DRK-Kreisverband
Neuss e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Familienbildungswerk
Jahresprogramm 2023

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 -13
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 2023 zu präsentieren.

Besondere Zeiten erfordern aber besondere Maßnahmen
und deshalb präsentieren wir Ihnen das Programm der Familienbildung auch Online.

Unsere Angebote werden wir so gestalten,
dass Sie unter Berücksichtigung möglicher Auflagen sicher in unseren Kursräumen teilnehmen können.

Leider können wir heute noch nicht sagen, wie sich die Auflagen im Laufe des Jahres 2023 entwickeln.

Wir bitten daher um Verständnis.

Bis dahin sind wir weiter kreativ und flexibel:
Sei es durch **Online Kurse**, **Hybrid Kurse** und **Angeboten in der Natur.**

Sie dürfen gespannt sein!

Wir freuen uns auf das kommende Jahr

Informationen zu den Kursen finden Sie auf:
www.drk-neuss.de

Karin vom Kothen, Leiterin des Familienbildungswerkes

EFQM
VALIDATED BY
EFQM 2022

Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung DRK-Landesarbeitsgemeinschaft Familienbildung NRW

FAMILIEN BILDUNG NRW
für eine familienfreundliche Zukunft

Wichtige Hinweise!

Anmeldung:
Die Anmeldung erfolgt persönlich, telefonisch oder per Mail 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 Teilnehmer*innen Gebühr:
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 Teilnehmer*innen Gebühr an.

Haftung:
Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen geschieht auf eigene Gefahr. Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern. Für Schäden, Verluste und Unglücksfälle jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.
Kurse:
Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmer*innenzahl 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.
In den NRW Schulferien finden keine Kurse statt!
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 Vertragsschlusses 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 nutzten, 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.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise!	5-8
Unsere Erste Gruppe	10
Ein guter Start mit „Elternstart NRW“	11
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	12
Elba – Eltern-Baby-Kurse	13-15
PEKIP-Kurs	16-17
Elternstart Offener Treff	18
Erste Hilfe am Baby	19
Schwimmkurse in Kooperation mit der DRK-Wasserwacht	20-21
„Wurzelzwerge“ in Allerheiligen	22
Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum Erfttal	23
ANGEBOTE FÜR DIE GANZE FAMILIE	24-28
Draußen in der NATUR	29-31
ANGEBOTE FÜR ELTERN	32-34
Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen	35
Wie Eltern die Ausgeglichenheit ihrer Kinder fördern können	36
„Neu in der Kita“	37
Liebe allein genügt nicht	38
Väter sind anders - und das ist gut so	39
Nähen	40-42
Pilates	43-44
Hatha - Yoga	45-46
Kundalini Yoga	47
Faszienworkout für Mütter und Väter	48
Training für Bauch-Beine-Po	48
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer	49-53
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen	54-56
Wassergymnastik	57
ANGEBOTE FÜR SENIOREN	58-63
Kaffeeklatsch zu Hause	64
Anlaufstelle für Senior*innenim Lotsenpunkt in Reuschenberg	65
Rettungsschwimmen	66-67
-Leitbild der DRK-Familienbildung-	68-69
Telefonverzeichnis	70

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.**

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

ja! UNTERSTÜTZT VOM JUGENDAMT STADT NEUSS

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.

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 Reimers)

Termine: **jeweils Samstag und Sonntag**

07.01. + 08.01.2023	**18.02. + 19.02.2023**
18.03. + 19.03.2023	**15.04. + 16.04.2023**
06.05. + 07.05.2023	**10.06. + 11.06.2023**
08.07. + 09.07.2023	**12.08. + 13.08.2023**
16.09. + 17.09.2023	**13.10. + 14.10.2023**
11.11. + 12.11.2023	**02.12. + 03.12.2023**

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 Reimers
www.hebamme-neuss.de
Mobil: 0162 / 72 10 489

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

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

Anmeldung auch unter: www.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**

S	1140	12.01. - 23.03.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €
S	1141	20.04. - 01.06.	6x	09.00 - 10.30 Uhr	45,60 €
S	1142	10.08. - 21.09.	7x	09.00 - 10.30 Uhr	53,20 €
S	1143	19.10. - 07.12.	8x	09.00 - 10.30 Uhr	60,80 €

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

Kursleitung: **Sandra Bombek**
Kurstag: **Donnerstag**

S	1144	12.01. - 23.03.	10x	10.45 - 12.15 Uhr	76,00 €
S	1145	20.04. - 01.06.	6x	10.45 - 12.15 Uhr	45,60 €
S	1146	10.08. - 21.09.	7x	10.45 - 12.15 Uhr	53,20 €
S	1147	19.10. - 07.12.	8x	10.45 - 12.15 Uhr	60,80 €

Anmeldung auch unter: www.drk-neuss.de

ElBa®

Eltern-Baby-Kurse

Kursprogramm für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

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

Kursleitung: **Viola Meißner**
Kurstag: **Montag**

S	1110	09.01. - 20.03.	10x	09.00 - 10.30 Uhr	76,00 €
S	1111	17.04. - 12.06.	7x	09.00 - 10.30 Uhr	53,20 €
S	1112	07.08. - 18.09.	6x	09.00 - 10.30 Uhr	45,60 €
S	1113	16.10. - 04.12.	8x	09.00 - 10.30 Uhr	60,80 €

Anmeldung auch unter: www.drk-neuss.de

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**

S	1120	10.01. - 21.02.	7x	09.15 - 10.45 Uhr	60,20 €
S	1121	28.02. - 11.04.	7x	09.15 - 10.45 Uhr	60,20 €
S	1122	08.08. - 26.09.	7x	09.15 - 10.45 Uhr	60,20 €
S	1123	17.10. - 05.12.	8x	09.15 - 10.45 Uhr	68,80 €

Kein Kurs am 22.08.

Kursleitung: **Heidi Kreuels**
Kurstag: **Dienstag**

S	1124	10.01. - 21.02.	7x	11.15 - 12.45 Uhr	60,20 €
S	1125	28.02. - 11.04.	7x	11.15 - 12.45 Uhr	60,20 €
S	1126	08.08. - 26.09.	7x	11.15 - 12.45 Uhr	60,20 €
S	1127	17.10. - 05.12.	8x	11.15 - 12.45 Uhr	68,80 €

Kein Kurs am 22.08.

Kursleitung: **Heidi Kreuels**
Kurstag: **Dienstag**

S	1128	10.01. - 21.02.	7x	14.00 - 15.30 Uhr	60,20 €
S	1129	28.02. - 11.04.	7x	14.00 - 15.30 Uhr	60,20 €
S	1130	08.08. - 26.09.	7x	14.00 - 15.30 Uhr	60,20 €
S	1131	17.10. - 05.12.	8x	14.00 - 15.30 Uhr	68,80 €

Kein Kurs am 22.08.

Anmeldung auch unter: www.drk-neuss.de

Elternstart 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.

Dauer:	**32 Wochen x 2 U. Std.**
Uhrzeit:	**9.00 – 10.00 Uhr**
Kursort:	**DRK-Familienzentrum Erfttal**
Beitrag:	**Kostenfrei**

Anmeldung und 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“

DRK-Elternstart NRW Babynotfälle

Erste Hilfe am Baby

Das Angebot „DRK Elternstart NRW Babynotfälle“ ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Familien in NRW mit einem Kind im 1. Lebensjahr, welches den Schwerpunkt auf das Thema „Erste Hilfe am Baby“ legt.

In den 5 gemeinsamen Treffen von 90 Min werden im Kurs u.a. erlernt:

- **Die stabile Seitenlage und Wiederbelebung bei Babys**
- **Die Prävention von Gefahrenquellen im Haus**
- **Die Handhabung bei Flüssigkeitsverlust, Unterkühlung, Gift und Verschlucken**

Außerdem werden, mit Blick auf das pädagogische Konzept von Elternstart NRW, gemeinsame Erlebnisse, Spaß und Bewegung in dem Angebot ermöglicht.
Gleichzeitig wird den Eltern die Möglichkeit gegeben, sich über ihren Familienalltag auszutauschen.
Das gemeinsame Singen und kleine Rituale runden das Programm ab.

Kurstag:	**in Planung**
Dauer:	**jeweils 5 Wochen**
Uhrzeit:	**in Planung**
Kursort:	**DRK-Einsatzzentrum Veilchenstr. 8 41466 Neuss-Reuschenberg**
Kursleitung:	**Steffi Schindler und Miriam Wohlgemuth**
Beitrag:	**Kostenfrei**

Termine und Anmeldung unter: www.drk-neuss.de

Schwimmkurse in Kooperation mit der DRK-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 Sammelliste 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**

S	1421	11.01. - 22.03.	11x	16.00 - 17.00 Uhr	88,00 €
S	1422	19.04. - 07.06.	8x	16.00 - 17.00 Uhr	64,00 €
S	1423	09.08. - 20.09.	7x	16.00 - 17.00 Uhr	56,00 €
S	1424	18.10. - 29.11.	6x	16.00 - 17.00 Uhr	48,00 €

In diesen Kursen kann maximal das Abzeichen Seeräuber erlangt werden!

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

S	1401	13.01. - 24.03.	11x	17.00 - 17.45 Uhr	82,50 €
S	1404	21.04. - 09.06.	8x	17.00 - 17.45 Uhr	60,00 €
S	1407	11.08. - 22.09.	7x	17.00 - 17.45 Uhr	52,50 €
S	1410	20.10. - 01.12.	7x	17.00 - 17.45 Uhr	52,50 €

S	1402	13.01. - 24.03.	11x	17.45 - 18.30 Uhr	82,50 €
S	1405	21.04. - 09.06.	8x	17.45 - 18.30 Uhr	60,00 €
S	1408	11.08. - 22.09.	7x	17.45 - 18.30 Uhr	52,50 €
S	1411	20.10. - 01.12.	7x	17.45 - 18.30 Uhr	52,50 €

S	1403	13.01. - 24.03.	11x	18.30 - 19.15 Uhr	82,50 €
S	1406	21.04. - 09.06.	8x	18.30 - 19.15 Uhr	60,00 €
S	1409	11.08. - 22.09.	7x	18.30 - 19.15 Uhr	52,50 €
S	1412	20.10. - 01.12.	7x	18.30 - 19.15 Uhr	52,50 €

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 Sammelliste 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.

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 20.01.2023

Neben Informationen im Bereich der Beratung, Unterstützung, Betreuung, Familienbildung und pädagogischen Arbeit werden verschiedene Aktionen für Kinder und ein kleiner Winterbasar angeboten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

https://www.drk-neuss.de/angebote/familienzentrum-neuss-allerheiligen.html

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 16.10.2023

Weitere Informationen finden Sie unter:
https://www.drk-neuss.de/angebote/familienzentrum-neuss-erfttal.html

ANGEBOTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

„Nordseefreizeit- Gemeinsam erleben“

Familienfreizeit für alle Generationen vom 24.06. – 08.07.2023

Nach Baltrum

Im Sommer 2023 wollen wir in das Abenteuer „Familienfreizeit“ starten. Unser Ziel ist diesmal die kleine Nordseeinsel Baltrum.

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

Wir werden die Insel Baltrum erkunden, Sandburgen bauen, schwimmen, faulenzen, 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, die Kinder werden stundenweise vom Leitungsteam betreut.
Wohnen werden wir in einem schönen Haus, nur wenige Meter vom Meer entfernt, dass uns während unseres Aufenthaltes zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht.

Das Haus „Sonnenhütte“ 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: Neßmersiel – Baltrum und zurück,
- Gepäckbeförderung Anleger – Baltrum und zurück,
- Vollpension, Programm, ein Inselausflug, Freizeitleitung.

Nicht im Preis inbegriffen sind die Anfahrt mit Zug oder PKW, Parkgebühren in Neßmersiel 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, Birgitt Nemitz, 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

Trommeln für Eltern und Kinder

für Eltern und Kinder ab acht Jahren

Machen Sie doch mal etwas ganz Außergewöhnliches mit Ihrem Kind. Überraschen Sie sich und vor allem ihr Kind beim gemeinsamen Musizieren und Trommeln. In diesem Trommelkurs spielen Sie mit ihren Kindern Rhythmen aus den Sambaschulen in Rio de Janeiro. Beim gemeinsamen Trommeln lernen die Kinder, sich zu konzentrieren, aufeinander zu hören und sich rhythmisch und kreativ auszudrücken. Hand- und Stocktrommeln sowie andere Rhythmusinstrumente werden ohne Zusatzkosten bereitgestellt.

Kursnummer:	**S 3101**
Kursleitung:	**Wolla Milles**
Termin:	**Samstag, 11.03.2023**
Uhrzeit:	**16.00 – 18.15 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 € Erwachsene** **4,00 € Kinder (jedes weitere Kind 2,00 €)**
Kursort:	**DRK-Einsatzzentrum** **Veilchenstr. 8** **41466 Neuss-Reuschenberg**

Musikalisch-Kreative-Eltern-Kindzeit

für Eltern mit ihren Kindern ab 16 Monaten

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 – gerne 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.

Kursnummer:	**S 2001**
Kursleitung:	**Kerstin, Weißgerber**
Kurstag:	**10 x Freitag alle 2 Wochen**
Termine:	**13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06.**
Uhrzeit:	**15.00 – 16.00 Uhr**
Kursbeitrag:	**50,00 € (pro Familie)**

Kursnummer:	**S 2002**
Kursleitung:	**Kerstin, Weißgerber**
Kurstag:	**8 x Freitag alle 2 Wochen**
Termin:	**11.08., 25.08., 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.**
Uhrzeit:	**15.00 – 16.00 Uhr**
Kursbeitrag:	**40,00 € (pro Familie)**

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

Anmeldung auch unter: www.drk-neuss.de

Kreative Holzwerkstatt für Eltern und Kinder

Für Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren

Kursleitung:	**Herbert Krey**
Kursnummer:	**S 3006**
Termin:	**Freitag, den 28.04.**
Uhrzeit:	**15.15 – 17.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 € Materialkosten**
Treffpunkt:	**DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ August-Macke-Str. 65 41470 Neuss-Allerheiligen**

Kursnummer:	**S 3007**
Termin:	**Freitag, den 17.11.**
Uhrzeit:	**15.15 – 17.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 € 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:	**S 3008**
Termin:	**Freitag, den 21.04.**
Uhrzeit:	**15.15 – 17.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 € Materialkosten**
Treffpunkt:	**DRK-Familienzentrum „Erfttal“ Harffer Str. 11a 41469 Neuss**

Kursnummer:	**S 3009**
Termin:	**Freitag, den 24.11.**
Uhrzeit:	**15.15 – 17.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 € Materialkosten**
Treffpunkt:	**DRK-Familienzentrum**

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Draußen in der NATUR

Waldsafari im Frühling

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 wird natürlich verlegt.

Kursleitung:	**Viola Meißner**
Kursnummer:	**S 1150**
Termin:	**Samstag, den 29.04.**
Uhrzeit:	**10.00 – 12.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**6,00 € pro Familie**
Treffpunkt:	**Waldparkplatz, Waldstr., 41470 Neuss-Rosellerheide**

Waldsafari im Herbst

Für Eltern mit ihren Kindern ab 2,5 Jahren

Huch, was raschelt da? Während Familie Maus ihre Vorräte sammelt, strolchen wir durch den Mühlenbusch. Gemeinsam beschwören wir die Waldgeister und suchen nach dem Blätterfuchs. Ein bisschen Regen macht uns nichts, bei Unwetter wird natürlich verlegt. Bitte Eimerchen, Schaufel und einen kleinen Snack mitbringen.

Kursleitung:	**Viola Meißner**
Kursnummer:	**S 1151**
Termin:	**Samstag, den 28.10.**
Uhrzeit:	**10.00 – 12.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**6,00 € pro Familie**
Treffpunkt:	**Waldparkplatz, Waldstr., 41470 Neuss-Rosellerheide**

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

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.

Kursort: **Reuschenberger Busch**
Kursleitung: **Jürgen Kreuels**
Kurstag: **Mittwoch**

S	3201	22.02. - 12.04.	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €
S	3202	17.05. - 21.06.	6x	16.00 - 18.15 Uhr	45,00 €
S	3203	09.08. - 27.09.	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €
S	3204	18.10. - 06.12.	7x	16.00 - 18.15 Uhr	52,50 €

Kurstag: **Donnerstag**

S	3205	23.02. - 13.04.	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €
S	3206	18.05. - 22.06.	6x	16.00 - 18.15 Uhr	45,00 €
S	3207	10.08. - 28.09.	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €
S	3208	19.10. - 07.12.	8x	16.00 - 18.15 Uhr	60,00 €

Kräuterspaziergang für die ganze Familie

Für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren

Kommt mit mir auf Entdeckungsreise durch die Natur! Ich zeige euch, welche Pflanzen wir essen können und welche sogar Heilkräfte haben. Dazu gibt es spannende Geschichten über Wildkräuter, Bäume und Büsche. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern ab fünf Jahren.

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

Kursnummer:	**S 3301**
Kursleitung:	**Birgit Skoczowski**
Termin:	**Samstag, den 06.05.**
Uhrzeit:	**14.00 – 15.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**6,00 € pro Familie**
Kursort:	**Unser Treffpunkt ist der Parkplatz an der Raketenstation: Raketenstation Hombroich 4 41472 Neuss.**

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

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

Kursnummer: **S 3005**

Referent: **Isabell Kühn (Dipl. Soz. Pädagogin)**
Termin: **Donnerstag, den 17.08.23**
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

Einführung in die Erste Hilfe am Kind

Kursnummer: **S 3007**

Kursleitung: **Lutz Reichenbach**
Termin: **Freitag, den 18.08.2023**
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

„Erste Hilfe im Kinderzimmer“

„Erste Hilfe im Kinderzimmer für Babys und Kleinkinder“

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

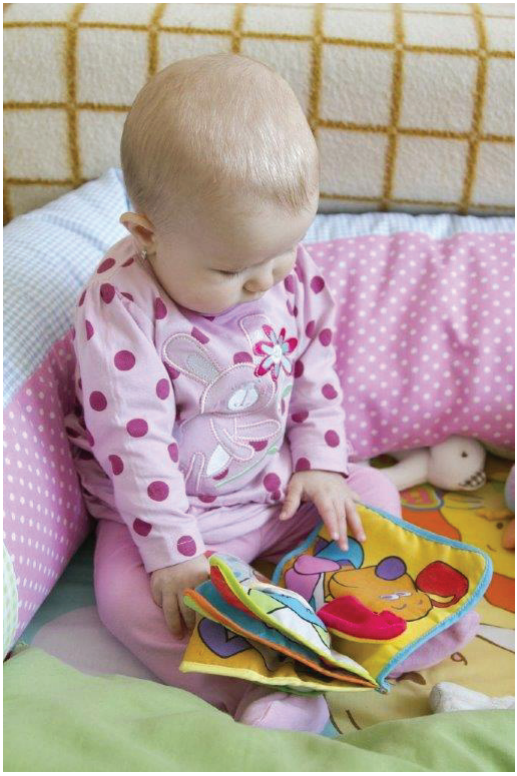
Sie lernen verletzten Kindern schnell und sachgerecht zu helfen. Schwerpunkte dieses Kurses sind:

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

Termin: **Samstag oder Sonntag**
Uhrzeit: **10.00 – 14.00 Uhr**
Beitrag: **25,00 € pro Person**

Termine und Anmeldung unter: www.drk-neuss.de

Sprachentwicklung bei Kindern



Kursnummer:	**S 3014**
Referent:	**Stefanie Gnegel**
Termin:	**Mittwoch, den 16.08.23**
Uhrzeit:	**10.00 – 11.30 Uhr**

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

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: **S 3013**

Referent: **Mechthild Brinkmann**
Termin: **Donnerstag, den 09.02.2023**
Uhrzeit: **19.30 – 21.00 Uhr**
Kursbeitrag: **Kostenfrei**

Kursort: **Online Angebot**

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

Wie Eltern die Ausgeglichenheit ihrer Kinder fördern können

Triple P
Positives Erziehungsprogramm
für alle Eltern

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: **S 3015**

Referent: **Mechthild Brinkmann**
Termin: **Montag, den 14.08.23**
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

„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. Angelika Henkes (Elternberaterin) und Silke Korsitzka, Alexander Hellendahl (Erzieher*innen) arbeiten als Team und leiten die Kurse.

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

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Liebe allein genügt nicht

Klarheit, Grenzen, Konsequenzen

Eltern bemühen sich heute, ein autoritäres Erziehungsverhalten zu vermeiden, das die Kinder in ihrer Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung behindert.
Der pädagogische Anspruch, mit Kindern „zu verhandeln“, das Bemühen, sie durch Nachgiebigkeit, Bitten und Diskussionen zu gewinnen, erweist sich jedoch als unrealistisch.
Nun kommen die eigenen Bedürfnisse zu kurz, nervenaufreibende Machtkämpfe, Wutausbrüche und „Dauerdiskussionen“ sind die Folge.
In diesem Vortrag lernen Eltern Verhaltensweisen und Grundeinstellungen kennen, die Möglichkeiten bieten, Kinder zu leiten und zu begleiten, sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben.

Referent:	**Achim Schad (Paar- und Familientherapeut)**
Kursnummer:	**S 3002**
Termin:	**Donnerstag den 23.02.2023**
Uhrzeit:	**19.30 – 21.45 Uhr**
Kursbeitrag:	**5,00 € pro Person**
Kursort:	**Online Veranstaltung**
Anmeldung unter:	**www.drk-neuss.de**

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

Väter sind anders - und das ist gut so

Die Bedeutung der Väter für die Entwicklung von Jungen und Mädchen

Die Kindererziehung liegt in den Händen der Frauen.
In Familie, Kindergarten und Grundschule spielen männliche Bezugspersonen kaum eine Rolle.
Die Bedeutung der Väter und Männer für die kindliche Entwicklung wird jedoch zunehmend erkannt.
Eine stabile Vater-Kind-Beziehung stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes, fördert die Leistungsbereitschaft und wirkt sich auf die Geschlechtsrollenentwicklung von Mädchen und Jungen positiv aus. Der ergänzende „männliche“ Erziehungsstil ist eher fordernd, risikofreudig und an Regeln und Konsequenzen orientiert, der „weibliche“ Stil ist eher behütend, umsichtig und beziehungsorientiert.
In diesem Vortrag werden die Rolle des Vaters in der Familie, seine Bedeutung als Bezugsperson in der Kindererziehung sowie die unterschiedlichen Wirkungen auf die Entwicklung von Jungen und Mädchen thematisiert.

Referent:	**Achim Schad (Paar- und Familientherapeut)**
Kursnummer:	**S 3003**
Termin:	**Mittwoch den 25.10.2023**
Uhrzeit:	**19.30 – 21.45 Uhr**
Kursbeitrag:	**5,00 € pro Person**
Kursort:	**Online Veranstaltung**
Anmeldung unter:	**www.drk-neuss.de**

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

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 3 Stunden lang 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**
Kursleitung:	**Cordula Meisen-Eggers**
Termin:	**Samstag, den 01.04.23**
Uhrzeit:	**10.00 – 14.30 Uhr**
Beitrag:	**54,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)**

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**
Kursleitung:	**Cordula Meisen-Eggers**
Kurstag:	**Samstag und Sonntag**
Termin:	**25.02. + 26.02.23** **23.09. + 24.09.23**
Uhrzeit:	**jeweils von 10.00 – 14.30 Uhr**
Beitrag:	**jeweils 56,00 €**

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: **Donnerstag**

S	8085	12.01. - 09.02.	5x	19.00 - 21.15 Uhr	60,00 €
S	8086	23.02. - 23.03.	5x	19.00 - 21.15 Uhr	60,00 €
S	8087	20.04. - 01.06.	6x	19.00 - 21.15 Uhr	72,00 €
S	8088	24.08. - 21.09.	5x	19.00 - 21.15 Uhr	60,00 €
S	8089	19.10. - 23.11.	5x	19.00 - 21.15 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 02.11.

FAMILIE UND GESUNDHEIT

Pilates

Pilates ist ein ebenso sanftes wie effektives Fitnesstraining. 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 Schöpkens**
Kurstag: **Montag**

S	4010	16.01. - 20.03.	9x	10.15 - 11.15 Uhr	52,20 €
S	4011	17.04. - 26.06.	8x	10.15 - 11.15 Uhr	46,40 €
S	4012	21.08. - 27.11.	12x	10.15 - 11.15 Uhr	69,60 €

kein Kurs am 08.05.; 02.10.; 09.10.

Pilates

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

S	8110	09.01. - 20.03.	10x	18.30 - 19.30 Uhr	58,00 €
S	8111	17.04. - 12.06.	7x	18.30 - 19.30 Uhr	40,60 €
S	8112	07.08. - 25.09.	7x	18.30 - 19.30 Uhr	40,60 €
S	8113	16.10. - 04.12.	8x	18.30 - 19.30 Uhr	46,40 €

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

Pilates

Kursort: **Online über Zoom**

Kursleitung: **Conny Busch**
Kurstag: **Dienstag**

Online

S	5101	10.01. - 21.03.	11x	18.30 - 19.30 Uhr	63,80 €
S	5102	18.04. - 13.06.	7x	18.30 - 19.30 Uhr	40,60 €
S	5103	08.08. - 19.09.	7x	18.30 - 19.30 Uhr	40,60 €
S	5104	17.10. - 05.12.	8x	18.30 - 19.30 Uhr	46,40 €

Kein Kurs am 02.05.; 30.05.

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

Kursleitung: **Anja Schöpkens**
Kurstag: **Donnerstag**

S	4013	19.01. - 23.03.	9x	10.45 - 11.45 Uhr	52,20 €
S	4014	20.04. - 29.06.	7x	10.45 - 11.45 Uhr	40,60 €
S	4015	24.08. - 07.12.	13x	10.45 - 11.45 Uhr	75,40 €

kein Kurs am 16.02.; 04.05.; 11.05.; 05.10.; 12.10.; 16.11

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

Kursleitung: **Conny Busch**
Kurstag: **Freitag**

Hybrid

S	5107	06.01. - 24.03.	12x	17.00 - 18.00 Uhr	69,60 €
S	5108	21.04. - 16.06.	7x	17.00 - 18.00 Uhr	40,60 €
S	5109	11.08. - 22.09.	7x	17.00 - 18.00 Uhr	40,60 €
S	5110	20.10. - 08.12.	8x	17.00 - 18.00 Uhr	46,40 €

kein Kurs am 19.05.; 09.06.

Hatha - Yoga

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**

S	6001	09.01. - 20.03.	10x	17.30 - 19.00 Uhr	100,00 €
S	6002	17.04. - 14.08.	10x	17.30 - 19.00 Uhr	100,00 €
S	6003	04.09. - 27.11.	10x	17.30 - 19.00 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 26.06.-31.07., 30.10.

Kursort: **DRK- Montessori - Kinderhaus**
Wahlenstr. 14a
41468 Neuss-Grimlinghausen
Kursleitung: **Helga Korbmacher**
Kurstag: **Dienstag**

S	4030	10.01. - 14.03.	10x	17.45 - 19.15 Uhr	100,00 €
S	4031	21.03. - 06.06.	10x	17.45 - 19.15 Uhr	100,00 €
S	4032	29.08. - 14.11.	10x	17.45 - 19.15 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 04.04.; 11.04.; 03.10.; 10.10.

S	4033	10.01. - 14.03.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	100,00 €
S	4034	21.03. - 06.06.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	100,00 €
S	4035	29.08. - 14.11.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 04.04.; 11.04.; 03.10.; 10.10.

Hatha - Yoga

Kursort: **ONLINE**

Online

Kursleitung: **Veronika Kaiser**
Kurstag: **Dienstag**

S	6004	10.01. - 21.03.	10x	10.00 - 11.15 Uhr	83,00 €
S	6005	18.04. - 14.08.	10x	10.00 - 11.15 Uhr	83,00 €
S	6006	04.09. - 27.11.	10x	10.00 - 11.15 Uhr	83,00 €

Kein Kurs am 02.05., 30.05., 31.10.

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

Kursleitung: **Susanne Mott-Taal**
Kurstag: **Donnerstag**

S	8509	12.01. - 23.03.	10x	19.00 - 20.30 Uhr	90,00 €
S	8510	20.04. - 01.06.	6x	19.00 - 20.30 Uhr	54,00 €
S	8511	10.08. - 21.09.	7x	19.00 - 20.30 Uhr	63,00 €
S	8512	19.10. 30.11.	6x	19.00 - 20.30 Uhr	54,00 €

Kein Kurs am 16.02.; 02.11.

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: **Präsenz im DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“**
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen
+ Online über Zoom

Hybrid

Kursleitung: **Sabine-Schwab-Limberg**
Kurstag: **Montag**

S	8501	16.01. - 27.03.	10x	19.30 - 21.00 Uhr	90,00 €
S	8502	17.04. - 19.06.	8x	19.30 - 21.00 Uhr	72,00 €
S	8503	07.08. - 18.09.	6x	19.30 - 21.00 Uhr	54,00 €
S	8504	23.10. - 04.12.	7x	19.30 - 21.00 Uhr	63,00 €

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

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

Online

S	8505	11.01. - 29.03.	11x	18.00 - 19.30 Uhr	99,00 €
S	8506	19.04. - 21.06.	8x	18.00 - 19.30 Uhr	72,00 €
S	8507	09.08. - 20.09.	6x	18.00 - 19.30 Uhr	54,00 €
S	8508	18.10. - 06.12.	7x	18.00 - 19.30 Uhr	63,00 €

Kein Kurs am 22.02., 03.05., 31.05., 30.08.

Faszienworkout für Mütter und Väter

Dieses Ganzkörpertraining stärkt Herz- und Kreislauf, strafft die Muskeln, trainiert das Fasziengewebe. 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**

S	8201	14.01. - 25.03.	11x	9.30 - 10.30 Uhr	55,00 €
S	8202	22.04. - 10.06.	8x	9.30 - 10.30 Uhr	40,00 €
S	8203	12.08. 23.09.	7x	9.30 - 10.30 Uhr	35,00 €
S	8204	21.10. - 09.12.	8x	9.30 - 10.30 Uhr	40,00 €

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 Körpersilhouette verändert sich zusehends positiv.

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

Kursleitung: **Sonja Sommerfeld**
Kurstag: **Montag**

S	4051	09.01. - 20.03.	10x	17.45 - 18.45 Uhr	50,00 €
S	4052	17.04. - 12.06.	7x	17.45 - 18.45 Uhr	35,00 €
S	4053	07.08. - 18.09.	6x	17.45 - 18.45 Uhr	30,00 €
S	4054	16.10. - 11.12.	9x	17.45 - 18.45 Uhr	45,00 €

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**

S	4061	09.01. - 20.03.	10x	09.00 - 09.45 Uhr	40,00 €
S	4062	17.04. - 05.06.	6x	09.00 - 09.45 Uhr	24,00 €
S	4063	07.08. - 04.12.	15x	09.00 - 09.45 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 02.10; 09.10.

S	4064	09.01. - 20.03.	10x	10.00 - 10.45 Uhr	40,00 €
S	4065	17.04. - 05.06.	6x	10.00 - 10.45 Uhr	24,00 €
S	4066	07.08. - 04.12.	15x	10.00 - 10.45 Uhr	60,00 €

Kein Kurs am 02.10; 09.10.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

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

Kursleitung: **Sibylle van Thiel**
Kurstag: **Montag**

S	4401	09.01. - 20.03.	10x	15.00 - 16.00 Uhr	50,00 €
S	4402	17.04. - 05.06.	6x	15.00 - 16.00 Uhr	30,00 €
S	4403	07.08. - 18.09.	6x	15.00 - 16.00 Uhr	30,00 €
S	4404	16.10. - 04.12.	8x	15.00 - 16.00 Uhr	40,00 €

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

Kursleitung: **Sibylle van Thiel**
Kurstag: **Montag**

S	4081	09.01. - 20.03.	10x	19.00 - 20.00 Uhr	50,00 €
S	4082	17.04. - 05.06.	6x	19.00 - 20.00 Uhr	30,00 €
S	4083	07.08. - 18.09.	6x	19.00 - 20.00 Uhr	30,00 €
S	4084	16.10. - 04.12.	8x	19.00 - 20.00 Uhr	40,00 €

S	4085	09.01. - 20.03.	10x	20.00 - 21.00 Uhr	50,00 €
S	4086	17.04. - 05.06.	6x	20.00 - 21.00 Uhr	30,00 €
S	4087	07.08. - 18.09.	6x	20.00 - 21.00 Uhr	30,00 €
S	4088	16.10. - 04.12.	8x	20.00 - 21.00 Uhr	40,00 €

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

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

Kursleitung: **Susanne Hoffmann**
Kurstag: **Dienstag**

S	4301	10.01. - 21.03.	10x	18.45 - 19.45 Uhr	50,00 €
S	4302	18.04. - 13.06.	8x	18.45 - 19.45 Uhr	40,00 €
S	4303	08.08. - 05.12.	12x	18.45 - 19.45 Uhr	60,00 €

kein Kurs am 14.03.; 30.05.; 29.08.; 12.09.

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

Kursleitung: **Susanne Hoffmann**
Kurstag: **Mittwoch**

S	4713	11.01. - 22.03.	10x	18.30 - 19.15 Uhr	37,50 €
S	4714	19.04. - 14.06.	8x	18.30 - 19.15 Uhr	30,00 €
S	4715	09.08. - 06.12.	11x	18.30 - 19.15 Uhr	41,25 €

kein Kurs am 15.03.; 31.05.; 30.08.; 13.09.

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

Kursleitung: **Sonja Sommerfeld**
Kurstag: **Mittwoch**

S	4055	11.01. - 22.03.	11x	8.45 - 9.45 Uhr	55,00 €
S	4056	19.04. - 14.06.	9x	8.45 - 9.45 Uhr	45,00 €
S	4057	09.08. - 20.09.	6x	8.45 - 9.45 Uhr	30,00 €
S	4058	18.10. - 13.12.	8x	8.45 - 9.45 Uhr	40,00 €

Kein Kurs am 30.08.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

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

Kursleitung: **Sibylle van Thiel**
Kurstag: **Mittwoch**

S	4418	11.01. - 22.03.	11x	17.15 - 18.15 Uhr	55,00 €
S	4419	19.04. - 07.06.	8x	17.15 - 18.15 Uhr	40,00 €
S	4420	09.08. - 20.09.	7x	17.15 - 18.15 Uhr	35,00 €
S	4421	18.10. - 06.12.	7x	17.15 - 18.15 Uhr	35,00 €

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

Kursleitung: **Ulrike Kammer**
Kurstag: **Donnerstag**

S	4091	12.01. - 23.03.	11x	17.30 - 18.30 Uhr	55,00 €
S	4092	20.04. - 15.06.	7x	17.30 - 18.30 Uhr	35,00 €
S	4093	10.08. - 21.09.	7x	17.30 - 18.30 Uhr	35,00 €
S	4094	19.10. - 07.12.	8x	17.30 - 18.30 Uhr	40,00 €

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

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

Kursleitung: **Anja Schöpkens**
Kurstag: **Donnerstag**

S	4201	19.01. - 23.03.	9x	9.30 - 10.30 Uhr	45,00 €
S	4202	20.04. - 29.06.	7x	9.30 - 10.30 Uhr	35,00 €
S	4203	24.08. - 07.12.	13x	9.30 - 10.30 Uhr	65,00 €

kein Kurs am 16.02.; 04.05.; 11.05.; 05.10.; 12.10.; 16.11.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Kursleitung: **Anja Schöpkens**
Kurstag: **Mittwoch**

S	4101	18.01. - 22.03.	10x	10.00 - 11.00 Uhr	50,00 €
S	4102	19.04. - 14.06.	7x	10.00 - 11.00 Uhr	35,00 €
S	4103	23.08. - 06.12.	13x	10.00 - 11.00 Uhr	65,00 €

Kein Kurs am 03.05.; 10.05.; 04.10.; 11.10.; 01.11.

S	4105	18.01. - 22.03.	10x	11.15 - 12.15 Uhr	50,00 €
S	4106	19.04. - 14.06.	7x	11.15 - 12.15 Uhr	35,00 €
S	4107	23.08. - 06.12.	13x	11.15 - 12.15 Uhr	65,00 €

Kein Kurs am 03.05.; 10.05.; 04.10.; 11.10.

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

Kursleitung: **Susanne Hoffmann**
Kurstag: **Mittwoch**

S	4716	11.01. - 22.03.	10x	19.30 - 20.15 Uhr	37,50 €
S	4717	19.04. - 14.06.	8x	19.30 - 20.15 Uhr	30,00 €
S	4718	09.08. - 06.12.	11x	19.30 - 20.15 Uhr	41,25 €

kein Kurs am 15.03.; 31.05.; 30.08.; 13.09.

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**

S	4410	10.01. - 21.03.	11x	9.00 - 10.00 Uhr	57,20 €
S	4411	18.04. - 13.06.	8x	9.00 - 10.00 Uhr	41,60 €
S	4412	08.08. - 19.09.	7x	9.00 - 10.00 Uhr	36,40 €
S	4413	17.10. - 05.12.	8x	9.00 - 10.00 Uhr	41,60 €

Kein Kurs am 30.05.

Kursleitung: **Sibylle van Thiel**
Kurstag: **Dienstag**

S	4414	10.01. - 21.03.	11x	10.10 - 11.10 Uhr	57,20 €
S	4415	18.04. - 13.06.	8x	10.10 - 11.10 Uhr	41,60 €
S	4416	08.08. - 19.09.	7x	10.10 - 11.10 Uhr	36,40 €
S	4417	17.10. - 05.12.	8x	10.10 - 11.10 Uhr	41,60 €

Kein Kurs am 30.05.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Kursleitung: **Karin Treptow**
Kurstag: **Montag**

S	4501	09.01. - 20.03.	10x	11.00 - 12.00 Uhr	50,00 €
S	4502	17.04. - 05.06.	6x	11.00 - 12.00 Uhr	30,00 €
S	4503	07.08. - 18.09.	6x	11.00 - 12.00 Uhr	30,00 €
S	4504	16.10. - 04.12.	8x	11.00 - 12.00 Uhr	40,00 €

Wassergymnastik

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

Kursleitung: **Inge Klaiber**
Kurstag: **Mittwoch**

S	4930	11.01. - 22.03.	11x	13.00 - 13.45 Uhr	77,00 €
S	4931	19.04. - 14.06.	9x	13.00 - 13.45 Uhr	63,00 €
S	4932	09.08. - 20.09.	7x	13.00 - 13.45 Uhr	49,00 €
S	4933	18.10. - 29.11.	6x	13.00 - 13.45 Uhr	42,00 €

Der Badeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Kursleitung: **Marta Korab**
Kurstag: **Donnerstag**

S	4920	12.01. - 23.03.	11x	8.30 - 9.15 Uhr	77,00 €
S	4921	20.04. - 15.06.	7x	8.30 - 9.15 Uhr	49,00 €
S	4922	10.08. - 21.09.	7x	8.30 - 9.15 Uhr	49,00 €
S	4923	19.10. - 30.11.	7x	8.30 - 9.15 Uhr	49,00 €

Kein Kurs am 18.05.

S	4924	12.01. - 23.03.	11x	9.15 - 10.00 Uhr	77,00 €
S	4925	20.04. - 15.06.	7x	9.15 - 10.00 Uhr	49,00 €
S	4926	10.08. - 21.09.	7x	9.15 - 10.00 Uhr	49,00 €
S	4927	19.10. - 30.11.	7x	9.15 - 10.00 Uhr	49,00 €

Kein Kurs am 18.05.

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 Schöpkens**
Kurstag: **Montag**

S	4701	16.01. - 20.03	9x	9.00 - 10.00 Uhr	45,00 €
S	4702	17.04. - 26.06.	8x	9.00 - 10.00 Uhr	40,00 €
S	4703	21.08. - 27.11.	12x	9.00 - 10.00 Uhr	60,00 €

kein Kurs am 20.02.; 01.05.; 08.05.; 29.05.; 28.08.; 02.10.; 09.10.

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**

S	8005	10.01. - 21.03.	8x	16.45 - 17.45 Uhr	40,00 €
S	8006	18.04. - 13.06.	9x	16.45 - 17.45 Uhr	45,00 €
S	8007	08.08. - 19.09.	7x	16.45 - 17.45 Uhr	35,00 €
S	8008	17.10. - 05.12.	8x	16.45 - 17.45 Uhr	40,00 €

kein Kurs am 17.01.; 07.02.; 14.02.

Fit auf dem Stuhl-ONLINE

Kursort: **Online über Zoom**
Kursleitung: **Susanne Hoffmann**
Kurstag: **Mittwoch**

Online

S	4070	11.01. - 22.03.	10x	09.45 - 10.45 Uhr	50,00 €
S	4071	19.04. - 14.06.	8x	09.45 - 10.45 Uhr	40,00 €
S	4072	09.08. - 06.12.	11x	09.45 - 10.45 Uhr	55,00 €

kein Kurs am 15.03.; 31.05.; 30.08.; 13.09.; 04.10-01.11.

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**

S	4801	12.01. - 09.02.	5x	14.30 - 15.30 Uhr	25,00 €
S	4802	23.02. - 23.03.	5x	14.30 - 15.30 Uhr	25,00 €
S	4803	20.04. - 01.06.	6x	14.30 - 15.30 Uhr	30,00 €
S	4804	10.08. - 21.09.	7x	14.30 - 15.30 Uhr	35,00 €
S	4805	19.10. - 30.11.	7x	14.30 - 15.30 Uhr	35,00 €

Kein Kurs am 16.02.; 18.05.

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.
Tanzen Sie mit! Probieren Sie es aus am Schnuppertag:

Schnuppertag

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

Kursleitung: **Sabine Lohmann-Hegerfeldt**

Kursnummer: **S4810**

Kurstag: **Freitag, den 03.02.2023**
Uhrzeit: **10.00-11.00 Uhr**
Kosten: **kostenfrei**

Folgekurs

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

Kursleitung: **Sabine Lohmann-Hegerfeldt**
Kurstag: **Freitag**

S	4811	10.02. - 31.03.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
S	4812	21.04. - 09.06.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
S	4813	11.08. - 29.09.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €
S	4814	20.10. - 08.12.	8x	10.00 - 11.00 Uhr	40,00 €

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**

S	4073	12.01. - 23.03.	10x	10.00 - 11.00 Uhr	50,00 €
S	4074	20.04. - 15.06.	7x	10.00 - 11.00 Uhr	35,00 €
S	4075	10.08. - 07.12.	14x	10.00 - 11.00 Uhr	70,00 €

Kein Kurs am 16.03.; 18.05.; 08.06.

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

Kursleitung: **Susanne Hoffmann**
Kurstag: **Freitag**

S	4076	13.01. - 10.03.	9x	10.00 - 11.00 Uhr	45,00 €
S	4077	21.04. - 16.06.	7x	10.00 - 11.00 Uhr	35,00 €
S	4078	11.08. - 08.12.	14x	10.00 - 11.00 Uhr	70,00 €

Kein Kurs am 19.05.; 09.06.

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:	**S 3303**
Kursleitung:	**Birgit Skoczowski**
Termin:	**Samstag, den 17.06.**
Uhrzeit:	**14.00 – 15.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 €**

Kursnummer:	**S 3304**
Kursleitung:	**Birgit Skoczowski**
Termin:	**Samstag, den 29.07.**
Uhrzeit:	**14.00 – 15.30 Uhr**
Kursbeitrag:	**10,00 €**

Kursort: **Reuschenberger See**

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

Kaffeeklatsch zu Hause

LOTSENPUNKT REUSCHENBERG
...wir sind dabei!
Gefördert durch die STADT NEUSS

- Austausch wie es Ihnen gerade geht
- Ideen für den Alltag
- Themenbeiträge durch die Kursleitungen
- Themenvorschläge durch die Teilnehmer*innen

Wir benutzen für unseren **digitalen Kaffeeklatsch** die Software **Zoom**-Meeting.
Sie bekommen einen Link zugesendet, nachdem Sie sich bei uns angemeldet haben.

Montags von 15.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung:

Karin vom Kothen: 02131 / 74 595 15
Karin.vomKothen@drk-neuss.de

Anlaufstelle für Senior*innen im Lotsenpunkt in Reuschenberg

Offene Sprechzeit:

Dienstag: 14:00 - 16:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

DRK-Kreisverband Neuss e.V.
Karin vom Kothen
Am Südpark,
Eingang: Veilchenstr. 8

41466 Neuss Tel. 02131 / 74 595 - 15
Karin.vomKothen@drk-neuss.de

LOTSENPUNKT REUSCHENBERG
...wir sind dabei!
Gefördert durch die STADT NEUSS

Karin vom Kothen

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

Deutsches Rotes Kreuz

Rettungsschwimmen

Einen Lehrgang unter fachkundiger Leitung mit dem Ziel, die Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold zu erwerben, damit der Wassersport zu einem sicheren Freizeitvergnügen wird. Termine nach Absprache.
Wir bieten auch individuelle Lehrgänge für Übungsleiter/ Innen, Jugendleiter/Innen, Betreuer für Ferienzeiten, Polizeianwärter etc.

Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte

6 Unterrichtseinheiten als Kompaktkurs oder als Module, 3 x 2 oder 2 x 3 Unterrichtseinheiten.

Termine nach Absprache.

Mögliche Termine:	**Donnerstag**
	von 19.00 – 22.00 Uhr
Kursort:	**Stadtbad Niederwallstr. 3**
	41460 Neuss

Anmeldung:

DRK-Familienbildungswerk

Karin vom Kothen: 0 21 31/ 74 595 15

oder familienbildungswerk@drk-neuss.de

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

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 19.00 – 22.00 Uhr
Kursort:	Stadtbad Niederwallstr. 3 41460 Neuss

Kontaktadresse:
DRK- Kreisverband Neuss e.V. Wasserwacht
Am Südpark 41466 Neuss
E-Mail: info@wasserwacht-neuss.de

Schwimmabzeichen

Abnahme von allen Schwimmabzeichen für Jugendliche und Erwachsene.

Termine nach Absprache

Mögliche Termine:	Donnerstag von 19.00 – 22.00 Uhr
Kursort:	Stadtbad Niederwallstr. 3 41460 Neuss

Kontaktadresse:
DRK- Kreisverband Neuss e.V. Wasserwacht
Am Südpark 41466 Neuss
E-Mail: info@wasserwacht-neuss.de

-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

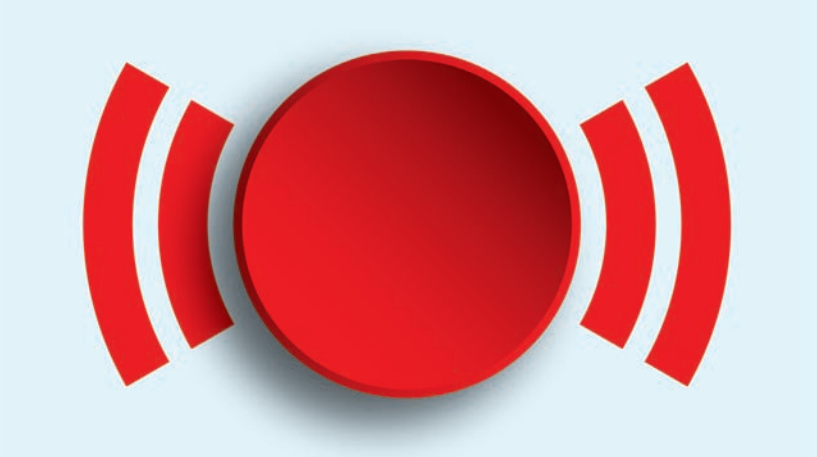
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Neuss e.V.,
Am Südpark, 41466 Neuss
Telefon: 0 21 31 / 7 45 95-0

Altenwohnungen:	0 21 31 / 7 45 95 - 14
Mahlzeitendienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 26
Hausnotruf:	0 21 31 / 7 45 95 - 14
Blutspendedienst:	0 21 31 / 7 45 95 - 0
www.drk-blutspende.de	
Jugendarbeit:	0 21 31 / 7 45 95 - 0
Familienzentren:	
- Allerheiligen:	0 21 37 / 9 28 400
- Erfttal:	0 21 31 / 1 68 640
Kindertagesstätten:	
- Grimlinghausen:	0 21 31 / 33 186
- 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
- „Am Hoverkamp“ Kaarst:	0 21 31 / 40 80 505
- „Erftstraße“, Kaarst, Erftstr. 41:	0 21 31 / 70 81 915
- Korschenbroich, Hochstr. 48a: (Standort Goldnesselweg)	0 21 61 / 90 23 193
Familienbildungswerk:	0 21 31 / 7 45 95 - 15
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
Pflegedienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 80
Hauswirtschaftshilfen:	0 21 31 / 7 45 95 - 80
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

DRK-Kreisverband
Neuss e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

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

Mehr Grün steht auch Ihren Geldanlagen gut.

Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihr Geld sinnvoll anlegen und gleichzeitig Nachhaltigkeitsaspekte berücksichtigen können.

Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Neuss