.06., 9 x 3 UStd., 72,- €
10290 Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
15.08. - 05.12., 14 x 3 UStd., 112,- €
Kursort:
Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“
Im Haarmannsbusch 2
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)

10300 Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
20.01. - 31.03., 11 x 3 UStd., 88,- €
10310 Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
21.04. - 30.06., 11 x 3 UStd., 88,- €
10320 Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
25.08. - 01.12., 13 x 3 UStd., 104,- €
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 Dorothee 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.

10330 Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
11.01. - 20.12., 43 x 4 UStd.
– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung: Nermin Erdogan

Elternstart NRW **5 Termine kostenlos**

Offener Treff am Montagnachmittag

Als Erweiterung unserer offenen Angebote ist der offene Treff am Montagnachmittag ein beliebter Treffpunkt für Eltern mit Babys und deren Geschwisterkindern.
In angenehmer Atmosphäre und unter kompetenter Leitung steht der Austausch untereinander im Mittelpunkt.

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

10340 Montag 15.00 - 18.00 Uhr
09.01. - 18.12., 41 x 4 UStd.
– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung: Alice Spinner

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.

10350 Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr
08.01. - 17.12., 42 x 4 UStd.
– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
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.

10360 Dienstag 9.30 - 11.45 Uhr
10.01. - 19.12., 40 x 3 UStd.
Kursort:
Via Ruhr
Mutter Kind Haus,
Am Neggenborn 86
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.

10370 Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
28.01. - 02.04., 10 x 2 UStd., 72,-€
10380 Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
22.04. - 24.06., 10 x 2 Ustd., 72,-€
10390 Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
26.08. - 18.11., 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

10400 Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr
02.02. - 22.06., 17 x 2 UStd., 93,- €

10410 Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr
17.08. - 07.12., 15 x 2 UStd., 83,- €

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung: Charlotte Muffert

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

10420 Mittwoch, 11.30-13.00 Uhr
18.01. - 22.02., 6 x 2 UStd., 80,- €
10430 Mittwoch, 11.30-13.00 Uhr
15.03. - 03.05., 6 x 2 UStd., 80,- €
10440 Mittwoch, 11.30-13.00 Uhr
10.05. - 14.06., 6 x 2 UStd., 80,- €
10450 Mittwoch, 11.30-13.00 Uhr
23.08. - 27.09., 6 x 2 UStd., 80,- €
10460 Mittwoch, 11.30-13.00 Uhr
25.10. - 06.12., 6 x 2 UStd., 80,- €
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!

10470 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
19.04. - 21.06., 10 x 2 UStd., 45,- €
10480 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
09.08. - 25.10., 10 x 2 UStd., 45,- €
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk
Hauptstr. 312
Kursleitung:
N.N.

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.

10490 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
26.01. - 01.06., 16 x 1 UStd., 80,-€
10500 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
10.08. - 30.11., 15 x 1 Ustd., 75,-€
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.

10510 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
25.03./29.04./27.05.
3 x 3 UStd., 32,- €
10520 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
26.08./23.09./28.10.
3 x 3 UStd., 32,- €
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.

10530 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
21.01., 1 x 9 UStd., 52,-€
10540 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
18.03., 1 x 9 UStd., 52,-€
10550 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
13.05., 1 x 9 UStd., 52,-€
10560 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
19.08., 1 x 9 UStd., 52,-€
10570 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
30.09., 1 x 9 UStd., 52,-€
10580 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
25.11., 1 x 9 UStd., 52,-€

Kursort:
DRK-Bildungszentrum,
Karl-Lange-Str. 53, 44791 Bochum
Kursleitung: Dozenten im Wechsel

Fit in Erste-Hilfe am Kind
Veranstaltungen für Gruppen
Interessierten Gruppen bieten wir die Möglichkeit, auch kürzere Lehrgänge bei sich vor Ort oder dem DRK-Bildungszentrum zu veranstalten.
Ansprechpartner:
Dorothee Hallmann fbw@drk-bochum.de
Lisa Fantasia/Jürgen Richter 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“.**

In den Sommerferien
10590 Montag – Mittwoch
10.30 - 12.45 Uhr
Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!
3 x 3 UStd., 36,- €
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

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
18.01. - 21.06., 21 x 1 UStd., 103,- €
20020 Mittwoch 11.30 - 12.30 Uhr
16.08. - 20.12., 16 x 1 UStd., 79,- €
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung:
N.N.

20030 Freitag 18.00 - 19.00 Uhr
13.01. - 16.06., 21 x 1 UStd., 103,- €
20040 Freitag 18.00 - 19.00 Uhr
18.08. - 15.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

20050 Freitag 19.15 - 20.15 Uhr
13.01. - 16.06., 21 x 1 UStd., 103,- €
20060 Freitag 19.15 - 20.15 Uhr
18.08. - 15.12., 16 x 1 UStd., 79,- €
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung:
N.N.

20070 Freitag 19.00 - 20.00 Uhr
13.01. - 16.06., 21 x 1 UStd., 103,- €
20080 Freitag 19.00 - 20.00 Uhr
18.08. - 15.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

20090 Freitag 20.15 - 21.15 Uhr
13.01. - 16.06., 21 x 1 UStd., 103,- €
20100 Freitag 20.15 - 21.15 Uhr
18.08. - 15.12., 16 x 1 UStd., 79,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrügge 2-6,
Gymnastikraum
Kursleitung:
N.N.

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.

20110 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
23.01. - 19.06., 17 x 1 UStd., 85,- €
20120 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
21.08. - 11.12., 15 x 1 UStd., 75,- €

20130 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
23.01. - 19.06., 17 x 1 UStd., 85,- €
20140 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
21.08. - 11.12., 15 x 1 UStd., 75,- €
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Petra Leschni

20150 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
26.01. - 20.06., 17 x 1 UStd., 85,- €
20160 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
17.08. - 07.12., 15 x 1 UStd., 75,- €

20170 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
26.01. - 20.06., 17 x 1 UStd., 85,- €
20180 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
17.08. - 07.12., 15 x 1 UStd., 75,- €
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
26.01. - 01.06., 16 x 1 UStd., 80,- €
20200 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
10.08. - 30.11., 15 x 1 Ustd., 75,- €
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
16.01. - 19.06., 17 x 2 UStd., 127,- €
20220 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
14.08. - 11.12., 14 x 2 UStd., 105,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung:
Karla Frommann

20230 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
31.01. - 27.06., 15 x 2 UStd., 112,- €
20240 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
15.08. - 12.12., 16 x 2 UStd., 120,- €
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung:
Silke Roos-Kiefer

NEU!

20250 Montag 10.00 - 11.30 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 2 UStd., 105,- €
20260 Montag 10.00 - 11.30 Uhr
21.08. - 04.12., 14 x 2 UStd., 105,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung:
Silke Roos-Kiefer

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 10.00 - 12.15 Uhr
28.01., 1 x 3 UStd., 18,- €
20280 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
26.08., 1 x 3 UStd., 18,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung:
Silke Roos-Kiefer

Easy Morning Yoga

Wecke deinen Körper auf sanfte Art und Weise und beginne deinen Tag entspannt und voller Energie durch einfache Yogasequenzen am Morgen!
Wir praktizieren sanftes Yoga in Form von bewusster Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule, Muskelstärkung und leichten aber gezielten Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem. Erlebe dieses schöne Gefühl durch Yoga erfrischt und gelassen an die Aufgaben des Alltags zu gehen.
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen.

Männer herzlich willkommen!

20290 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
18.01. - 21.06., 20 x 2 UStd., 150,- €
20300 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
09.08. - 13.12., 14 x 2 Ustd., 105,- €
Kursort:
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
23.01. - 19.06., 17 x 2 UStd., 127,- €
20320 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
07.08. - 11.12., 14 x 2 Ustd., 105,- €
Kursort:
Hauptstr. 312
Kursleitung:
Iris Fornalczyk

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.

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 10.00 - 11.30 Uhr
26.01. - 15.06., 17 x 2 UStd., 127,- €
40020 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
17.08. - 07.12., 15 x 2 Ustd., 113,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung:
Silke Roos-Kiefer

NEU!

Gesund Essen und älter werden/ 55+

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Senior*innen 55+, die an einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise Interessiert sind ohne stetig an Gewicht zuzunehmen.

Unterstützen wir unseren Körper dabei, mit Hilfe einer individuell angepassten gesunden Ernährungs- und Lebensweise die altersbedingten körperlichen Veränderungen gestärkt anzugehen. Ich erkläre Ihnen, welche Wechselwirkungen zwischen unserem Körper, den äußeren Einflüssen sowie der Ernährung bestehen und informiere darüber, wie Ihr tägliches Essen den veränderten Bedürfnissen angepasst werden kann, um die Gesundheit bestmöglich zu erhalten.

40030 Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr
18.06., 1 x 2 UStd., 15,- €
40040 Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr
24.09., 1 x 2 UStd., 15,- €
Kursort:
DRK-Familienbildungswerk
Hauptstr.312
Kursleitung:
Kristina Kutschka

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.

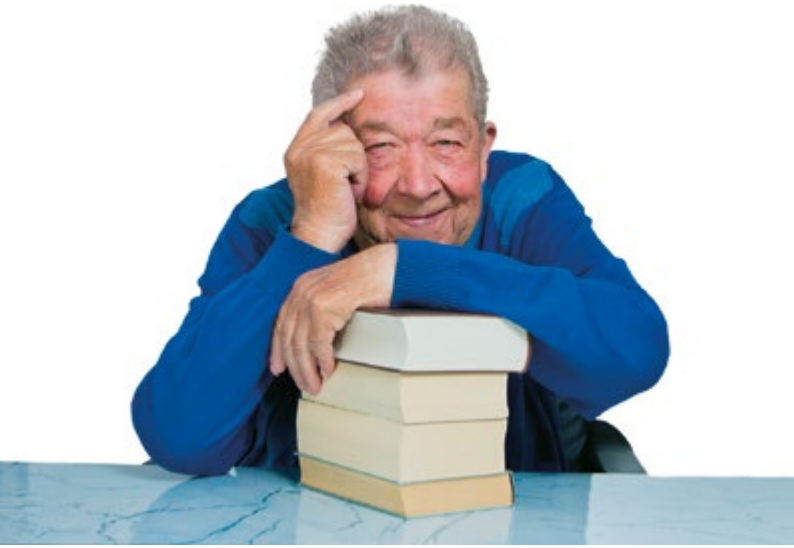
40050 Montag 15.45. - 17.15 Uhr
30.01. - 05.06., 14 x 2 UStd., 105,- €
40060 Montag 15.45. - 17.15 Uhr
14.08. - 04.12., 14 x 2 UStd., 105,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrügge 2 - 6, Gymnastikraum
Kursleitung:
N.N.

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.

40070 Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr
31.01. - 01.06., 16 x 1 UStd., 80,- €
40080 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr
15.08. - 05.12., 15 x 1 UStd., 75,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrügge 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.

40090 Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr
24.01. - 20.06., 19 x 1 UStd., 95,- €
40100 Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr
22.08. - 12.12., 15 x 1 UStd., 75,- €
Kursort:
DRK - Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung:
N.N.

„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.

40110 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
19.10. - 23.11., 6 x 1 UStd., 30,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen
An der Holtbrügge 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.

40120 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
02.02. - 15.06., 16 x 1 UStd., 80,- €
40130 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
07.09. - 07.12., 12 x 1 UStd., 60,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen
An der Holtbrügge 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.

40140 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
07.02. - 27.06., 18 x 1 UStd., 81,- €
40150 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 54,- €
40160 Dienstag 16.45 - 17.30 Uhr
07.02. - 27.06., 18 x 1 UStd., 81,- €
40170 Dienstag 16.45 - 17.30 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 54,- €
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 zu halten und nehmen Sie ausreichend Getränke sowie eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

40180 Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr
07.02. - 27.06., 18 x 1 UStd., 90,- €
30190 Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 60,- €
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.

40200 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
19.04. - 21.06., 9 x 1 UStd., 45,- €
40210 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
16.08. - 20.09., 6 x 1 UStd., 30,- €
Kursort:
DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrügge 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.

40220 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
21.01. - 27.05., 16 x 1 UStd., 112,- €
40230 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
12.08. - 09.12., 16 x 1 UStd., 112,- €

40240 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
21.01. - 27.05., 16 x 1 UStd., 112,- €
40250 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
12.08. - 09.12., 16 x 1 UStd., 112,- €

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.

Runder Tisch Weiter Bildung
BOCHUM

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**

Deutsches Rotes Kreuz

DRK Kreisverband Bochum e.V.

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!

Der Kleidershop sucht dringend ehrenamtliche Unterstützung!

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!

Besuche uns im Shop und finde Dein neues Lieblingsstück!

DRK Kleidershop

Lieblingsstücke

Huestr. 14
44787 Bochum

Telefon 0234 - 911 75 600

Öffnungszeiten:
Di - Fr 10 Uhr - 17 Uhr
Sa 10 Uhr - 14 Uhr

kleidershop@drk-bochum.de

DRK Kreisverband Bochum e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK KV Bochum

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**

Deutsches Rotes Kreuz

DRK Kreisverband Bochum e.V.

DRK Bochum / C. Seibel

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**

Deutscher
Roter
Hausnotruf

WIR SIND DA, DAMIT SIE LANGE SICHER ZUHAUSE LEBEN KÖNNEN

A. Zeick / DRK Service GmbH

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 Holtbrügge 2-8
44795 Bochum
Telefon: 0234-94 45-245
hausnotruf@drk-bochum.de
www.drk-bochum.de

Deutscher
Roter
Lebensretter

SICHER FÜHLEN IM ALLTAG,
SICHER HANDELN IM NOTFALL

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 unter den Kursangeboten.

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner*innen
Olaf Birk, Lisa Fantasia, Jürgen Richter
Seminarort Karl-Lange-Straße 53, 44791 Bochum
Kontaktmöglichkeiten
Telefon: 0234-33 83 06 17
bildungszentrum@drk-bochum.de **www.drk-bochum.de**

Deutsches Rotes Kreuz

RUBYDemenz Robot mit Begleitung

© Matthies Spieleprodukte GmbH & Co KG

Leben mit Demenz

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

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.

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

DRK Hospizdienst

Deutsches Rotes Kreuz

Rudolph Wichert, DRK Service GmbH

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 Januar 2023.
Möchten Sie dabei sein? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Nähere Information erteilt:

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

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

Deutsches Rotes Kreuz

DRK Kreisverband Bochum e.V.

Seniorenbüro Ost

STADT BOCHUM

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 **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 Holtbrügge 2 - 8

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

B	Berkenberg, Sabrina	Psychologische Beraterin/ Kursleitung „Der gute Start in‘s Leben“
E	Erdogan, Nermin	DRK-Kursleiterin
F	Fornalczyk, Iris	Yogalehrerin
	Frommann, Karla	Yogalehrerin
G	Grinder, Karin	Sport Übungsleiterin
H	Hegel-Strieder, Kerstin	Sport Übungsleiterin / Rückentrainerin
	Hohmann, Melanie	Ergotherapeutin, Spielgruppenleiterin
K	Kutschka, Kristina	Ernährungsberaterin
L	Leschni, Petra	Sportübungsleiterin/ Pilatestrainerin
	Lindemann, Regina	Entspannungspädagogin/ Stillberaterin/ Elba-Kursleiterin und -Lehrberaterin
M	Meyer-Lenz, Saskia	Tanzpädagogin/ Pilatestrainerin
	Muffert, Charlotte	DRK-Kursleiterin
R	Roos-Kiefer, Silke	Yogalehrerin
	Richter, Jürgen	Dozent für Erste-Hilfe am Kind
S	Schulze, Tanja	Kursleitung „Der gute Start ins Leben“
	Spinner, Alice	Dipl. Heilpädagogin/ Pekip-Kursleiterin
	Straub, Anna	Sport Übungsleiterin
	Sustek, Ursula	Erzieherin/ Kursleitung Babymassage
T	Tüselmann, Barbara	Sport Übungsleiterin
Y	Yoonne	Yogalehrerin

Kursleiter / innen gesucht !

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

Rufen Sie uns an oder sprechen Sie uns unverbindlich an.

Unser Jahresprogramm 2023 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)

Von hier zu uns in drei Minuten.

Vorher schnell ‘ne Currywurst. Und einen Cocktail.

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

BO

WIR HABEN BOCK AUF BOCHUM

STADTWERKE
BOCHUM