

Familienbildung Programm 2024





Vollblut-Helden

Blut spenden.
Leben retten.

BLUT SPENDEN IN BOCHUM

Finde und reserviere jetzt
deinen Wunschtermin unter
www.blutspende.jetzt



Weitere Informationen und
Spendemöglichkeiten:

Kostenlose Hotline **0800 11 949 11**
oder **www.blutspende.jetzt**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Blutspendedienst West

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

schön, dass wir Sie auch in diesem Jahr begrüßen dürfen.

Familienbildung ist ein lebendiger Ort, an dem Erwachsene, Eltern und Kinder gleichermaßen Spaß und Begegnung finden: in Eltern-Kind-Gruppen, Offenen Treffs, Babymassage und EIBa-Gruppen, Gesundheits- und Bewegungskursen und auch wieder in Sprachkursen.

Im Sinne der Grundsätze der Rot-Kreuz-Bewegung sind unsere Kurse offen für alle Menschen. Generationsübergreifende Kontakte zu anderen Familien und auch zu anderen Kulturkreisen sind erwünscht und stellen eine Bereicherung dar. Unsere Arbeit basiert immer auf Toleranz, Akzeptanz und Wertschätzung. Dazu tragen auch unsere erfahrenen und gut qualifizierten Kursleitungen bei.

Sollten Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei uns.

Im Namen des FBW-Teams,
mit herzlichen Grüßen

Dorothee Hallmann



Verbundzertifizierung der
DRK-Landesarbeitsgemeinschaft NRW

Unser Jahresprogramm 2024 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 fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten: Mo. – Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Dorothee Hallmann

Pädagogische Mitarbeiterin: Alica Kneuertz

Sekretariat: Klara Möllmann

Druck: Blömeke Druck

Grafik: Klar Geht Das! Daniel Kirsten

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

300 Onlinekurse

Babymassage	S. 10
Sprechstunde Babyschlaf	S. 12
Pilates	S. 13
Fit im Alltag und Homeoffice	S. 14
After Work Yoga	S. 15
Abnehmen mit dem INA-Konzept	S. 16
Gesund essen ohne Stress	S. 17

100 Eltern und Kinder

Info: Elternstart/Der gute Start	S. 18
Der andere Geburtsvorbereitungskurs	S. 19
Stillvorbereitungskurs	S. 20
Babymassage	S. 21
Babymassage für Väter	S. 22
Väter in Elternzeit	S. 22
EiBa	S. 23
PEKiP	S. 25
PEKiP in Bochum Stiepel	S. 26
Zusammen Wachsen	S. 27
Baby-Basic -Treff	S. 28
Info: Bochumer Elternschule	S. 29
Offene Treffs	S. 30
Offener Treff für jugendliche Mütter	S. 33
Zwillingseltern-Treff	S. 34
Spiel- und Kontaktgruppen	S. 35
fitdankbaby®	S. 36
Mama – Walking	S. 37
Yoga mit Baby	S. 38
Papas matschen, spielen und toben	S. 38
Erste-Hilfe am Kind	S. 39
Babysitterausbildung	S. 40
Familientreffen	S. 41

Unser Jahresprogramm 2024 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

Pilates	S. 43
Fitness-Yoga	S. 44
Hatha-Yoga	S. 45
Schnuppertag Hatha-Yoga	S. 46
Easy Morning-Yoga	S. 47
Late Night Yoga	S. 48

400 Senioren

Yoga auf dem Stuhl	S. 49
Yoga 55+	S. 50
Abnehmen mit dem INA-Konzept	S. 51
Autogenes Training 55+	S. 52
Gesund Essen und älter werden/ 55+	S. 53
Englisch Ü50	S. 54
„bunt bewegt“ Seniorengymnastik	S. 55
Pilates mit Sturzprophylaxe	S. 55
Osteoporose-Gymnastik	S. 56
Wellness-Walking 55+	S. 57
Wassergymnastik	S. 58

DRK-Kreisverband Bochum e.V.

Telefonverzeichnis	S. 59
DRK Kleidershop „Lieblingsstücke“	S. 60
Mitgliederabteilung	S. 61
Hausnotruf	S. 62
Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutz	S. 63
Hospizdienst	S. 64
Seniorenbüro Ost	S. 65
#WEGEweisend	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 Software 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
E-Mail: fbw@drk-bochum.de

wann?

- Kurse von Januar – Juli 2024
ab dem
06. Dezember 2023
- Kurse von September – Dezember 2024
ab dem
03. Juni 2024

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, 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. – Do. 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 3 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.

- | | | |
|---------------|-------------------------------|--------|
| 300010 | Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr | |
| | 07.02. - 06.03., 5 x 2 UStd., | 15,- € |
| 300020 | Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr | |
| | 10.04. - 15.05., 5 x 2 UStd., | 15,- € |
| 300030 | Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr | |
| | 29.05. - 26.06., 5 x 2 UStd., | 15,- € |
| 300040 | Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr | |
| | 18.09. - 16.10., 5 x 2 UStd. | 15,- € |

Kursleitung: N.N.

- 300050** Montag 17.00 - 18.30 Uhr
19.02. - 18.03., 5 x 2 UStd., 15,- €
- 300060** Montag 17.00 - 18.30 Uhr
27.05. - 24.06, 5 x 2 UStd., 15,- €
- 300070** Montag 17.00 - 18.30 Uhr
28.10. - 25.11., 5 x 2 UStd., 15,- €

Kursleitung: Sabrina Berkenberg



Sprechstunde Babyschlaf

NEU!

– entspannte Nächte, glückliche Tage –

Unter kompetenter Leitung findet ein Online- Austausch über die aktuelle Schlafsituation mit dem Baby/Kleinkind statt:

- Ein- und Durchschlafen
- Sichere und gute Schlafumgebung
- Individueller Schlafbedarf, Tages-Schläfchen
- Günstige Schlafbedingungen
- Nächtliches Stillen/Flasche geben
- Verbesserung der Schlafqualität für die ganze Familie

Es werden individuelle Fragen in der Gruppe besprochen und Impulse zur Lösung der Situation gegeben. Häufig können schon kleine Schritte Großes bewirken.

**Bitte spätestens 1 Woche vorher über
fbw@drk-bochum.de anmelden.**

300080 Samstag 09.30 - 11.00 Uhr
27.01. - 14.12., 32 x 3 UStd., kostenlos

Kursleitung: Anni Krettek / Schlaf- und Babycoach





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.

300090 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
25.01. - 27.06., 18 x 1 UStd., 81,- €

300100 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
05.09. - 12.12., 11 x 1 UStd., 50,- €

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.

- | | | |
|---------------|---|--------|
| 300110 | Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
06.02. - 09.04., 8 x 1 UStd., | 36,- € |
| 300120 | Dienstag 19.00 - 19.45 Uhr
16.04. - 11.06., 8 x 1 UStd., | 36,- € |
| 300130 | Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
17.09. - 19.11., 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!

- 300140** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
26.02. - 18.03., 4 x 1 UStd., 18,- €
- 300150** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
04.11. - 25.11., 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.

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.“

- 300160** Montag 19.00 - 20.30 Uhr
19.02. - 29.04., 9 x 2 UStd., 109,-€
plus INA-Ordner 35,-€
- 300170** Montag 19.00 - 20.30 Uhr
16.09. - 25.11., 9 x 2 UStd., 109,-€
plus INA-Ordner 35,-€

Kursleitung: Kristina Kutschka



Gesund essen ohne Stress

Diese Onlineveranstaltung richtet sich an Personen jeden Alters, die an einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise interessiert sind. Mit einigen Tipps und Tricks ist ein gesunder Ernährungsweg ganz einfach in den oft stressigen Alltag zu integrieren.

- Zuckerdetox- nur ein Trend?
- Ernährungsmittelbedingte Erkrankungen – wie kann ich mich schützen?
- Warum fällt es so schwer das Gewicht zu halten?
- Low carb, Low fat, Intervallfasten – macht das Sinn?
- Zeit für Fragen und Austausch

300180 Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr
 13.03., 1 x 3 UStd., 22,- € (incl. Infomaterial)
300190 Sonntag 11.00 - 13.00 Uhr
 15.09., 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 einen Kurs über 5 Wochen oder einem unserer Offenen Treffs.



Der gute Start ins Leben

Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr in Kombination mit der Bochumer Elternschule werden von der Stadt Bochum finanziell unterstützt.

Sie können für jeden Elba-Kurs, jeden Pekip-Kurs und für den Kurs „Zusammen wachsen“, Ihren Gutschein aus dem Elternbegleitbuch, in Höhe von 15,- €, bei uns einlösen.

Der andere Geburtsvorbereitungskurs

NEU!

Geburtsvorbereitung mal anders! Jede Schwangerschaft und Geburt ist individuell und einzigartig.

Was erwartest du und was erwartet dich? Welchen Einfluss hast du auf die Geburt deines Kindes und welche Rolle hat dein:e Partner:in.

In angenehmer Atmosphäre treffen wir uns mit gleichgesinnten Schwangeren zum gemeinsamen Austausch. Ihr bekommt von mir Impulse für eine glückliche Schwangerschaft und harmonische Geburt.

- Was ist für deine Schwangerschaft wichtig?
- Wo und wie möchte ich gebären?
- Welchen Einfluss nimmt deine innere Einstellung auf die Geburt?
- Wer soll dich während der Geburt begleiten?

100010 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
16.03.1 x 4 UStd., 29,- €

100020 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
21.09.1 x 4 UStd., 29,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Anni Krettek



Stillvorbereitungskurs

Stillen gilt als eine der natürlichsten Sachen der Welt. Leider ist oft aller Anfang schwer. Mit unserem Stillvorbereitungskurs bereitest du dich optimal auf die Stillzeit mit deinem Baby vor.

Wir sprechen über Erwartungen, Herausforderungen, Tricks und Kniffe. Wir räumen mit Milchmärchen auf und üben klassische Techniken zum Stillen.

- Wundermittel Muttermilch? Warum ist Muttermilch so besonders und welche Säuglingsergänzung gibt es.
- Und wenn es nicht (sofort) klappt? Tipps für einen späteren Stillstart, Dos & Dents, stillfreundliches Zufüttern.
- Hilfsmittel und Vorbereitung auf die Stillzeit? Welcher Still-BH und welche Mittel in der Hausapotheke nicht fehlen dürfen.
- Abstillen und Beikoststart Irgendwann ist auch die schönste Stillbeziehung zu Ende und es beginnt die Zeit der Beikost.

100030 Freitag 17.00 - 20.00 Uhr
15.03. 1 x 4 Ustd., 29,- €

100040 Freitag 17.00 - 20.00 Uhr
20.09. 1 x 4 Ustd., 29,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Anni Krettek



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.

- 100050** Donnerstag 11.30 - 13.00 Uhr
22.02. - 21.03., 5 x 2 UStd., 40,- €
- 100060** Donnerstag 11.30 - 13.00 Uhr
06.06. - 04.07., 5 x 2 UStd., 40,- €
- 100070** Donnerstag 11.30 - 13.00 Uhr
07.11. - 05.12., 5 x 2 UStd., 40,- €

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.

- 100080** Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
13.04. - 11.05., 5 x 2 UStd., 40,- €
- 100090** Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
14.09. - 12.10., 5 x 2 UStd., 40,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.



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 meistere 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.

- 100100** Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
14.02. - 14.03., 5 x 2 UStd., 40,- €
- 100110** Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
08.08. - 19.09., 5 x 2 UStd., 40,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Regina Lindemann



ElBa

– Eltern und Babys im ersten Lebensjahr –

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter und/oder Väter mit ihren Babys ab der 4. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Die ElBa-Gruppe ermöglicht Eltern in gemüthlicher Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen, unterstützt und begleitet die Babys in ihrer Entwicklung und sorgt für Entlastung und Entspannung für Mütter/Väter und Kinder im Alltag.

Das ElBa-Konzept hat folgende Inhalte:

Zeit und Raum für Gemeinsamkeiten

- Gemeinsame Erlebnisse
- Kontakte für mich und mein Baby
- Spiel-Spaß und Bewegung

Zeit und Raum zum Wachsen

- Berühren und berührt werden
- Entwicklung des Babys
- Elterliche und kindliche Bedürfnisse wahrnehmen

Begleiten in die neue Lebenssituation

- Stärkung der elterlichen Fähigkeiten
- Entlastung und Entspannung
- Vernetzungsangebote

„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 18)



Der gute Start ins Leben



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

Tel.: 0234 - 9270037

E-Mail: fbw@drk-bochum.de

- 100120** Montag 9.00 - 11.15 Uhr
29.01. - 29.04., 12 x 3 UStd., 96,- €
- 100130** Montag 9.00 - 11.15 Uhr
29.04. - 22.07., 13 x 3 UStd., 104,- €
- 100140** Montag 9.00 - 11.15 Uhr
26.08. - 09.12., 14 x 3 UStd., 112,- €
- 100150** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
30.01. - 30.04., 13 x 3 UStd., 104,- €
- 100160** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
30.04. - 23.07., 14 x 3 UStd., 112,- €
- 100170** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
27.08. - 10.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

Innerhalb der Kursblöcke findet ein Familientreffen am Wochenende statt.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Regina Lindemann

Zur Erweiterung unserer Angebote „Mit allen Sinnen die Welt entdecken“, „Pekip“ und „Babymassage“ suchen wir hierfür geeignete Räumlichkeiten – gerne auch in Kooperation mit einem Familienzentrum oder einer Kindertageseinrichtung.

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen 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

100180 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
25.01. - 02.05., 13 x 3 UStd., 104,- €

100190 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
16.05. - 18.07., 9 x 3 UStd., 72,- €

100200 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
29.08. - 10.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für PEKiP-Kurse dringend gesucht!

Der gute Start ins Leben



Der gute Start ins Leben



PEKiP in Bochum Stiepel

Auch für Väter

- 100210** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
26.01. - 26.04., 12 x 3 UStd., 96,- €
- 100220** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
03.05. - 05.07., 10 x 3 UStd., 80,- €
- 100230** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
30.08. - 12.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

Kursort:

Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“

Im Haarmannsbusch 2

Kursleitung: N.N.

- 100240** Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
30.01. - 23.04., 13 x 3 UStd., 104,- €
- 100250** Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
30.04. - 23.07., 14 x 3 UStd., 112,- €
- 100260** Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
27.08. - 10.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

Kursort:

Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“

Im Haarmannsbusch 2

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für PEKiP-Kurse dringend gesucht!





Zusammen Wachsen

– Eltern-Baby-Gruppe –

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 mitzubringen und sich untereinander auszutauschen.

„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 18)

- 100270** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
26.01. - 26.04., 12 x 3 UStd., 96,- €
- 100280** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
03.05. - 05.07., 10 x 3 UStd., 80,- €
- 100290** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
30.08. - 12.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Brigitte Goer





Der gute Start ins Leben

Baby-Basic -Treff

– für Eltern mit Ihren Babys ab der 6. Lebenswoche –

Ich lade euch ein, in offener und entspannter Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsam auf die Bedürfnisse der Babys zu schauen.

Unser erstes eigenes Kind ist häufig das erste Neugeborene in unserem Leben, das wir im Arm halten. Der Moment ist überwältigend schön, und gleichzeitig fehlt uns oft jegliche Erfahrung, was jetzt zu tun ist.

Freut euch auf schöne und vor allem informative Gespräche.

- Wie schläft euer Baby? Und warum ist das so?
- Wie ernährt ihr euer Baby? Stillen, Flaschen und der Start in die Beikost.
- Tragen? Ja, Nein, Vielleicht, Warum? Und wenn ja, wie?
- Wickeln? Windelfrei und achtsame Babypflege, Impulse und Austausch für jede Wickel- und Windelvariante.
- Entwicklung. Sicher nur eine Phase, oder? Wie entwickeln sich Babys im ersten Lebensjahr und was ist dran an dem berühmten Schub?
- Kindgerecht leben und Betreuung.

100300 Mittwoch, 9.00 - 12.00 Uhr
10.01. - 20.03., 11 x 4 UStd., kostenlos

100310 Mittwoch, 9.00 - 12.00 Uhr
10.04. - 03.07., 12 x 4 UStd., kostenlos

100320 Mittwoch, 9.00 - 12.00 Uhr
28.08. - 11.12., 14 x 4 UStd., kostenlos

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Anni Krettek

NEU!



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.

100330 Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

10.01. - 18.12., 43 x 4 UStd.

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

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Nermin Erdogan

Offener Treff am Montagnachmittag

Als Erweiterung unserer offenen Angebote ist der offene Treff am Montagnachmittag ein beliebter Treffpunkt für Eltern mit Babys und deren Geschwisterkindern.

In angenehmer Atmosphäre und unter kompetenter Leitung steht der Austausch untereinander im Mittelpunkt.

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

100340 Montag 15.00 - 18.00 Uhr
08.01. - 16.12., 41 x 4 UStd.

– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Brigitte Goer





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.

100350 Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr
14.01. - 22.12., 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.

100360 Dienstag 9.30 - 11.45 Uhr
09.01. - 17.12., 40 x 3 UStd.

Kursort:
Via Ruhr, Mutter Kind Haus,
Am Neggenborn 86
Kursleitung: N.N.

Meldet euch an - kommt vorbei!

Zwillingsseltern – 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 Zwillingsseltern-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.

- 100370** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
27.01. - 13.04., 10 x 2 UStd., 72,-€
- 100380** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
20.04. - 22.06., 10 x 2 UStd., 72,-€
- 100390** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
25.08. - 16.11., 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

100400 Donnerstag, 9.00 - 10.30 Uhr
01.02. - 20.06., 17 x 2 UStd., 93,- €

100410 Donnerstag, 9.00 - 10.30 Uhr
22.08. - 12.12., 15 x 2 UStd., 83,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für Spielgruppe dringend gesucht!



fitdankbaby®

Fitness für Dich & Dein Baby

– für Frauen mit ihren Babys ab ca. 3 Monaten –

Dieses Kursangebot vereint zweierlei: ein Fitnessprogramm für Mütter und spielerische Übungen für die Babys.

Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Es wird bei allen Übungen miteinbezogen und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Nach dem Aufwärmen werden Kräftigungsübungen der gesamten Körpermuskulatur und auch des Beckenbodens durchgeführt. So wird langsam stetig steigend der Körper in Form gebracht. Als Ausklang gibt es immer einen Stretching- und Entspannungsteil.

Der speziell für das Training entwickelte fitdankbaby-Gurt ist wichtiger Bestandteil des Kurses und wird jeder Teilnehmerin zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos unter www.fitdankbaby.de

- | | | |
|---------------|-------------------------------|--------|
| 100420 | Montag, 11.30-13.00 Uhr | |
| | 08.04. - 27.05., 6 x 2 UStd., | 72,- € |
| 100430 | Montag, 11.30-13.00 Uhr | |
| | 03.06. - 08.07., 6 x 2 UStd., | 72,- € |
| 100440 | Montag, 11.30-13.00 Uhr | |
| | 26.08. - 07.10., 6 x 2 UStd., | 72,- € |
| 100450 | Montag, 11.30-13.00 Uhr | |
| | 04.11. - 09.12., 6 x 2 UStd., | 72,- € |

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Anika Blömeke

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!

100460 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
10.04. - 19.06., 10 x 2 UStd., 45,- €

100470 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
21.08. - 06.11., 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.

100480 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
25.01. - 06.06., 16 x 1 UStd., 80,-€

100490 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
22.08. - 19.12., 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.

100500 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
Die genauen Termine werden
noch bekanntgegeben.
3 x 3 UStd., 32,- €

100510 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
Die genauen Termine
werden noch
bekanntgegeben.
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.

100520 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
20.01., 1 x 9 UStd., 52,-€

100530 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
16.03., 1 x 9 UStd., 52,-€

100540 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
11.05., 1 x 9 UStd., 52,-€

100550 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
17.08., 1 x 9 UStd., 52,-€

100560 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
28.09., 1 x 9 UStd., 52,-€

100570 Samstag 09.00 - 16.30 Uhr
23.11., 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

100580 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	09.00 Uhr – 12.00 Uhr
jeden Mittwoch	15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Meldet euch an - kommt vorbei!

DRK-Kreisverband Bochum e.V.

– Familienbildungswerk –

Hauptstr. 312 44892 Bochum
Telefon 0234 - 92 700 37 fbw@drk-bochum.de



Balke & Bayer GmbH
Kinderspielgeräte · Tischlerei & Innenausbau

Werner Hellweg 417a 44894 Bochum
Tel. 0234/295809 Fax 0234/291073
www.balke-bayer.de

Unsere Angebote im Fachbereich „Bewegung und Entspannung“ Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ist eine elementare Voraussetzung für ein positives Lebensgefühl und Zufriedenheit. Die Fähigkeit des bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper fördert die Gesundheit und Eigenverantwortung und wirkt positiv auf das gesamte Familiensystem. Bereits Kinder erleben, ihre Eltern in Bewegung und erlernen somit Kriterien für eine achtsame Lebensweise. Alle Kurse bieten einen Ausgleich zu einseitiger Belastung im oft sehr stressigen bewegungsarmen Alltag von Erwerbstätigkeit, Haushalt und Familie.





Pilates

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatestraining aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Körpermitte („Powerhouse“), also der Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien sowie Bänder und Gelenke schonend trainiert werden. Stark beanspruchte Körperpartien wie z.B. Rücken oder Nacken werden entlastet und Schmerzsymptome lassen nach. Das Bindegewebe gewinnt an Geschmeidigkeit und Festigkeit.

Aufgrund der sanften aber kräftigenden Techniken eignet sich Pilates sowohl für Anfänger als auch für einen trainierten Personenkreis. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

Bitte bringen Sie zu allen Pilates Angeboten dicke Socken, Jacke und etwas zu trinken mit.

200010 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
22.01. - 01.07., 18 x 1 UStd., 99,- €

200020 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
26.08. - 09.12., 14 x 1 UStd., 77,- €

200030 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
22.01. - 01.07., 18 x 1 UStd., 99,- €

200040 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
26.08. - 09.12., 14 x 1 UStd., 77,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Petra Leschni

200050 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
25.01. - 20.06., 18 x 1 UStd., 99,- €

200060 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
29.08. - 12.12., 13 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

200070 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
25.01. - 27.06., 19 x 1 UStd., 105,- €

200080 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
22.08. - 28.11., 12 x 1 Ustd., 66,- €

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.

200090 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
22.01. - 01.07., 14 x 2 UStd., 110,- €

200100 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
26.08. - 16.10., 10 x 2 UStd., 78,- €

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

200110 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
16.01. - 04.06., 18 x 2 UStd., 141,- €

200120 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
27.08. - 03.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

200130 Montag 10.00 - 11.30 Uhr
15.01. - 10.06., 18 x 2 UStd., 141,- €

200140 Montag 10.00 - 11.30 Uhr
26.08. - 02.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum

An der Holtbrügge 2 - 6

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

Schnuppertag Hatha-Yoga

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

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

200150 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
27.01., 1 x 3 UStd., 25,- €

200160 Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
24.08., 1 x 3 UStd., 25,- €

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 bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

Männer herzlich willkommen!

- 200170** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
10.01. - 26.06., 20 x 2 UStd., 156,- €
- 200180** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
28.08. - 18.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

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

Late Night Yoga

Genieße eine wundervoll fließende Yogastunde am späten Abend, die gezielt Stress des Tages abbaut und für Entspannung sorgt!

Wir üben dynamisch, verbinden Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen. Wir fließen von Position zu Position, halten den Flow immer wieder an, um eine gesunde Ausrichtung zu lernen, und lassen zum Schluss einfach los. Dabei vereinst du Kraft, Flexibilität und Entspannung, schulst Körperwahrnehmung und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

Männer herzlich willkommen!

200190 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
15.01. - 24.06., 19 x 2 UStd., 150,- €

200200 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
26.08. - 16.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Iris Fornalczyk



Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die aus verschiedenen Gründen nicht voll beweglich sind und vor allem längere Übungen auf der Matte oder im Liegen nicht gut bewältigen können. Inhalt des Kurses sind Yoga-Übungen, die auf und um den Stuhl herum durchgeführt werden können, ergänzt durch bewusste Atmung (Pranayama) und Entspannungsübungen. Die positiven und umfassenden Wirkungen des traditionellen Yoga bleiben erhalten, wie z.B. eine verbesserte Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, körperliche und geistige Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, eine grundsätzliche Offenheit für Yoga ist von Vorteil. Bitte bequeme Kleidung tragen.

- 400010** Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
01.02. - 20.06., 14 x 1 UStd., 83,- €
- 400020** Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 71,- €
- 400030** Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
01.02. - 20.06., 14 x 1 UStd., 83,- €
- 400040** Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
05.09. - 12.12., 14 x 1 UStd., 71,- €

Kursort:

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

Kursleitung: Malihe Alehashemi



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.

400050 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
18.01. - 13.06., 18 x 2 UStd., 141,- €

400060 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
29.08. - 05.12., 12 x 2 Ustd., 94,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

400070 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
25.01. - 20.06., 18 x 1 UStd., 99,- €

400080 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
29.08. - 12.12., 13 x 1 Ustd., 72,- €

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

Abnehmen mit dem INA-Konzept

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in einer Gruppe gemeinsam mit anderen Gewicht verlieren möchten. 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 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“

- 400090** Freitag 18.30 - 20.00 Uhr
16.02. - 26.04., 9 x 2 UStd., 109,- €
plus INA-Ordner 35,- €
- 400100** Freitag 18.30 - 20.00 Uhr
20.09. - 29.11., 9 x 2 UStd., 109,- €
plus INA-Ordner 35,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312

Kursleitung: Kristina Kutschka



Autogenes Training 55+

Bei dem Autogenen Training handelt es sich um eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode mit harmonisierender Wirkung. Wir lernen uns zu entspannen, die Konzentration wird gesteigert und Alltagssituationen werden besser gemeistert. Mit dem Autogenen Training kann Stress, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen auf natürliche Art und Weise entgegengewirkt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

- 400110** Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
16.04. - 04.06., 8 x 1 UStd., 64,--€
- 400120** Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
17.09. - 19.11., 8 x 1 UStd., 64,--€
- 400130** Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
16.04. - 04.06., 8 x 1 UStd., 64,--€
- 400140** Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
17.09. - 19.11., 8 x 1 UStd., 64,--€

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



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.

400150 Samstag 11.00 - 12.30 Uhr
09.03., 1 x 2 UStd., 15,- €

400160 Samstag 11.00 - 12.30 Uhr
28.09., 1 x 2 UStd., 15,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312

Kursleitung: Kristina Kutschka



Englisch Ü50

Somewhere in my brain....irgendwo schlummern einige Brocken Englisch in meinem Kopf.....aber alles nur Halbwissen..... alles ungeordnet.....Englisch verstehen klappt manchmal..... aber selber sprechen? -not easy....Grammatik?! – eh noch nie kapiert....

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse der englischen Sprache erlernt und der Wortschatz kontinuierlich erweitert. Es wird besonders auf praxisnahe Übungen Wert gelegt, um das Erlernte direkt anwenden zu können, (z.B. im nächsten Urlaub). Gemeinsam lernen macht zudem Spaß und fördert die geistige Fitness.

Unterrichtsmaterial: Kopien + Arbeitsbuch

- 400170** Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
01.02. - 13.06., 14 x 2 UStd., 115,- €
- 400180** Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
29.08. - 19.12., 12 x 2 UStd., 98,- €

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Susanne Ebert



„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.

400190 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
10.10. - 28.11., 6 x 1 UStd., 33,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen,
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.

400200 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
01.02. - 13.06., 16 x 1 UStd., 80,- €

400210 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
22.08. - 28.11., 12 x 1 UStd., 60,- €

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.

400220 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
23.01. - 25.06., 17 x 1 UStd., 85,- €

400230 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
03.09. - 10.12., 12 x 1 UStd., 60,- €

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.

400240 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
23.01. - 25.06., 17 x 1 UStd., 85,- €

400250 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
03.09. - 10.12., 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.

400260 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
10.04. - 19.06., 10 x 1 UStd., 50,- €

400270 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
21.08. - 25.09., 6 x 1 UStd., 30,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen,

An der Holtbrücke 2 - 6, Treffpunkt Haupteingang

Kursleitung: Karin Grönder



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.

400280 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
13.01. - 06.07., 20 x 1 UStd., 150,- €

400290 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
24.08. - 21.12., 12 x 1 UStd., 90,- €

400300 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
13.01. - 06.07., 20 x 1 UStd., 150,- €

400310 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
24.08. - 21.12., 12 x 1 UStd., 90,- €

Kursort:

Lehrschwimmbecken,

Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme

Kursleitung: Anna Straub





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
Sanitätsdienste, Katastrophenschutz	9445-223
Seniorenbüro Ost	54476501
Tagespflege	9445-244
Zweitschlüsseldepot	9445-245



Deutsches
Rotes
Kreuz



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
ehrenamtliche Unterstützung!

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

DRK Kleidershop

Lieblingsstücke

Huestr. 14
44787 Bochum

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

Telefon 0234 - 911 75 600

kleidershop@drk-bochum.de



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



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
zzgl. einmalig 39,00 Euro für die Schlüssel hinterlegung

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



Deutscher Roter Lebensretter

**SICHER FÜHLEN IM ALLTAG,
SICHER HANDELN IM NOTFALL**



Im Notfall wissen, was zu tun ist: Unsere Schulungen bereiten Sie vor!

- Erste Hilfe (im Betrieb, im Privaten, für den Führerschein, am Kind, Kompaktkurse, Kurse für Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen)
- Notfallschulungen (für medizinisches Fachpersonal)
- Ausbildung zum Brandschutzhelfer*in (nach DGUV)
- Fit in Erster Hilfe mit Themenschwerpunkten (Akute Erkrankungen, Kinder, persönliche Notfallvorsorge, Sport, Senioren, Verletzungen, Wiederbelebung)
- Kurse für die „Kleinen“ – „Wie kann ich helfen?“ in KiTa und Grundschule

Mehr Informationen und Kursbuchung unter:
www.drk-bochum.de/bildungszentrum





**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.

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

Nähere Information erteilt:

Anna Scherer Telefon: 0234-94 45 107
 Sylvia Kikul-Brenscheidt Telefon: 0234-94 45 106

hospizdienst.info@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de



Seniorenbüro Ost

- vielfältig, bunt und engagiert -

In den Bochumer Seniorenbüros sind Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Lebensformen und Weltanschauungen herzlich willkommen.

Immer mehr Menschen beginnen frühzeitig, darüber nachzudenken, wie und wo sie ihr Leben im Alter verbringen möchten. Dabei kann das Team des Seniorenbüros unterstützend und beratend zur Seite stehen.

Wir beraten neutral und umfassend zu allen Themen des Älterwerdens. Gemeinsam finden wir Lösungen und schaffen Rahmenbedingungen, damit die Menschen so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt – gegebenenfalls mit Unterstützung – in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können.

Wir initiieren und moderieren nachbarschaftliches Miteinander, Arbeitskreise sowie Treffen im Quartier und fördern das bürgerschaftliche Engagement und bauen prophylaktische Angebote in den Stadtteilen auf.

Kontakt

Seniorenbüro Ost

Zuständigkeitsbereich Bezirk Ost:

Langendreer, Langendreer-Alter Bahnhof, Laer und Werne

Alte Bahnhofstr. 6 . 44892 Bochum

Ansprechpartner Fabienne Barouch und Kathrin Engel

Tel. 0234 - 54 47 65 01

info.seniorenbuero@drk-bochum.de

www.seniorenbuero-bochum.de

www.drk-bochum.de

Das gemeinsame Projekt #WEGEweisend-abgesichert & eingebunden ins Alter startet in den Bochumer Seniorenbüros und der jüdischen Gemeinde (Projektlaufzeit 2022-2027).

Das Projekt richtet sich an Menschen, welche sich in der Umbruchphase vom Erwerbsarbeitsleben in den Ruhestand befinden oder aber schon im Ruhestand sind. Wir wollen Menschen in dieser spannenden Zeit des Lebens unterstützend zur Seite stehen und an passende (Beratungs-) Angebote weiter vermitteln.

Die Auswahl an bestehenden kostenlosen Angeboten ist groß, sei es die Wissensweitergabe, das Finden eines neuen Hobbys, gemeinsame Unternehmungen fördern oder die Ausübung eines Ehrenamtes.

Aber auch bei den Fragen rund um die finanzielle Absicherung können wir gerne passende Beratungsangebote aufzeigen und vermitteln, denn es ist wichtig, diesbezüglich informiert zu sein.

Bei all unseren Angeboten arbeiten wir mit Kooperationspartner*innen zusammen. Daher werden wir bestimmt ein passendes Angebot finden.

Wenn Sie Teil unseres Projektes werden wollen oder dieses auch mitgestalten möchten, können Sie sich gerne bei unserer Projektkoordination melden. Wir würden uns freuen, Sie als Unterstützung oder auch als Teilnehmer*in begrüßen zu dürfen.

Projektkoordination:
Sarah Kudella
0151/57680723
sarah.kudella@diakonie-ruhr.de



Das Projekt #WEGEweisend-abgesichert & eingebunden ins Alter wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



„finanziert von der
Europäischen Union

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“

A	Alehashemi, Malike	Yogalehrerin
B	Berkenberg, Sabrina	Psychologische Beraterin/ Kursleitung
	Blömeke, Anika	„Der gute Start in's Leben“ Trainerin fitdankbaby
E	Ebert, Susanne	Englishdozentin
	Erdogan, Nermin	DRK-Kursleiterin
F	Fornalczyk, Iris	Yogalehrerin
	Frommann, Karla	Yogalehrerin
G	Goer, Brigitte	DRK-Kursleiterin / Zusammenwachsen
	Grinder, Karin	Sport Übungsleiterin
H	Hohmann, Melanie	Ergotherapeutin, Spielgruppenleiterin
K	Krettek, Anni	Stillberaterin / Schlaf- und Babycoach
	Kutschka, Kristina	Ernährungsberaterin
L	Leschni, Petra	Sportübungsleiterin/ Pilatestrainerin
	Lindemann, Regina	Entspannungspädagogin/ Stillberaterin/ Elba-Kursleiterin und -Lehrberaterin
M	Meyer-Lenz, Saskia	Tanzpädagogin/ Pilatestrainerin
R	Roos-Kiefer, Silke	Yogalehrerin
	Richter, Jürgen	Dozent für Erste-Hilfe am Kind
S	Schulz, Kathrin	Heilerziehungspflegerin / Studentin soziale Arbeit
	Schulze, Tanja	Kursleitung
	Straub, Anna	„Der gute Start ins Leben“ Sport Übungsleiterin
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 2024 sowie weitere Angebote des
DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet
unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)



Weil Zusammenhalt uns allen gut tut.

**Zusammenhalt fördern
lässt Menschen
teilhaben.**

Diesem Engagement fühlt sich die Sparkasse Bochum seit jeher verpflichtet.
Das stärkt uns alle – regional und bürgernah. Wir bringen mehr Zusammenhalt in unsere Gesellschaft.



**Sparkasse
Bochum**

Weil's um mehr als Geld geht.

**WIR HABEN BOCK AUF
BOCHUM**