

DRK-Familienbildungswerk Jahresprogramm 2024



Sie haben Interesse, ein Pflegekind aufzunehmen?



Künftige Infoveranstaltungen,
jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr:

- 25. Januar 2024 (Rathaus)
- 13. März 2024 (Zoom)
- 06. Mai 2024 (Rathaus)
- 27. Juni 2024 (Zoom)
- 05. September 2024 (Rathaus)
- 21. November 2024 (Zoom)

Kinderfreundliche Stadt >

NEUSS.DE

Können Sie sich vorstellen, ein Pflegekind für eine gewisse Zeit oder auf Dauer aufzunehmen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an einer der Informationsveranstaltungen teilzunehmen.

Eine vorherige Anmeldung ist bei Frau Rendelsmann (02131/ 90 5189, pflegekinderdienst@stadt.neuss.de) erforderlich. Daraufhin erhalten Sie die genaue Raumangabe bzw. die entsprechenden Zugangsdaten für das Zoommeeting.

Das Team der Familiären Bereitschaftsbetreuung und des Pflegekinderdienstes von der Stadt Neuss freut sich auf Ihre Teilnahme.
Bei Fragen steht Frau Rendelsmann gerne zur Verfügung.



Information und Anmeldung:

Hier finden Sie uns:

DRK-Familienbildungswerk

Am Südpark, 41466 Neuss

(Eingang: Veilchenstr. 8)

Leitung: Karin vom Kothen

E-Mail: Karin.vomKothen@drk-neuss.de

Telefon: 02131 / 74 595-15

Homepage: www.drk-neuss.de

Geschäftszeiten:

Mo. - Do.: 08.00 - 17.00 Uhr

Fr.: 08.00 - 13.00 Uhr

Anmeldemöglichkeiten:

Verwaltung: Yvonne Reckhaus

telefonisch: 02131 / 74 595 -15

E-Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Bankverbindung:

Sparkasse Neuss

IBAN: DE 06 3055 0000 0000 1204 10

BIC: WELA DE DN

Impressum

DRK- Kreisverband Neuss e.V.

Veilchenstraße 8

41466 Neuss

Impressum:

Herausgeber: DRK-Kreisverband Neuss e.V.

Fotos: DRK-Generalsekretariat Berlin,

DRK-Kreisverband Neuss e.V. u.a. Pixabay

Liebe Teilnehmer*innen,

Wir freuen uns, Ihnen das neue Jahresprogramm 2024 zu präsentieren.

Auch in diesem Jahr bieten wir in unseren Eltern-Baby-Kursen, Eltern die Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und wertvolle Informationen von der Kursleitung zu erhalten, während sie die Entwicklung ihres Kindes verfolgen.

In unserem Kursangebot zur Gesundheitsförderung konzentrieren wir uns darauf, präventive Maßnahmen zu vermitteln um Krankheiten vorzubeugen.

Die gemeinsame Seminarfahrt mit allen Generationen schafft eine Gelegenheit für Familienmitglieder jeden Alters, sich näher zu kommen, voneinander zu lernen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Unser Ziel ist es, Familien in allen Lebensphasen zu unterstützen

Wir freuen uns Sie wieder in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Wir freuen uns auf das kommende Jahr

Informationen zu den Kursen finden Sie auf:

www.drk-neuss.de

Mit freundlichen Grüßen

Karin vom Kothen

Leiterin des DRK -Familienbildungswerkes



Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung DRK-Landesarbeitsgemeinschaft Familienbildung NRW



Wichtige Hinweise!

Anmeldung:

Persönlich, telefonisch oder per Mail erfolgen und ist in jedem Fall verbindlich. Sie erhalten eine Platzbestätigung mit einer Beitragsmitteilung. Bitte überweisen Sie den Beitrag bis zu 1. Kurstag.

Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer und den Namen auf dem Überweisungsträger ein.

Rückerstattung der Teilnehmergebühr:

Eine Beitragserstattung ist nur bei Absage des Kurses durch das Familienbildungswerk möglich.

Bei Nichtteilnahme, die der Teilnehmende selbst zu vertreten hat (z.B.: Krankheit, Urlaub) kann keine Rückerstattung erfolgen.

Ausgefallene Kurseinheiten werden nachgeholt oder verrechnet.

Eine kostenfreie Abmeldung ist bis 10 Kalendertage vor Kursbeginn möglich.

Bei einer Abmeldung unter 10 Tage fällt die gesamte Teilnehmergebühr an.

Haftung:

Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen geschieht auf eigene Gefahr. Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern. Für Schäden, Verlusten und Unglücksfällen jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Kurse:

Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl erfolgt die Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldung (bei Eltern-Kind-Kursen nach dem Alter der Kinder).

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

Eine Zeitstunde dauert 60 Minuten.

Ausgefallene Kurseinheiten werden nachgeholt oder verrechnet.

Änderungen:

Programmänderungen und Irrtümer behalten wir uns vor. Druckfehler im Programm, insbesondere bei den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden.

Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich.

Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich.

Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, die wir zur Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind.

Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben. Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir gesetzlich oder per Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet werden, geben wir Ihre Daten an auskunftsberechtigte Stellen weiter. Wir nutzen Ihre E-Mail-Adresse, die wir im Rahmen des Vertragschlusses über eine Dienstleistungserbringung erhalten haben, für die elektronische Übersendung von Informationen für weitere Dienstleistungen, die denen ähnlich sind, die Sie bereits bei uns gebucht haben, soweit Sie dieser Verwendung nicht widersprochen haben.

Sie können dieser Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit durch Mitteilung an uns widersprechen. Bitte senden Sie hierfür eine E-Mail an: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Nach vollständiger Vertragsabwicklung werden die Daten zunächst für die Dauer der gesetzlichen Dokumentationszeiträume, z. B. aus Vorgaben der Ausbildungsgesetzgebung oder steuer- und handelsrechtlicher Aufbewahrungsfristen gespeichert und dann nach Fristablauf gelöscht, sofern Sie der weitergehenden Verarbeitung und Nutzung nicht zugestimmt haben.

Verantwortlicher: DRK-Kreisverband Neuss e.V, Veilchenstraße 8, 41466 Neuss Telefon: 02131-74595-0, Fax: 02131-74595-45, Email: info@drk-neuss.de Vereinsregister AG Neuss VR 400, Umsatzsteuer-ID: DE 120688000, Vertretungsberechtigter Vorstand: Marc Dietrich (Sprecher), Solveig Hengst (Mitglied)

Datenschutzbeauftragter: Die Beachtung geltenden Datenschutzrechtes unterliegt einer ständigen Überprüfung durch unseren **Datenschutzbeauftragten Herrn Frank Markowski.**

Ermäßigungen:

Für Menschen in besonderen Lebenssituationen gewährt das das DRK Familienbildungswerk eine Gebührenermäßigung.

Zielgruppen:

- Allein-Erziehenden,
- Familien mit 3 und mehr Kindern,
- Familien in denen Menschen mit Behinderung leben
- Familien in denen Menschen mit Suchtkranken leben
- Sozialhilfeempfängern, Arbeitslosen, Kurzarbeitern und ihren Familien
- Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Diese können nur solange gewährt werden, wie die vom Land NRW zugeteilten Mittel ausreichen.

Sprechen Sie uns an. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Verwendung des Videokonferenztools Zoom

Wir nutzen das Tool Zoom, um virtuelle Besprechungen, interaktive Online-Kurse und Webinare (Online-Meetings) durchzuführen.

Zweck der Datenverarbeitung ist die Nutzung von Zoom als Tool zur Zusammenarbeit im Rahmen der dienstlichen Tätigkeiten zur Erfüllung der Aufgaben des DRK. Zoom ist ein Service der Zoom Video Communications, Inc., die ihren Sitz in den USA hat.

Nutzungsbedingungen, Datenverwendungshinweise und Datenschutzinformationen für die Verwendung von Zoom finden Sie hier: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>

Informationen zur Möglichkeit von Abstimmungen finden Sie unter <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/213756303-Polling-for-Meetings> (externer Link). Um Zoom verantwortungsvoll zu nutzen, verzichten wir insbesondere auf die Aufmerksamkeitskontrolle der Teilnehmer (<https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/115000538083-Attendee-attention-tracking>).

Der DRK Kreisverband hat hierzu einen Vertrag zur Auftragsverarbeitung gem. Art. 28 DSGVO mit Zoom abgeschlossen.

Zoom ist Teilnehmer des EU-U.S. Privacy Shield und hat sich hiernach zur Einhaltung der EU-Datenschutzregeln nach der DSGVO verpflichtet.

Eine Datenverarbeitung zu anderen als zu den angegebenen bzw. gesetzlich zugelassenen Zwecken erfolgt nicht. Jeder, der Zoom verwendet, muss mindestens 16 Jahre alt sein. Eine automatisierte Entscheidungsfindung i.S.d. Art. 22 DSGVO kommt nicht zum Einsatz.

Eine Nutzung von Zoom zu privaten Zwecken im Rahmen der zur Verfügung gestellten Lizenzen ist ausgeschlossen.

Es findet keine Leistungs- oder Verhaltenskontrolle auf Basis Ihrer Nutzung von Zoom statt. Die Nutzung von Zoom zur Erstellung von personenbezogenen Statistiken ist nicht zulässig.

Weitergehende Informationen im Rahmen des Art. 15 DSGVO erhalten Sie über die oben aufgeführten Kontaktadressen.

Begriffserklärung:

Online

Online Kurse = eine Teilnahme ist nur Online über den Computer, Tablet oder Handy möglich.

Hybrid

Hybrid Kurs = eine Teilnahme ist in Präsenz und Online möglich.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise!	5-8
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	10
Fitness mit Baby – Workout mit Baby nach der Schwangerschaft	11
Ein guter Start mit „Elternstart NRW“	13
„Elternstart NRW“ Offener Treff	14
Elba – Eltern und Babys	15
Eltern-Baby-Kurse	16-17
PEKIP-Kurs	18-19
Eltern-Kind-Spiel + Bewegungsgruppe	20
„Klangkids 1 +2“ – Klänge hören, Klänge fühlen, singen, spielen & malen	21
Draußen in der NATUR	22-23
Schwimmkurse in Kooperation mit der Wasserwacht	24-27
„Die Nordsee - Gemeinsam erleben“	28-29
Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzweige“ in Allerheiligen	30
Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum Erfttal	31
Kreative Holzwerkstatt für Eltern und Kinder	32
Nähworkshop für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern/Enkelkindern ab 8 J.	33
Wenn Kinder nach dem Sterben fragen	34
Einführung in die Erste Hilfe am Kind	35
„Erste Hilfe im Kinderzimmer“	36
Sprachentwicklung bei Kindern	37
„Liebend gern erziehen“	38
Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen	39
Wie Eltern die Ausgeglichenheit ihrer Kinder fördern können	40
„Neu in der Kita“ -Ein Kurs für Eltern, deren Kinder in die Kita kommen-	41
Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern	42
Erziehen mit Humor	43
Schweigewochenende	44
Nähwochenende für den Familienhaushalt	45
Nähen für den Familienhaushalt	46
Pilates	47-48
Hatha - Yoga für Frauen	49
Kundalini Yoga	50
Faszienworkout für Mütter und Väter	51
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer	52-56
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen	57-59
Wassergymnastik	60
Fitnessgymnastik „Rund um den Stuhl“ für Männer und Frauen	61
Sitzgymnastik für Senioren; Fit auf dem Stuhl-ONLINE	62
Tanz dich fit ab 50!; Tanzen im Sitzen	63
Arthrose Gymnastik	64
Kräuterspaziergang für Senioren	65
Anlaufstelle für Senior*innen in Allerheiligen/ Rosellen Lotsenpunkt	66
Anlaufstelle für Senior*innen in Reuschenberg Lotsenpunkt	67
Leitbild der DRK-Familienbildung	68-69
TELEFONVERZEICHNIS	70

Geburtsvorbereitungskurse für Paare

Liebe Schwangere,
seit über 20 Jahren darf ich in dem für mein Gefühl wundervollstem Beruf werdende Eltern begleiten. Gerne helfe ich in einem realitätsnahen, ehrlichen und bodenständigen Vorbereitungskurs Ängste zu nehmen durch informative Einblicke in Abläufe.



Ich gebe viele Ideen und Hilfestellungen wie „Mann“ und Frau den Geburtsprozess sinnvoll unterstützen können um möglichst locker und positiv dieses so dynamische Geschehen zu erleben. (Annette Neidenoff)

Termine: jeweils Samstag und Sonntag

20.01. + 21.01.2024	20.07. + 21.07.2024
03.02. + 04.02.2024	03.08. + 04.08.2024
24.02. + 25.02.2024	17.08. + 18.08.2024
09.03. + 10.03.2024	07.09. + 08.09.2024
06.04. + 07.04.2024	28.09. + 29.09.2024
27.04. + 28.04.2024	26.01. + 27.01.2024
25.05. + 26.05.2024	16.11. + 17.11.2024
08.06. + 09.06.2024	30.11. + 01.12.2024
29.06. + 30.06.2024	14.12. + 15.12.2024

Die Uhrzeit wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

Wir behalten uns vor, die Teilnehmerzahl zu reduzieren um die Kurse in Präsenz anbieten zu können.

**Anmeldung und Kontakt:
Hebamme Annette Neidenoff
www.hebamme-neuss.de
Mobil: 0162 / 72 10 489**

**Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg**

Fitness mit Baby – Workout mit Baby nach der Schwangerschaft

Für Mütter mit Babys bis zum 10. Lebensmonat



Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter mit Babys bis zum 10. Lebensmonat nach abgeschlossener Rückbildung.

In diesem Kurs werden Mütter dabei unterstützt, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Kräftigungsübungen den Beckenboden sowie den gesamten Körper zu stärken. Zudem wird durch das Fitnesstraining die weitere Rückbildung unterstützt und erleichtert durch gezielte Übungen viele Alltagsbelastungen.

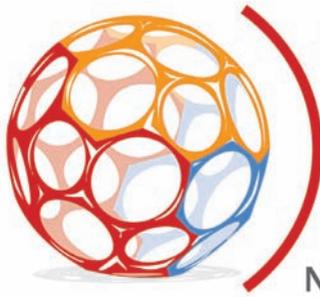
Alle Übungen können wahlweise mit oder ohne Baby durchgeführt werden.

Für Übungen mit Baby empfiehlt sich eine Tragetuch oder eine Babytrage.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Kathy Martini
Kurstag: Montag

T	1201	08.01. - 05.02.	5x	15.00 - 16.00 Uhr	32,50 €
T	1202	19.02. - 18.03.	5x	15.00 - 16.00 Uhr	32,50 €
T	1203	08.04. - 13.05.	6x	15.00 - 16.00 Uhr	39,00 €
T	1204	27.05. - 24.06.	5x	15.00 - 16.00 Uhr	32,50 €
T	1205	02.09. - 07.10.	6x	15.00 - 16.00 Uhr	39,00 €
T	1206	28.10. - 09.12.	7x	15.00 - 16.00 Uhr	45,50 €



UNSERE ERSTE GRUPPE

NEUSSER BABY-TREFF

Unsere Erste Gruppe

Eine Initiative der Familienbildung in Neuss

Alle Neusser Eltern mit einem Neugeborenen
erhalten einen

Gutschein

für einen Eltern Baby Kurs Ihrer Wahl.

Es wird lediglich 1,00 € pro Treffen
als Beitrag erhoben.

Anmeldung

und Information: 02131 / 74 595 15

familienbildungswerk@drk-neuss.de



Bitte erfragen Sie, in welchem Kurs der Gutschein eingelöst werden kann.

Ein guter Start mit „Elternstart NRW“



Ein kostenloser Kurs für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr.
Der Kurs umfasst 5 kostenfreie Termine mit jeweils 90 Minuten.

Mit „Elternstart NRW können Mütter und Väter

- die Entwicklung ihres Kindes bewusster erleben,
- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen.

Mit „Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Bitte erfragen Sie im Büro, in welchem Kurs der Gutschein eingelöst werden kann.

„Elternstart NRW“ Offener Treff



Greifen, drehen, robben, krabbeln...
jede Erfahrung mit dem Baby ist neu und aufregend.
Spielen, schlafen, essen, rausgehen.
Das neue Leben mit Kind fordert viel Energie.
Der „Offene Treff“ bietet Sinnes- und Spielanregungen
für die Kleinsten. Mütter und Väter kommen mit anderen
Eltern in Kontakt – für Fragen und Austausch ist Zeit und Raum.

Der Besuch der Babytreffs ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.
Sie sind herzlich eingeladen.

Kursort: DRK-Familienzentrum Erfttal
Kursleitung: Sandra Bombek
Kurstag: Mittwoch
Dauer: 32 Wochen x 2 U. Std.
Uhrzeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Beitrag: Kostenfrei

weiter Infos erhalten Sie beim:
DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E- Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Eine Kooperation mit dem DRK - Familienzentrum „Erfttal“ in Erfttal.



Elba – Eltern und Babys

Kursprogramm für Eltern und Babys im 1. 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.

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

- Stärken der elterlichen Fähigkeiten- Entlasten und Entspannen- Vernetzungsangebote



Der Gutschein „Unsere erste Gruppe“ kann in diesen Kursen eingelöst werden.

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

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de



Eltern-Baby-Kurse

Kursprogramm für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

Kursort: DRK-Kindertageseinrichtung Weckhoven
Carlo-Mierendorf Str. 26
41466 Neuss

Kursleitung: Sandra Bombek
Kurstag: Donnerstag

T	1140	11.01. - 14.03.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €
T	1141	11.04. - 27.06.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €
T	1142	05.09. - 12.12.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €

Kursort: DRK-Kindertageseinrichtung Weckhoven
Carlo-Mierendorf Str. 26
41466 Neuss

Kursleitung: Sandra Bombek
Kurstag: Donnerstag

T	1143	11.01. - 14.03.	10x	10.45 - 12.15 Uhr	76,00 €
T	1144	11.04. - 27.06.	10x	10.45 - 12.15 Uhr	76,00 €
T	1145	05.09. - 12.12.	10x	10.45 - 12.15 Uhr	76,00 €

Eltern-Baby-Kurse

Kursprogramm für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzweige“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Viola Meißner
Kurstag: Montag

T	1110	08.01. - 11.03.	9x	09.00 - 10.30 Uhr	68,40 €
T	1111	08.04. - 01.07.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €
T	1112	02.09. - 02.12.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €



PEKiP-Kurs

Kursprogramm für Eltern mit ihren Babys
im 1. Lebensjahr



Das Prager-Eltern-Kind-Programm richtet sich an Eltern mit Ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr.

Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für die Babys stehen dabei im Mittelpunkt eines PEKiP-Kurses. Neben den Anregungen gehören zu einem PEKiP-Kurs die konkreten, praktischen Alltagsfragen der Teilnehmer wie Ernährung, Schlafen, Entwicklung und Erziehung der Babys.

Die Eltern sind eingeladen, andere Eltern kennenzulernen. Sie können sich Zeit nehmen, das Baby zu beobachten, seine Bedürfnisse wahrzunehmen, es zu Bewegungen anzuregen, mit ihm zu spielen, seine Eigenständigkeit zu akzeptieren und seine natürliche Entwicklung zu unterstützen. PEKiP bietet die Möglichkeit individueller Anregung entsprechend dem Entwicklungsstand des Babys.



Der Gutschein „Unsere erste Gruppe“ kann in diesen Kursen eingelöst werden.

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

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

PEKIP-Kurs

Kursprogramm für Eltern mit ihren Babys
im 1. Lebensjahr



Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Heidi Kreuels
Kurstag: Dienstag

T	1120	16.01. - 19.03.	10x	09.15 - 10.45 Uhr	86,00 €
T	1121	09.04. - 25.06.	9x	09.15 - 10.45 Uhr	77,40 €
T	1122	08.08. - 08.10.	10x	09.15 - 10.45 Uhr	86,00 €
T	1123	29.10. - 10.12.	7x	09.15 - 10.45 Uhr	60,20 €

Kursleitung: Heidi Kreuels
Kurstag: Dienstag

T	1124	16.01. - 19.03.	10x	11.15 - 12.45 Uhr	86,00 €
T	1125	09.04. - 25.06.	9x	11.15 - 12.45 Uhr	77,40 €
T	1126	08.08. - 08.10.	10x	11.15 - 12.45 Uhr	86,00 €
T	1127	29.10. - 10.12.	7x	11.15 - 12.45 Uhr	60,20 €

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

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15
E- Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Eltern-Kind-Spiel + Bewegungsgruppe

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahren

Das Bewegungsverhalten hat sich in einer bewegungsärmeren Umgebung verändert.

Kindliche Bewegungsbedürfnisse sind unverzichtbar für die gesamte Entwicklung, nicht nur für die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern auch für die sozialen, kognitiven, emotionellen und den psychischen Bereich. In diesem Kurs können Eltern und Kinder Materialien kennenlernen, eigene Ideen ausprobieren, ihre Stärken einsetzen und viel Spaß miteinander haben...



Kursort: Ev. Familienzentrum „Tulpenstraße“, Tulpenstr. 6
41466 Neuss – Reuschenberg

Kursleitung: Anna Laberenz Patats

Kurstag: Mittwoch

T	1180	10.01. - 07.02.	5x	15.00 - 16.00 Uhr	10,00 €
T	1181	21.02. - 20.03.	5x	15.00 - 16.00 Uhr	10,00 €

Folgetermine sind geplant.

Eine Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum „Tulpenstraße“ in Reuschenberg

„Klangkids 1 +2“ – Klänge hören, Klänge fühlen, singen, spielen & malen

Die Jahreszeiten geben unsere Themen vor und auch die momentanen Geschehnisse, die uns innerlich bewegen.

Wir gestalten gemeinsam kreative Stunden, erleben Musik, Klänge und Farben.

Wir singen, musizieren, malen, und nehmen unseren ganzen Körper dabei mit Elementen aus dem Musik- & Yoga-Programm für Kinder.

Neben der Bewegung wird auch die Entspannung großgeschrieben - wir relaxen und lauschen den Klängen der Klangschalen...und zeigen das, was wir gerade empfinden, als tolle Gemälde mit schönen Farben.

„Klangkids 1“ für Eltern mit ihren Kindern ab 2 -3 Jahren

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Kerstin, Weißgerber

Kurstag: Freitag

T	2001	12.01. - 02.02.	4x	14.30 - 15.15 Uhr	8,00 €
T	2002	16.02. - 15.03.	5x	14.30 - 15.15 Uhr	10,00 €

Folgetermine sind geplant.

„Klangkids 2“ für Eltern mit ihren Kindern ab 4 -6 Jahren

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Kerstin, Weißgerber

Kurstag: Freitag

T	2003	12.01. - 02.02.	4x	15.30 - 16.30 Uhr	8,00 €
T	2004	16.02. - 15.03.	5x	15.30 - 16.30 Uhr	10,00 €

Folgetermine sind geplant.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Draußen in der NATUR

Waldsafari im Sommer

Für Eltern mit ihren Kindern ab 2,5 Jahren

Es grünt und blüht und ist wieder voller Leben: Wir machen einen kleinen Spaziergang durch den Mühlenbusch, sammeln und entdecken, und basteln bunte Traumfänger aus Zweigen und Garn.

Bitte einen kleinen Eimer mit Schaufel und einen kleinen Snack mitbringen.

Ein bisschen Regen macht uns nichts, bei Unwetter wir natürlich verlegt.

Kursleitung: Viola Meißner

Kursnummer: T 1150

Termin: 3 Tage in den Sommerferien

Die Termine werden noch bekannt gegeben.

Uhrzeit: jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

Kursbeitrag: 5,00 € pro Familie

Treffpunkt: Waldparkplatz, Waldstr., 41470 Neuss-Rosellerheide

Bei Interesse können Sie sich gerne vormerken lassen.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E- Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de



Waldwichtel im Reuschenberger Busch

Waldgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Die Spielräume denen Kindern zugänglich sind, werden immer künstlicher und bieten immer weniger Bewegungsanreize. In der Waldgruppe haben Eltern und Kinder die Möglichkeit ihre Beziehung zur Natur zu vertiefen, denn es gibt so viel zu entdecken, beobachten, experimentieren, basteln, klettern, singen und spielen. Der Aufenthalt im Wald fördert eine liebevolle Beziehung zu allem Lebendigen. Die kindliche Phantasie und Motorik können sich im Wald optimal entwickeln.

Wir wollen mit offenen Augen unseren Wald erleben und mit allen Sinnen erforschen.

Es wird eine Materialpauschale pro Kind erhoben.

Kursort: Reuschenberger Busch

Kursleitung: Jürgen Kreuels

Kurstag: Mittwoch

T	3201	21.02. - 27.03.	4x	16.00 - 18.15 Uhr	30,00 €
T	3202	10.04. - 26.06. + 29.06	9x	16.00 - 18.15 Uhr	67,50 €
T	3203	07.08. - 09.10.	9x	16.00 - 18.15 Uhr	67,50 €
T	3204	30.10. 04.12.	6x	16.00 - 18.15 Uhr	45,00 €

Kein Kurs am 06.03., 20.03., 15.05., 22.05., 29.05., 02.10.

Kurstag: Donnerstag

T	3205	22.02 - 28.03	5x	16.00 - 18.15 Uhr	37,50 €
T	3206	11.04. 27.06. + 29.06	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €
T	3207	08.08. - 10.10.	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €
T	3208	31.10. - 05.12.	6x	16.00 - 18.15 Uhr	45,00 €

Kein Kurs am 07.03., 02.05., 16.05., 23.05., 22.08.



Wasserwacht

Mit Sicherheit am Wasser.

Schwimmkurse in Kooperation mit der Wasserwacht

Eltern-Kind-Schwimmen

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Das Programm ist konzipiert für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren. Der Kurs bietet Eltern die Gelegenheit ihr Kind ans Wasser zu gewöhnen. Hierbei sollen sie sich wohl und sicher fühlen, um so die Basis für das Erlernen des Schwimmens zu legen. Die Eltern begleiten das Kind bei den vielfältigen Übungen und lernen, wie sie ihr Kind fördern und unterstützen können.

Für diese Kurse gilt:

Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht möglich.

Sie können Sich auf einer Sammeliste vermerken lassen.

Bitte geben Sie **Name, Adresse, Telefonnummer** und vor allem das **Geburtsdatum Ihres Kindes** an. Freiwerdende Plätze werden nach Anmeldedatum und Geburtsdatum der Kinder vergeben.

Kursort: Südbad, 41466 Neuss, Jakob-Koch-Str. 1

Kursleitung: Sylke Rohr, Nicole Rudloff

Kurstag: Mittwoch

T	1421	10.01. - 13.03.	10x	16.00 - 17.00 Uhr	80,00 €
T	1422	10.04. - 26.06.	11x	16.00 - 17.00 Uhr	88,00 €
T	1423	28.08. - 27.11.	12x	16.00 - 17.00 Uhr	96,00 €

In diesen Kursen kann maximal das Abzeichen **Seeräuber** erlangt werden!



Wasserwacht

Mit Sicherheit am Wasser.

Kursort: Hallenschwimmbad,
41564 Kaarst-Büttgen, Olympiastraße 1
Kursleitung: Andrea Dittmann, Viktoria Zensen
Kurstag: Freitag

T	1401	12.01 - 15.03	10x	17.00 - 17.45 Uhr	75,00 €
T	1404	12.04 - 28.06	10x	17.00 - 17.45 Uhr	75,00 €
T	1407	30.08 - 06.12	11x	17.00 - 17.45 Uhr	82,50 €

Kein Kurs am 10.05., 31.05., 04.10.

T	1402	12.01 - 15.03	10x	17.45 - 18.30 Uhr	75,00 €
T	1405	12.04 - 28.06	10x	17.45 - 18.30 Uhr	75,00 €
T	1408	30.08 - 06.12	11x	17.45 - 18.30 Uhr	82,50 €

Kein Kurs am 10.05., 31.05., 04.10.

T	1403	12.01 - 15.03	10x	18.30 - 19.15 Uhr	75,00 €
T	1406	12.04 - 28.06	10x	18.30 - 19.15 Uhr	75,00 €
T	1409	30.08 - 06.12	11x	18.30 - 19.15 Uhr	82,50 €

Kein Kurs am: 10.05., 31.05., 04.10.

In diesen Kursen kann nur das Abzeichen **Seepferdchen** erlangt werden!

Für diese Kurse gilt:

Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht möglich.

Sie können sich auf einer Sammelkarte vermerken lassen.

Bitte geben Sie **Name, Adresse, Telefonnummer** und vor allem das **Geburtsdatum Ihres Kindes** an. Freiwerdende Plätze werden nach Anmeldedatum und Geburtsdatum der Kinder vergeben.



Wasserwacht

Mit Sicherheit am Wasser.

Schnorcheltauchabzeichen

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, sicher mit Schnorchel und Taucherbrille umzugehen. Gefahren wegen Unkenntnis zu vermeiden und somit die Unterwasserwelt sicher zu genießen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, muss man mindestens 8 Jahre alt sein und das Jugendschwimmabzeichen in Bronze haben.

Termine nach Absprache

Mögliche Termine: Donnerstag
 von 20.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Stadtbad Niederwallstr. 3
 41460 Neuss

Weitere Informationen erhalten Sie unter: info@wasserwacht-neuss.de

Schwimmabzeichen

Abnahme von allen Schwimmabzeichen für Jugendliche und Erwachsene.

Termine nach Absprache

Mögliche Termine: Donnerstag
 von 20.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Stadtbad Niederwallstr. 3
 41460 Neuss

Weitere Informationen erhalten Sie unter: info@wasserwacht-neuss.de

ANGEBOTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

„Die Nordsee - Gemeinsam erleben“

Familienseminar für alle Generationen vom 06.07. – 20.07.24

Im Sommer 2024 wollen wir in das Abenteuer „Familienfreizeit“ starten. Unser Ziel ist diesmal die grüne Nordseeinsel Spiekeroog.



Unser Angebot richtet sich an Familien mit Kindern, Vätern oder Müttern mit Kindern, Großeltern mit Kindern, Senioren, Jugendliche, an alle Menschen die Lust haben mit uns ihre Zeit auf Spiekeroog zu verbringen.

Wir werden die Insel erkunden, Sandburgen bauen, schwimmen, faulenzten, entspannen.

Stärkung, Vernetzung und Austausch, Verständnis füreinander, Freundschaften schließen, dass geschieht in diesen Tagen beim gemeinsamen Grillen, Spielen, Singen, beim Spaziergang oder Kaffeetrinken.



Auch eine wohltuende Auszeit für die Erwachsenen ist möglich.

Für die Kinder gibt es während der Abwesenheit der Eltern ein eigenes pädagogisches Kinderprogramm. Wohnen werden wir in einem schönen Haus, dass uns während unseres Aufenthaltes zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht

Das Haus „Winfried“ bietet Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer mit und ohne Balkon, selbstverständlich mit Dusche und WC. Die Zimmer sind behinderten gerecht oder behinderten freundlich ausgebaut, im Haus befindet sich ein Aufzug.



Das Haus bietet weiterhin einen Speiseraum, Fernsehzimmer, Spielzimmer, Aufenthaltsräume etc. und nicht zuletzt Vollpension. Waschmaschine und Trockner stehen ebenfalls zur Verfügung:

Folgende Leistungen sind im Preis inbegriffen:

- Überfahrt mit der Fähre: Neuharlingersiel – Spiekeroog und zurück,
- Gepäckbeförderung Anleger – Spiekeroog und zurück,
- Vollpension, Programm, ein Inselausflug, Freizeitleitung.

Nicht im Preis inbegriffen sind die Anfahrt mit Zug oder PKW, Parkgebühren in Neuharlingersiel sowie die Kurtaxe.

Preisreduzierungen sind für Familien mit 3 und mehr Kindern, Familien mit Migrationshintergrund, Menschen mit Schwerbehinderung, Alleinerziehende etc. möglich. Bitte sprechen sie uns an.



Leitung: Heidi Kreuels, Karin vom Kothen
Kinderteamer

Infos: Heidi Kreuels: heidi.kreuels59@gmail.com

Anmeldung: Karin vom Kothen
DRK-Familienbildungswerk
Veilchenstr. 8, 41466 Neuss
02131 / 74 595 -15, Karin.vomKothen@drk-neuss.de

Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Das DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ richtet sich an alle Eltern, Kinder und Bürger aus dem Neusser Süden.

Wir stellen Angebote zur Betreuung, Beratung, Bildung, Information, Förderung und Unterstützung von Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen bereit.

In unserer Einrichtung werden Kinder im Alter von vier Monaten bis sechs Jahren in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert. Im Vordergrund steht dabei eine Arbeit, die sich an den Lebensthemen der Kinder orientiert und ein ganzheitliches Lernen mit „**Kopf, Herz und Hand**“ zur Grundlage hat.



Kontaktadresse:

DRK-Familienzentrum

„Wurzelzwerge“

August-Macke-Str. 65

41470 Neuss

Leiterin: Jutta Krück

Tel: 02137 / 92 84 00

E-Mail: kita_allerheiligen@drk-neuss.de

Tag der Offenen Tür im DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“

Freitag, den 19.01.2024

Weitere Informationen unter: www.drk-neuss.de

Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum Erfttal

Die Einrichtung arbeitet nach den pädagogischen Grundsätzen der Montessori Pädagogik. Diese Einrichtung war seit 2008 in der Weiterentwicklung zum Familienzentrum und hat mittlerweile das Gütesiegel „**Familienzentrum NRW**“ erhalten. Das Familienzentrum Erfttal steht allen Familien und Einwohnern in Erfttal zur Verfügung. Bei Fragen rund um die Familie bietet das Familienzentrum Erfttal Unterstützung, Beratung, Hilfe zur Vermittlung von Tagespflege und Vieles mehr....



Kontaktadresse:

DRK-Familienzentrum
„Erfttal“
Harffer Str. 11a
4146 Neuss
Leiterin: Arabella Lorenz
Tel: 02131 / 16 86 40
E-Mail: faze-erfttal@drk-neuss.de

Tag der Offenen Tür im DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Montag, den 14.10.2024

Weitere Informationen unter: www.drk-neuss.de

Kreative Holzwerkstatt für Eltern und Kinder

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Kursleitung: Herbert Krey
Kursnummer: T 3001
Termin: Freitag, den 19.04.
Uhrzeit: 15.15 – 17.30 Uhr
Kursbeitrag: Materialkosten
Treffpunkt: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, 41470 Neuss-Allerheiligen

Kursnummer: T 3002
Termin: Freitag, den 15.11.
Uhrzeit: 15.15 – 17.30 Uhr
Kursbeitrag: Materialkosten
Treffpunkt: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, 41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Kursleitung: Herbert Krey
Kursnummer: T 3003
Termin: ist in Planung
Uhrzeit: 15.15 – 17.30 Uhr
Kursbeitrag: Materialkosten
Treffpunkt: Ev. Familienzentrum „Tulpenstraße“
Tulpenstr. 6, 41466 Neuss – Reuschenberg

Kursnummer: T 3004
Termin: ist in Planung
Uhrzeit: 15.15 – 17.30 Uhr
Kursbeitrag: Materialkosten
Treffpunkt: Ev. Familienzentrum „Tulpenstraße“
Tulpenstr. 6, 41466 Neuss – Reuschenberg

Eine Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum „Tulpenstraße“ in Reuschenberg

Nähworkshop für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern/Enkelkindern ab 8 Jahren

Hast du Lust zusammen mit deinem Kind eine unvergessliche und kreative Zeit zu verbringen? Wie wäre es mit einem gemeinsamen Nähkurs? Hier könnt ihr jeder an einem Projekt arbeiten.

Dabei ist es gar nicht wichtig, ob ihr noch Anfänger seid, oder schon Fortgeschrittene. Wichtig ist der Spaß, den ihr zusammen haben werdet.

Bringt zum Workshop eure Nähmaschine mit und die nötigen Materialien.
(Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursnummer: T8076

Kursleitung: Cordula Meisen-Eggers
Termin: Sonntag, den 03.03.
Uhrzeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Beitrag: 54,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)

Kursnummer: T8077

Kursleitung: Cordula Meisen-Eggers
Termin: Sonntag, den 10.11.
Uhrzeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Beitrag: 54,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)

ANGEBOTE FÜR ELTERN

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

Die Dipl. Sozialpädagogin und Mitarbeiterin der Hospizbewegung Kaarst e.V. Frau Isabel Kühn wird Ihnen Anregungen zum Thema „Wenn Kinder nach dem Sterben fragen“ geben und die Möglichkeit bieten sich auszutauschen.

Der Vormittag soll Hilflosigkeit und Unsicherheit im Umgang mit diesem Thema abbauen, informieren und Orientierung vermitteln.

Kursnummer: T 3005

Referent: Isabell Kühn (Dipl. Soz. Pädagogin)

Termin: Donnerstag, den 29.08.

Uhrzeit: 10.00– 11.30 Uhr

Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, 41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen.

Kursnummer: T 3006

Referent: Isabell Kühn (Dipl. Soz. Pädagogin)

Termin: Freitag, den 30.08.

Uhrzeit: 10.00– 11.30 Uhr

Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a, 41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“ in Erfttal.

Einführung in die Erste Hilfe am Kind



Kursnummer: T 3007

Kursleitung: Maren Borsdorf
Termin: Freitag, den 30.08.
Uhrzeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, 41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen.

Kursnummer: T 3008

Kursleitung: Maren Borsdorf
Termin: ist in Planung
Uhrzeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a, 41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“ in Erfttal.

„Erste Hilfe im Kinderzimmer“

„Erste Hilfe im Kinderzimmer für Babys und Kleinkinder“



Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte.

Sie lernen verletzten Kindern schnell und sachgerecht zu helfen. Schwerpunkte dieses Kurses sind:

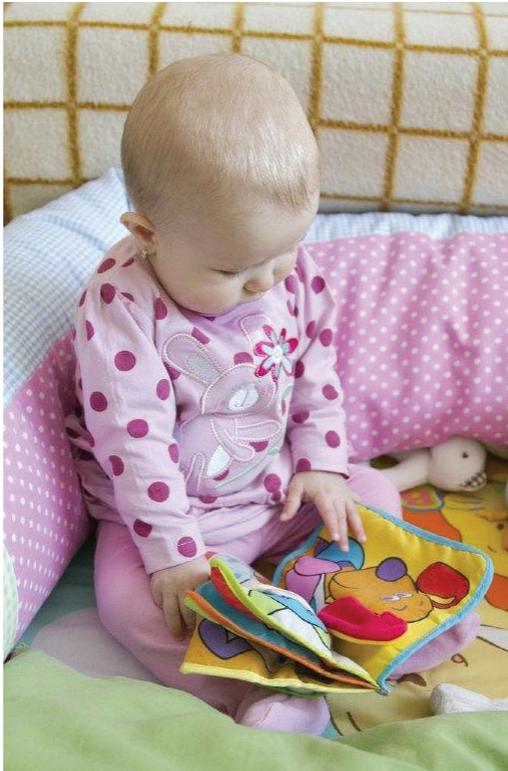
- Unfallverhütung
- bedrohliche Blutungen
- Verbrennungen
- Atembeschwerden
- richtiges Verhalten im Notfall

T	7012	Sa. 13.01.	9.00 - 13.00 Uhr	25,00 €
T	7013	Sa. 02.03.	9.00 - 13.00 Uhr	25,00 €
T	7014	Sa. 20.04.	9.00 - 13.00 Uhr	25,00 €
T	7015	So. 05.05.	9.00 - 13.00 Uhr	25,00 €
T	7016	So. 07.07.	9.00 - 13.00 Uhr	25,00 €
T	7017	Sa. 24.08.	9.00 - 13.00 Uhr	25,00 €

Anmeldung unter: familienbildung@drk-neuss.de

Weitere Termine unter: www.drk-neuss.de

Sprachentwicklung bei Kindern



Kursnummer: T 3009
Referent: Stefanie Gnegel
Termin: Mittwoch, den 28.08.
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerg“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerg“ in Allerheiligen

„Liebend gern erziehen“



Kinder zu erziehen ist eine verantwortungsvolle Aufgabe für Eltern und stellt sie vor verschiedenste Herausforderungen.

In diesem Onlinevortrag geht es um die Themen

- Wie ist es, Eltern zu sein?
- Wie können Eltern eine sichere und fördernde Umgebung für ihre Kinder schaffen?
- Warum ist Konsequenz für Kinder hilfreich?
- Welche Erwartungen an die Kinder und an die Eltern sind realistisch?
- Warum ist es für Eltern wichtig, auch eigene Bedürfnisse zu beachten?

Nach dem Vortrag haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder eigene Erfahrungen einzubringen.

Kursnummer: T 3010



Referentin: Mechthild Brinkmann

Termin: ist in Planung

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: Online Angebot

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen



In diesem Vortrag werden sechs Kernbausteine vorgestellt, die wichtig sind, damit Kinder in der Schule und auch in allen anderen Lebensbereichen gut zurechtkommen.

Zu diesen Kompetenzen gehören:

- Respektvoll mit anderen umgehen
- Rücksichtsvoll sein
- Gute kommunikative und soziale Fertigkeiten aufbauen
- Ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln
- Ein guter „Problemlöser“ werden
- Unabhängig werden

Kursnummer: T 3011



Referentin: Mechthild Brinkmann

Termin: Montag, den 26.08.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursbeitrag: Kostenfrei

**Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzweige“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen**

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzweige“ in Allerheiligen

Wie Eltern die Ausgeglichenheit ihrer Kinder fördern können



Es werden Ihnen sechs Kernbausteine vorgestellt, die Kindern helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen und ausgeglichen mit alltäglichen Belastungen zurechtzukommen.

Zu diesen Kompetenzen gehören:

- Gefühle erkennen, verstehen und akzeptieren
- Gefühle angemessen ausdrücken
- Eine positive Grundhaltung einnehmen
- Wirkungsvolle Bewältigungsstrategien entwickeln
- Mit unangenehmen Situationen und Gefühlen umgehen
- Besonders belastende Ereignisse bewältigen

Kursnummer: T 3012



Referentin: Mechthild Brinkmann

Termin: ist in Planung

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: Online Angebot

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

„Neu in der Kita“

-Ein Kurs für Eltern, deren Kinder in die Kita kommen-

Das DRK Familienzentrum Erfttal bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit dem DRK – Familienbildungswerk einen **Eltern – Kurs** zum Start in die Kita an. Der Start in die Kindertagesstätte ist für Kinder und Eltern ein neuer und aufregender Lebensabschnitt.

Dieser Kurs soll Sie als Eltern in der Übergangsphase von der Familie in die Kita unterstützen und begleiten.

Hier können Sie Ihre Fragen, Sorgen, Hoffnungen und Erwartungen einbringen, die im Zusammenhang mit dem Eintritt in die Kindertagesstätte stehen.

An mehreren Kurstagen erfahren Eltern wie sie den Eingewöhnungsprozess aktiv mitgestalten können.



Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“ in Erfttal.

Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern

Warum Wut zum Wachstum dazu gehört

Im Alltag gibt es viele Situationen, die Aggression und Wut entstehen lassen, denn Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie versuchen ihrem Ärger Luft zu machen, indem sie zum Beispiel brüllen, schreien, herumtoben oder gar kratzen, beißen oder schlagen. Oft stehen Eltern dem aggressiven Verhalten ihrer Kinder hilflos gegenüber. Es ist wichtig zu verstehen, warum sich ein Kind in bestimmten Situationen aggressiv verhält, um gelassen damit umzugehen. Wie Eltern angemessen auf kindliche Aggressionen reagieren können, ohne mit eigenen Wutimpulsen zu reagieren und wann sie wie eingreifen sollten, wird in diesem Vortrag thematisiert.



Referent: Achim Schad (Paar- und Familientherapeut)

Kursnummer: T 3013

Termin: Donnerstag, den 15.02.

Uhrzeit: 19.30 – 21.45 Uhr

Kursbeitrag: kostenfrei

Kursort: Online Veranstaltung

Anmeldung unter: familienbildung@drk-neuss.de

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfthal“ und dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen.

Erziehen mit Humor

Zuversicht und Gelassenheit gewinnen

Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit sind drei wichtige Grundpfeiler in der Eltern-Kind-Beziehung. Was benötigen Eltern, um diese Grundhaltungen einnehmen zu können? Humor. Ohne Humor keine Zuversicht, ohne Zuversicht keine Gelassenheit und ohne Gelassenheit können wir Eltern keine Souveränität entwickeln. Oder um mit Charles Dickens zu sprechen: „Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“

In diesem Vortrag wird gezeigt, wie mit humorvollen „Interventionen“ Machtkämpfe mit Kindern vermieden werden können und Eltern mehr Harmonie und Gelassenheit in der Familie erreichen.



Referent: Achim Schad (Paar- und Familientherapeut)

Kursnummer: T3014

Termin: Montag, den 07.10.

Uhrzeit: 19.30 – 21.45 Uhr

Kursbeitrag: kostenfrei

Kursort: Online Veranstaltung

Anmeldung unter: familienbildung@drk-neuss.de

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“ und dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerg“ in Allerheiligen.

Schweigewochenende

Zeit für Stille, mit neuer Kraft für den Familienalltag

Bei einem Schweigeseminar komplett auf das Sprechen zu verzichten, klingt für einige zu Beginn beängstigend. Doch am Ende dieses Schweigewochenendes mit Meditation und Achtsamkeit, wollen viele diese wunderbare Erfahrung nicht mehr missen. An diesem Wochenende können Eltern Kraft und Energie sammeln um wieder gestärkt in den Familienalltag zurück zu kehren. Freuen Sie sich auf eine wundervolle Zeit in geborgener Stille.



Kursnummer: T 8401
Referent: Karsten Sapderna
Beginn: Samstag, den 07.12.2024, 10.00 Uhr
Ende: Sonntag, den 08.12.2024, ca. 14.00 Uhr

Kursort: Pension Augenblick
Kloster Knechtsteden 9
41540 Dormagen

Weitere Informationen erhalten Sie auf:
www.drk-neuss.de

telefonisch: 02131 / 74 595 -15

Infos und Anmeldung unter: familienbildung@drk-neuss.de

Nähwochenende für den Familienhaushalt

Ein Wochenende lang nähen, lange geplante Nähprojekte umsetzen, andere Nähbegeisterte treffen und sich in netter Gesellschaft austauschen und gegenseitig inspirieren.

Ob Anfänger(-in), Wiedereinsteiger(-in) oder erfahrene(-r) Näher(-in), mit Unterstützung einer erfahrenen Schneiderin, kann jede(-r), an diesem Wochenende sein/ihr Nähprojekt verwirklichen.

Um die Haushaltskasse der Familie zu schonen, noch ein Tipp!

Es muss nicht immer neuer Stoff sein, manchmal lässt sich auch aus einem alten Pullover noch etwas wunderbar Neues zaubern.

Sie bringen Ihre **eigene Nähmaschine** und entsprechendes Werkzeug mit. (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursnummer: T 8071

Kursleitung: Cordula Meisen-Eggers
Kurstag: Samstag und Sonntag
Termin: 27.01 + 28.01.
Uhrzeit: jeweils von 10.00 – 15.15 Uhr
Beitrag: 56,00 €

Kursnummer: T 8072

Kursleitung: Cordula Meisen-Eggers
Kurstag: Samstag und Sonntag
Termin: 21.09 + 22.09.
Uhrzeit: jeweils von 10.00 – 15.15 Uhr
Beitrag: 56,00 €

Anmeldung unter: familienbildung@drk-neuss.de

Nähen für den Familienhaushalt

Ob Anfänger(-in), Wiedereinsteiger(-in) oder erfahrene Näher(-in), mit Unterstützung einer erfahrenen Schneiderin, kann jede (-r), in diesem Kurs sein/ ihr Nähprojekt verwirklichen.

Um die Haushaltskasse der Familie zu schonen, noch ein Tipp!
Es muss nicht immer neuer Stoff sein, manchmal lässt sich auch aus einem alten Pullover noch etwas wunderbar Neues zaubern.

Sie bringen Ihre **eigene Nähmaschine** und entsprechendes Werkzeug mit.
(Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Meisen-Eggers
Kurstag: Freitag

T	8085	12.01. - 15.03.	9x	11.15 - 13.30 Uhr	108,00 €
T	8086	12.04. - 17.05.	5x	11.15 - 13.30 Uhr	60,00 €
T	8087	24.05. - 28.06.	5x	11.15 - 13.30 Uhr	60,00 €
T	8088	30.08. - 11.10	6x	11.15 - 13.30 Uhr	72,00 €
T	8089	08.11. - 13.12	6x	11.15 - 13.30 Uhr	72,00 €

Kein Kurs am: 09.02., 10.05., 31.05., 04.10.

FAMILIE UND GESUNDHEIT

Pilates

Pilates ist ein ebenso sanftes wie effektives Fitnessstraining. Pilates formt, kräftigt, dehnt und entspannt den Körper gleichzeitig. Die geschmeidige, konzentrierte Ausführung der Übungen ist verbunden mit einer natürlichen Atmung. Dieses Training ermöglicht eine Verbesserung der Körperhaltung, eine Stärkung des Körperbewusstseins und beseitigt Verspannungen. Sie fühlen sich entspannter und können so gelassener ihren Familienalltag bestreiten.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8,
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfkens
Kurstag: Montag

T	4010	15.01. - 11.03.	7x	10.15 - 11.15 Uhr	40,60 €
T	4011	08.04. - 24.06.	10x	10.15 - 11.15 Uhr	58,00 €
T	4012	02.09. - 09.12.	12x	10.15 - 11.15 Uhr	69,60 €

Kein Kurs am: 12.02., 04.03., 20.05., 27.05., 11.11.

Pilates

Kursort: Online/Draußen
Kursleitung: Bettina Maucher
Kurstag: Montag

T	8110	08.01. - 11.03.	9x	18.30 - 19.30 Uhr	52,20 €
T	8111	08.04. - 24.06.	10x	18.30 - 19.30 Uhr	58,00 €
T	8112	02.09. - 02.12.	12x	18.30 - 19.30 Uhr	69,60 €

Kein Kurs am: 12.02., 06.05.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Pilates

Kursort: Online über Zoom

Kursleitung: Conny Busch

Kurstag: Dienstag

Online

T	5101	09.01. - 12.03.	10x	18.30 - 19.30 Uhr	58,00 €
T	5102	09.04. - 25.06.	11x	18.30 - 19.30 Uhr	63,80 €
T	5103	03.09. - 03.12.	12x	18.30 - 19.30 Uhr	69,60 €

Kein Kurs am 30.04., 21.05.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8,
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfkens

Kurstag: Donnerstag

T	4013	18.01. - 14.03.	7x	10.45 - 11.45 Uhr	40,60 €
T	4014	11.04. - 27.06.	9x	10.45 - 11.45 Uhr	52,20 €
T	4015	05.09. - 12.12.	11x	10.45 - 11.45 Uhr	63,80 €

Kein Kurs am: 08.02., 07.03., 21.03., 23.05., 28.11.

Kursort: In Präsenz im
DRK-Einsatzzentrum,
Veilchenstr. 8, 41466 Neuss-Reuschenberg
+ Online über Zoom

Hybrid

Kursleitung: Conny Busch

Kurstag: Freitag

T	5107	12.01. - 15.03.	9x	17.00 - 18.00 Uhr	52,20 €
T	5108	12.04. - 28.06.	10x	17.00 - 18.00 Uhr	58,00 €
T	5109	30.08. - 06.12.	11x	17.00 - 18.00 Uhr	63,80 €

Kein Kurs am 09.02., 17.05., 31.05., 04.10.

Hatha - Yoga für Frauen

Durch methodisch aufgebaute Yogaübungen werden Verspannungen gelöst u. Bewegungseinschränkungen verbessert. Sie lernen Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlangen innere Ruhe und erleben den Wandel ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, Freizeit und im Beruf. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Alle sind herzlich willkommen!

Kursort: DRK- Montessori - Kinderhaus
Wahlenstr. 14a
41468 Neuss-Grimlinghausen

Kursleitung: Veronika Kaiser
Kurstag: Montag

T	6001	08.01. - 18.03.	10x	17.30 - 19.00 Uhr	100,00 €
T	6002	08.04. - 17.06.	10x	17.30 - 19.00 Uhr	100,00 €
T	6003	02.09. - 18.11	10x	17.30 - 19.00 Uhr	100,00 €

Kursort: DRK- Montessori - Kinderhaus
Wahlenstr. 14a
41468 Neuss-Grimlinghausen

Kursleitung: Helga Korbmacher
Kurstag: Dienstag

T	4030	09.01. - 12.03.	10x	17.45 - 19.15 Uhr	100,00 €
T	4031	09.04. - 25.06.	10x	17.45 - 19.15 Uhr	100,00 €
T	4032	10.09. - 26.11.	10x	17.45 - 19.15 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 21.05, 28.05.

T	4033	09.01. - 12.03.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	100,00 €
T	4034	09.04. - 25.06.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	100,00 €
T	4035	10.09. - 26.11.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 21.05, 28.05.

Kundalini Yoga

Beim Kundalini Yoga werden Haltungen, Bewegung, Konzentration, Atempraktiken und Meditation eingesetzt. Typische Elemente sind dynamische, fließende Übungsfolgen, in Form von leichten Asanas, sowie aber auch ruhige Halteübungen und rhythmische Mantra-Meditationen. Sie fühlen sich mental entspannt, vital, frisch, körperlich angeregt, positiv und voller Lebenskraft. So können Sie auch in stressigen Familienphasen entspannt reagieren.

Kursort: DRK-Familienzentrum
„Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Sabine-Schwab-Limberg
Kurstag: Montag

T	8501	15.01. - 11.03.	8x	19.00 - 20.30 Uhr	72,00 €
T	8503	08.04. - 24.06.	11x	19.00 - 20.30 Uhr	99,00 €
T	8505	02.09. - 02.12.	11x	19.00 - 20.30 Uhr	99,00 €

Kein Kurs am 12.02.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Kursort: ONLINE
Kursleitung: Sabine-Schwab-Limberg
Kurstag: Mittwoch

Online

T	8502	17.01. - 13.03.	8x	18.00 - 19.30 Uhr	72,00 €
T	8504	10.04. - 26.06.	10x	18.00 - 19.30 Uhr	99,00 €
T	8506	21.08. - 02.10.	7x	18.00 - 19.30 Uhr	63,00 €
T	8507	30.10. - 04.12.	6x	18.00 - 19.30 Uhr	54,00 €

Kein Kurs am 01.05, 22.05.

Faszienworkout für Mütter und Väter

Dieses Ganzkörpertraining stärkt Herz- und Kreislauf, strafft die Muskeln, trainiert das Faszien- und Bindegewebe. 60 Minuten Ganzkörper-Power-Programm, durch angepasste Übungen, die jeder mitmachen kann. Der Kurs trägt so zur Erhaltung der Gesundheit bei, so dass der Familienalltag besser bewältigt werden kann.

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65, 41470 Neuss-Allerheiligen
Kursleitung: Jasmin Meinen
Kurstag: Samstag

T	8201	13.01. - 16.03.	9x	9.30 - 10.30 Uhr	45,00 €
T	8202	13.04. - 29.06.	10x	9.30 - 10.30 Uhr	50,00 €
T	8203	31.08. - 07.12.	12x	9.30 - 10.30 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 03.02., 11.05., 01.06., 02.11.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Training für Bauch-Beine-Po

In diesem Kurs wird durch sehr gezielte und intensive Übungen der Bauch- die Oberschenkel und der Po optimal trainiert. Der Körper wird an den Stellen gefestigt, wo es nötig ist. So können diese großen Muskelpartien ihre Halte- und Stützfunktionen wieder besser erfüllen und die Körper-silhouette verändert sich zusehends positiv.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sonja Sommerfeld
Kurstag: Montag

T	4051	08.01. - 11.03.	9x	17.45 - 18.45 Uhr	45,00 €
T	4052	08.04. - 24.06.	11x	17.45 - 18.45 Uhr	55,00 €
T	4053	02.09. - 02.12.	12x	17.45 - 18.45 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 12.02.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Bewegungsarmut, falsche Haltung, ständiges Sitzen führt zu Veränderungen und Schmerzen im Rückenbereich. Rückenschulung und eine spezielle Gymnastik soll hier Abhilfe schaffen und die Gesundheit verbessern. **Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.**



Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18,
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Barbara Kramer
Kurstag: Montag

T	4061	08.01. - 18.03.	9x	09.00 - 09.45 Uhr	36,00 €
T	4062	08.04. - 24.06.	9x	09.00 - 09.45 Uhr	36,00 €
T	4063	02.09. - 02.12.	12x	09.00 - 09.45 Uhr	48,00 €

Kein Kurs am 26.02.

T	4064	08.01. - 18.03.	9x	10.00 - 10.45 Uhr	36,00 €
T	4065	08.04. - 24.06.	9x	10.00 - 10.45 Uhr	36,00 €
T	4066	02.09. - 02.12.	12x	10.00 - 10.45 Uhr	48,00 €

Kein Kurs am 26.02.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Montag

T	4401	08.01. - 11.03.	9x	15.00 - 16.00 Uhr	45,00 €
T	4402	08.04. - 24.06.	11x	15.00 - 16.00 Uhr	55,00 €
T	4403	02.09. - 02.12.	12x	15.00 - 16.00 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 12.02.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Montag

T	4081	08.01. - 11.03.	9x	19.00 - 20.00 Uhr	45,00 €
T	4082	08.04. - 24.06.	11x	19.00 - 20.00 Uhr	55,00 €
T	4083	02.09. - 02.12.	12x	19.00 - 20.00 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 12.02.

T	4085	08.01. - 11.03.	9x	20.00 - 21.00 Uhr	45,00 €
T	4086	08.04. - 24.06.	11x	20.00 - 21.00 Uhr	55,00 €
T	4087	02.09. - 02.12.	12x	20.00 - 21.00 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 12.02.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Jasmin Meinen
Kurstag: Dienstag

T	4301	09.01. - 12.03.	10x	18.30 - 19.30 Uhr	50,00 €
T	4302	09.04 - 25.06.	11x	18.30 - 19.30 Uhr	55,00 €
T	4303	03.09. - 03.12.	12x	18.30 - 19.30 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 21.05.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Mittwoch

T	4713	10.01. - 20.03.	8x	18.30 - 19.30 Uhr	40,00 €
T	4714	10.04. - 03.07.	11x	18.30 - 19.30 Uhr	55,00 €
T	4715	10.07. - 25.09.	8x	18.30 - 19.30 Uhr	40,00 €
T	4716	02.10. 11.12.	8x	18.30 - 19.30 Uhr	40,00 €

Kein Kurs am 17.01., 06.03., 13.03., 22.05, 14.08., 21.08., 28.08., 11.09., 30.10., 06.11., 13.11.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sonja Sommerfeld
Kurstag: Mittwoch

T	4055	10.01. - 13.03.	10x	8.45 - 9.45 Uhr	50,00 €
T	4056	10.04. - 26.06.	11x	8.45 - 9.45 Uhr	55,00 €
T	4057	04.09. - 04.12.	12x	8.45 - 9.45 Uhr	60,00 €

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Mittwoch

T	4418	10.01. - 13.03.	9x	17.00 - 18.00 Uhr	45,00 €
T	4419	10.04. - 26.06.	10x	17.00 - 18.00 Uhr	50,00 €
T	4420	28.08. - 04.12.	12x	17.00 - 18.00 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 31.01., 24.04., 30.10.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Ulrike Kammer
Kurstag: Donnerstag

T	4091	11.01. - 14.03.	10x	17.30 - 18.30 Uhr	50,00 €
T	4092	11.04. - 27.06.	10x	17.30 - 18.30 Uhr	50,00 €
T	4093	05.09. - 05.12.	13x	17.30 - 18.30 Uhr	65,00 €

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfkens
Kurstag: Donnerstag

T	4201	18.01. - 14.03.	7x	9.30 - 10.30 Uhr	35,00 €
T	4202	11.04. - 27.06.	9x	9.30 - 10.30 Uhr	45,00 €
T	4203	05.09. - 12.12.	11x	9.30 - 10.30 Uhr	55,00 €

Kein Kurs am 08.02., 07.03., 09.05., 23.05., 30.05., 03.10., 28.11.



GWG IST FÜR MICH GEMEINSCHAFT

Brigitte Röttges, GWG-Mitglied

Gemeinnützige Wohnungs-Genossenschaft e.G.
Markt 36 · 41460 Neuss · www.gwg-neuss.de

GWG
WOHN F Ü H L E N

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfkens
Kurstag: Mittwoch

T	4101	17.01. - 13.03.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
T	4102	10.04. - 26.06.	9x	10.00 - 11.00 Uhr	45,00 €
T	4103	04.09. - 11.12.	11x	10.00 - 11.00 Uhr	55,00 €

Kein Kurs am 06.03.,01.05.,22.05.,29.05.,27.11.

T	4105	17.01. - 13.03.	8x	11.15 - 12.15 Uhr	40,00 €
T	4106	10.04. - 26.06.	9x	11.15 - 12.15 Uhr	45,00 €
T	4107	04.09.- 11.12.	11x	11.15 - 12.15 Uhr	55,00 €

Kein Kurs am 06.03.,01.05.,22.05.,29.05.,27.11.

Kursort: Online über Zoom

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Dienstag

Online

T	4717	09.01. - 19.03.	8x	18.00 - 19.00 Uhr	40,00 €
T	4718	09.04. - 02.07.	12x	18.00 - 19.00 Uhr	60,00 €
T	4719	09.07. - 24.09.	8x	18.00 - 19.00 Uhr	40,00 €
T	4720	01.10. - 10.12.	8x	18.00 - 19.00 Uhr	40,00 €

Kein Kurs am 16.01., 05.03., 12.03., 21.05., 13.08., 20.08., 27.08., 10.09., 29.10., 05.11., 12.11.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

„Aktiv bleiben“ ist das Zauberwort für gesundes Älter werden.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Übungsangebot zur:

- Sturzprävention (Kraft und Balance)
- Lockerung, Dehnung und Kräftigung
- Entspannung der Muskulatur
- Normalisierung der Herz-Kreislauffunktion

Wir arbeiten mit Musik und Handgeräten

(z. B. Theraband, Tennisring und Overball) und viel Freude.

Kursort: Ev. Kirchengemeinde Büderich
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 9
40667 Meerbusch

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Dienstag

T	4410	09.01. - 12.03.	10x	9.00 - 10.00 Uhr	52,00 €
T	4411	09.04. - 25.06.	12x	9.00 - 10.00 Uhr	62,40 €
T	4412	27.08. - 03.12.	13x	9.00 - 10.00 Uhr	67,60 €

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Dienstag

T	4414	09.01. - 12.03.	10x	10.10 - 11.10 Uhr	52,00 €
T	4415	09.04. - 25.06.	12x	10.10 - 11.10 Uhr	62,40 €
T	4416	27.08. - 03.12.	13x	10.10 - 11.10 Uhr	67,60 €

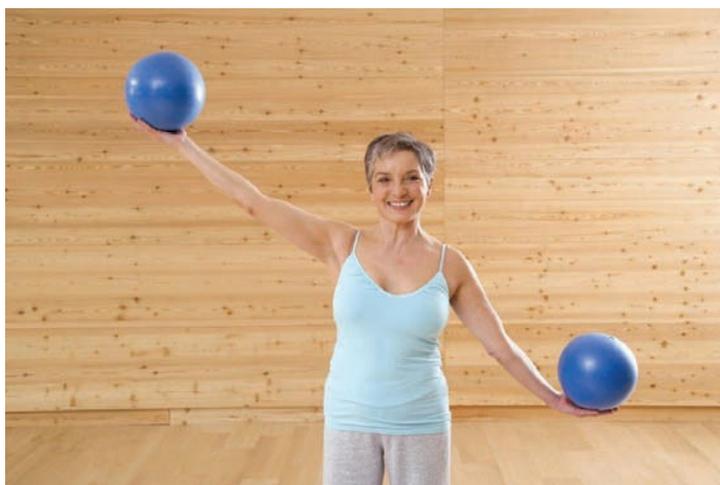
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Kursort: Bürgerhaus-Erfttal, Neuss-Erfttal
Bedburger Str. 61

Kursleitung: Karin Treptow
Kurstag: Montag

T	4501	08.01. - 11.03	9x	10.00 - 11.00 Uhr	45,00 €
T	4502	08.04. - 24.06	11x	10.00 - 11.00 Uhr	55,00 €
T	4503	02.09. - 02.12	12x	10.00 - 11.00 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 12.02.



Wassergymnastik

Kursort: Südbad, 41466 Neuss, Jakob-Koch-Str. 1

Kursleitung: Inge Klaiber

Kurstag: Mittwoch

T	4930	10.01. - 13.03.	10x	13.00 - 13.45 Uhr	70,00 €
T	4931	10.04. - 26.06.	11x	13.00 - 13.45 Uhr	77,00 €
T	4932	21.08. - 02.10.	7x	13.00 - 13.45 Uhr	49,00 €
T	4933	30.10. - 27.11.	5x	13.00 - 13.45 Uhr	35,00 €

Der Badeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Kursort: Südbad, 41466 Neuss, Jakob-Koch-Str. 1

Kursleitung: Marta Korab

Kurstag: Donnerstag

T	4920	11.01. - 21.03.	11x	8.30 - 9.15 Uhr	77,00 €
T	4921	11.04. - 04.07.	11x	8.30 - 9.15 Uhr	77,00 €
T	4922	22.08. - 28.11.	12x	8.30 - 9.15 Uhr	84,00 €

T	4924	11.01. - 21.03.	11x	9.15 - 10.00 Uhr	77,00 €
T	4925	11.04. - 04.07.	11x	9.15 - 10.00 Uhr	77,00 €
T	4926	22.08. - 28.11.	12x	9.15 - 10.00 Uhr	84,00 €

Der Badeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Fitnessgymnastik „Rund um den Stuhl“ für Männer und Frauen

Dieser Kurs bietet Ihnen altersgerechte Übungen von Kopf bis Fuß. Dazu gehören: Verbesserung der Körperhaltung, Herz-Kreislaufanregung, sowie Koordination und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und knüpfen Sie gleichzeitig neue Kontakte.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfkens
Kurstag: Montag

T	4701	15.01. - 11.03.	7x	9.00 - 10.00 Uhr	35,00 €
T	4702	08.04. - 24.06.	10x	9.00 - 10.00 Uhr	50,00 €
T	4703	02.09. - 09.12.	12x	9.00 - 10.00 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 12.02.,04.03.,27.05.,11.11.



Deutsches
Rotes
Kreuz

Rotkreuz + Laden

**Friedrichstr. 33
41460 Neuss**

Mo., Di., Fr. 9:00 bis 13:00 Uhr
Mi., Do. 9:00 bis 16:00 Uhr

Tel.: 02131-6652822
kleiderstube@drk-neuss.de



Die Abgabe von Kleiderspenden
ist während unserer Öffnungszeiten
immer möglich

Sitzgymnastik für Senioren

Sitzgymnastik kann für Senioren ein sanfter Weg sein um Muskeln zu erhalten, die Beweglichkeit zu steigern und um sich fit zu halten. Bewegungsgeschichten und Sitztänze machen Spaß. Kleine Gedächtnisspiele gehören auch zum Programm.

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Astrid Meijerink
Kurstag: Dienstag

T	8005	09.01. - 12.03.	7x	16.30 - 17.30 Uhr	35,00 €
T	8006	09.04. - 25.06.	10x	16.30 - 17.30 Uhr	50,00 €
T	8007	03.09. - 08.10.	6x	16.30 - 17.30 Uhr	30,00 €
T	8008	29.10. - 17.12.	7x	16.30 - 17.30 Uhr	35,00 €

Kein Kurs am 16.01., 30.01., 06.02., 07.05., 21.05., 05.11.

Fit auf dem Stuhl-ONLINE

Kursort: Online über Zoom

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Mittwoch

Online

T	4070	10.01. - 20.03.	8x	09.45 - 10.45 Uhr	40,00 €
T	4071	10.04. - 03.07.	11x	09.45 - 10.45 Uhr	55,00 €
T	4072	10.07. - 25.09.	8x	09.45 - 10.45 Uhr	40,00 €
T	4073	02.10. - 11.12.	8x	09.45 - 10.45 Uhr	40,00 €

Kein Kurs am 17.01., 06.03., 13.03., 22.05., 14.08., 21.08., 28.08., 11.09., 30.10., 06.11., 13.11.

Tanz dich fit ab 50!

Neben der Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude bietet Tanz auch die Möglichkeit der gesundheitlichen Prophylaxe. Herz und Kreislauf werden angeregt, Muskeln trainiert, Konzentration und Merkfähigkeit gefördert. Tänze aus der internationalen Folklore, Schrittkombinationen aus dem Gesellschaftstanz, im Line Dance oder Blocktanz sorgen mit den unterschiedlichen Musikrichtungen und verschiedenen Aufstellungen für Abwechslung und wenn es erforderlich ist tanzen wir mit viel Abstand.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum,
Veilchenstr. 8, 41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Brigitte Roos

Kurstag: Donnerstag

T	4801	11.01. - 14.03.	10x	15.00 - 16.00 Uhr	50,00 €
T	4802	11.04. - 27.06.	10x	15.00 - 16.00 Uhr	50,00 €
T	4803	22.08. - 10.10.	7x	15.00 - 16.00 Uhr	35,00 €
T	4804	31.10 - 12.12.	7x	15.00 - 16.00 Uhr	35,00 €

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen aktiviert Körper, Geist und Seele.

Die tänzerischen Bewegungen trainieren die Muskulatur, die Koordination und das Gedächtnis.

Tanzen im Sitzen verbessert die Beweglichkeit und die Ausdauer.

Die fließenden Bewegungen zur Musik steigern das Wohlbefinden und die Lebensfreude.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum,
Veilchenstr. 8, 41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sabine Lohmann-Hegerfeldt

Kurstag: Freitag

T	4811	12.01. - 15.03.	10x	10.00 - 11.00 Uhr	50,00 €
T	4812	12.04. - 28.06.	12x	10.00 - 11.00 Uhr	60,00 €
T	4813	30.08. - 13.12.	13x	10.00 - 11.00 Uhr	65,00 €

Arthrose Gymnastik

Arthrose führt zu eingeschränkter Bewegung.

Falsche Haltungen und einseitige Belastungen bestimmter Körperpartien führen zu Verspannungen und somit auch zu eingeschränkten und teilweise auch schmerzhaften Bewegungen (z.B.: Kopfschmerzen). Übungen mit geringem Kraftaufwand bewirken bei regelmäßiger Durchführung eine bessere Mobilität unserer Gelenke. Bitte bringen Sie ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Donnerstag

T	4020	11.01. - 21.03.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
T	4021	11.04. - 04.07.	11x	10.00 - 11.00 Uhr	55,00 €
T	4022	11.07. - 26.09.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
T	4023	10.10. - 12.12.	7x	10.00 - 11.00 Uhr	35,00 €

Kein Kurs am 18.01., 07.03., 14.03., 15.08., 22.08., 29.08., 12.09., 31.10., 07.11., 14.11.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Freitag

T	4024	12.01. - 22.03.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
T	4025	12.04. - 05.07.	11x	10.00 - 11.00 Uhr	55,00 €
T	4026	12.07. - 27.09.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
T	4027	04.10. - 13.12.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €

Kein Kurs am 19.01., 08.03., 15.03., 10.05., 31.05., 16.08., 23.08., 30.08., 13.09., 08.11., 15.11.

Kräuterspaziergang für Senioren

Kommen Sie mit mir auf Entdeckungsreise durch die Natur!

Ich zeige Ihnen welche Pflanzen essbar sind und welche Heilkräfte in ihnen stecken. Dazu gibt es spannende Geschichten über Wildkräuter, Bäume und Büsche. Die Veranstaltung richtet sich an Senioren, die Interesse haben, während eines Spaziergangs die Kräuter am Wegesrand kennen zu lernen.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bitte entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen.



Kursnummer: T 3303
Kursleitung: Birgit Skoczowski
Termin: Samstag, den 25.05.
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr
Kursbeitrag: 5,00€

Kursnummer: T 3304
Kursleitung: Birgit Skoczowski
Termin: Samstag, den 10.08.
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr
Kursbeitrag: 5,00€

Kursort: Reuschenberger See

Anmeldung: DRK-Kreisverband Neuss e.V.
Karin vom Kothen
41466 Neuss
Tel. 02131 / 74 595 - 15
Karin.vomKothen@drk-neuss.de

Anlaufstelle für Senior*innen in Allerheiligen/ Rosellen Lotsenpunkt im DRK-Kreisverband

Offene Sprechzeit:

Dienstag: 16:00 - 18:00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Familienzentrum Neuss-Allerheiligen „Wurzelzwerge“

August-Macke-Straße 65

41470 Neuss

Tel.: 0157 76376634

Inna.Schmidt@drk-neuss.de



Inna Schmidt

Eine Kooperation der Stadt Neuss
und dem DRK-Kreisverband Neuss e.V.



Anlaufstelle für Senior*innen in Reuschenberg Lotsenpunkt im DRK-Kreisverband

Offene Sprechzeit:

Dienstag: 14:00 - 16:00 Uhr

oder nach Vereinbarung

DRK-Kreisverband Neuss e.V.

Am Südpark, Eingang: Veilchenstr. 8

41466 Neuss

Tel. 02131 / 74 595 - 15

Karin.vomKothen@drk-neuss.de



Karin vom Kothen

Eine Kooperation der Stadt Neuss
und dem DRK-Kreisverband Neuss e.V.



-Leitbild der DRK-Familienbildung-

Menschen im Beziehungsnetz Familie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen Menschen, die Erziehungsverantwortung übernehmen. Dabei berücksichtigen wir ihre unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Unter Einbeziehung der facettenreichen Familienwirklichkeiten stärken und unterstützen wir die individuellen Kompetenzen und die Entwicklung und Entfaltung von neuen Fähigkeiten.

Das bedarfsorientierte Angebot

Unsere Grundhaltung basiert auf Akzeptanz, Toleranz und Wertschätzung. Unabhängig von Nationalität, Rasse, Religion, Geschlecht und gesellschaftlichen Strukturen bieten wir Hilfen zur positiven sozialen Entwicklung, Hilfen zur Selbständigkeit und nach dem Maß der Not.

Unsere Leistungen

Wir sind ein sozialer Dienstleister mit bedarfs- und nachfragegerechten Angeboten. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen. In Form von familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang.

Wir bieten Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zur Fort- und Weiterbildung. Die Kinder und Jugendlichen werden durch ein breites Spektrum aus den Lernfeldern Bildung und Erziehung gefördert. Wir erbringen die Arbeit effizient und wirtschaftlich.

Im Zeichen der Menschlichkeit

Unsere Angebote sind stets nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes ausgerichtet. Das beinhaltet den Schutz der Schwachen und das Einschreiten gegen Intoleranz. Unterschiedliche Wertvorstellungen beziehen wir aktiv in die Bildungsarbeit ein. Für die Familienbildung bedeutet das die Begleitung, Unterstützung und Motivation zur Selbständigkeit und Selbstbestimmung.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Familienbildung

Die DRK-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Dies wird kontinuierlich durch Fort- und Weiterbildung unterstützt. Mitgestaltung bei Entscheidungen, sowie Transparenz prägen unsere Zusammenarbeit.

Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die einer ständigen Qualitätskontrolle unterliegt und am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit Vorbildcharakter. Diese werden an laufend fortgeschriebenen Qualitätsstandards gemessen. Durch unsere Kundennähe und Beweglichkeit führt unser innovatives und koordiniertes Handeln zu einer Einbindung in das Gemeinwesen. Wir sind sowohl intern als auch extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind. Die Qualität unserer Arbeit wird durch klare Strukturen transparent und durch fachlichen Austausch gestärkt. Wir ermöglichen den Zugang zu den anderen Angeboten des Roten Kreuzes und vermitteln eine Vielzahl von Hilfen.

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu Anderen

Zur Durchführung unseres bedarfsgerechten Angebotes nutzen wir interne, kommunale und regionale Strukturen. Wir arbeiten mit anderen Bildungsträgern und Institutionen konstruktiv zusammen und integrieren uns in bestehende Netzwerke. Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir uns unsere Unabhängigkeit.

Wir kennen unsere Stärken und wissen wo unsere Grenzen sind.

Falls unsere Angebote die Nachfragewünsche nicht voll erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter. Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.

TELEFONVERZEICHNIS

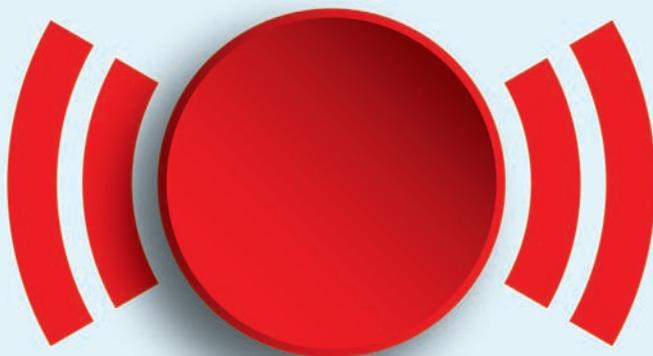
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Neuss e.V.,

Am Südpark, 41466 Neuss

Telefon: 0 21 31 / 7 45 95-0

Familienbildungswerk:	0 21 31 / 7 45 95 - 15
Menüservice:	0 21 31 / 7 45 95 - 26
Hausnotruf:	0 21 31 / 7 45 95 - 14
Pflegedienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 80
Hauswirtschaftshilfen:	0 21 31 / 7 45 95 - 80
Blutspendedienst:	0 21 31 / 7 45 95 - 0
www.drk-blutspende.de	
Jugendrotkreuz:	0 21 31 / 7 45 95 - 0
Familienzentren:	
- Allerheiligen:	0 21 37 / 9 28 400
- Erfttal:	0 21 31 / 1 68 640
Kindertagesstätten:	
- Grimlinghausen MM-Kinderhaus	0 21 31 / 33 186
- „Leuchtturm“ Schlicherum	0 21 37 / 95 20 98
- „Am Mühlenbusch“ Rosellen:	0 21 37 / 99 87 245
- „Mullewapp“, Dreikönigenviertel:	0 21 31 / 75 18 813
- „Zauberwald“, Neusser Weyhe 18a:	0 21 31 / 75 12 552
- „Nordstern“, Weißenberger Weg 147:	0 21 31 / 38 75 503
- „Am Hummelbach“ Weckhoven:	0 21 31 / 70 81 904
- „Feldmäuse“ Am Hoverkamp, Kaarst	0 21 31 / 40 80 505
- „Erftstraße“, Kaarst, Erftstr. 41:	0 21 31 / 70 81 915
- „Goldnesselweg“ Korschenbroich	0 21 61 / 90 23 193
- „Lebensbaum“ Kleinenbroich	0 21 61 / 90 23 605
Katastrophenschutz:	0 21 31 / 7 45 95 - 17
Erste-Hilfe-Lehrgänge:	0 21 31 / 7 45 95 - 19
Krankentransporte u.	
Rettungsdienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 30
Sanitäts- u. Betreuungsdienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 50
Rettungsschwimmen/	
Tauchausbildung:	0 21 31 / 7 45 95 - 53
Seniorenberatung:	0 21 31 / 66 52 822
Rotkreuzladen:	0 21 31 / 66 52 822
Regionale Flüchtlingsberatungsstelle:	0 21 31 / 66 52 823
Lotsenpunkt Allerheiligen:	0 21 31 / 66 52 822
Lotsenpunkt Reuschenberg:	0 21 31 / 74 595- 15

Hausnotruf Neuss. Alarm auf Knopfdruck.



Ein Knopfdruck genügt, und unsere Hausnotrufzentrale ist alarmiert. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche. Mehr Infos:

drkhausnotruf.nrw/neuss



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen-Privatkredit mit Top-Beratung.

Mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben
nicht nur sicher und schnell, sondern
auch transparent und flexibel.
sparkasse-neuss.de/kredit

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Neuss