

Programm des Familienbildungswerks des DRK Landesverbandes Nordrhein e. V.

Junge Familien in Nordrhein 2025



JUNGE FAMILIEN IN NORDRHEIN



Inhalt

Programm des Familienbildungswerks des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

05 Vorwort

Team des Familienbildungswerks

06 DRK Landesverband Nordrhein e. V.

- 08 Vogel-Nisthilfenbau
- 08 Dschungelexpedition
- 09 Gib Fake News keine Chance
- 10 Keine Angst vor Babytränen
- 11 Wenn kleine Kinder beißen
- 12 Gemeinsam stark: Gewaltprävention im Familienalltag
- 13 Sanfte Eingewöhnung
- 13 Mein erstes Handy
- 14 Erziehungspartnerschaft leben
Aufgaben von Elterbeiräten
- 15 Medienzeiten von Kindern
und Jugendlichen
- 16 Kinder zieht euch warm an, mir ist kalt!
- 17 Trotz – "Aufstand der Zwerge"

18 DRK Kreisverband Bonn e. V.

- 20 Elternstart Offener Treff
- 21 Elternstart Offener Treff für Väter
- 22 Erste Hilfe in Bildungs- und
Betreuungseinrichtungen für Kinder
- 23 Fit in erster Hilfe Modul Kind:
Notfallkurs
- 23 Fit in erster Hilfe Modul Kind:
Maßnahmen bei Verletzungen
- 24 Kräuterführung für die ganze Familie
- 25 Waldbaden – Shirin Yoku
- 26 Raus in die Natur – Familiennachmittag
- 27 Insektenhotel bauen
- 28 Eltern-Kind Basteln
- 29 Training für Senioren
- 29 Sanfte Gymnastik
- 30 New parent circle
- 30 New parent circle for fathers
- 31 Baby and child first aid:
emergency course/CPR Training
- 32 Baby and child first aid:
Measures in case of injuries
- 33 Baby and child first aid:
compact



- 34 DRK Kreisverband
Dinslaken-Voerde-Hünxe e.V.**
- 36 Elternstart NRW
 - 37 Erste Hilfe am Kind/
Notfälle im familiären Bereich
- 38 DRK Kreisverband Euskirchen**
- 39 Mama-Baby-Aquafit
 - 40 Kleine Frösche
Babyschwimmen mit Eltern
 - 42 Seepferdchen, was nun?
Kinderschwimmen Bronzekurs
 - 42 Kleine Delphine
Kinderschwimmen mit Eltern
 - 44 Aquafitness für werdende Mamas
 - 45 Kleine Meilensteine
Eltern und Babys im 1. Lebensjahr
 - 47 Play & Connect
Spaß & Freundschaft für Minis
 - 49 Fitness mit Baby "OUTDOOR"
Fitnesstraining für Mamas
 - 50 Zwergenturnen (1,5 bis 3 Jahre)
 - 51 PowerPlate
 - 52 Aqua-Fitness
 - 54 Elternstart NRW "WELCOME BABY"
 - 55 Babymassage
 - 56 Sanfte Klänge
Harmoniezeit für Eltern & Baby
 - 56 Musik-Minis
Erste Schritte in die Welt der Töne
 - 57 Natur hautnah – Für Eltern und Kinder
 - 58 Survival-Abenteuer für Vater und Kind
 - 59 Fit in Erster Hilfe am Kind
- 60 DRK Mühlheim an der Ruhr e.V.**
- 61 Erste Hilfe am Kind
- 62 DRK Bildungszentrum Rhein-Erft e.V.**
- 63 Erste Hilfe am Kind
 - 63 Elternstart NRW
 - 63 Offene Kreativwerkstatt
- 64 DRK Kreisverband Viersen e.V.**
- 65 Erste Hilfe am Kind
- 66 DRK Kreisverband Essen e.V.**
- 67 IB West gGmbH für Bildung
und soziale Dienste**
- 68 DRK Kreisverband Kleve-Geldern e.V.**
- 69 DRK Kreisverband Oberhausen e.V.**
- 70 DRK Ortsverein Willich e.V.**
- 72 Impressum**



Herzlich Willkommen im Jahresprogramm 2025 „Junge Familien Nordrhein“!

**Liebe Familien,
liebe Regionalpartner,
liebe Rotkreuzfreund*innen,**

wir freuen uns sehr, uns als neues Team des DRK Familienbildungswerks Nordrhein e.V. vorstellen zu dürfen. Mit großer Motivation starten wir gemeinsam in eine neue Phase des bewährten Konzepts „Junge Familien in Nordrhein“ und möchten diese einzigartige Kooperation gerne weiterleben.

Die Arbeit in unserem DRK Familienbildungswerk können wir nur aufgrund unserer dazugehörigen, örtlich verteilten Regionalpartner und deren vielfältigen Angeboten so erfolgreich gestalten.

Mit großer Freude blicken wir als neues Team darauf, die verschiedenen Standorte und die Kolleg*innen vor Ort besser kennenzulernen und unseren Austausch weiter zu vertiefen und zu stärken!



**Ein Blick durch 's
Jahresprogramm 2025...**

Dank der Expertise unserer Regionalpartner im DRK Familienbildungswerk Nordrhein e.V. können wir ein vielfältiges Spektrum an Kursen und Veranstaltungen für Familien anbieten. So ist auch in diesem Jahr wieder ein lebendiges, gemeinsames Werk entstanden, welches die regionale Vielfalt und die unterschiedlichen Schwerpunkte an den einzelnen Standorten sichtbar macht.

Das Jahresprogramm 2025 führt auf den folgenden Seiten durch die kostenfreien Online- und Präsenzangebote des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V. und weiter durch alle spannenden Veranstaltungs- und Kursangebote unserer elf Regionalpartner.

Wir wünschen allen viel Freude beim Lesen und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße aus Düsseldorf,

**Lisa Dötze,
Claudia Jardin und
Maren Dederichs**

 Von links nach rechts.: **Maren Dederichs, Claudia Jardin und Lisa Dötze**, © DRK Nordrhein



DRK Landesverband Nordrhein e. V.

Kontakt

DRK Landesverband Nordrhein e. V.

Familienbildungswerk
Auf'm Hennekamp 71
40225 Düsseldorf
www.drk-nordrhein.de/familienbildung

Ansprechpartnerin

Lisa Dötze
Telefon 0211 3104 220
lisa.doetze@drk-nordrhein.de

Anmeldung

Hier geht's zur Anmeldung:



Kursprogramm 2025

Online-Impulsvorträge

- Keine Angst vor Babytränen
- Wenn kleine Kinder beißen
- Gemeinsam stark: Gewaltprävention im Familienalltag
- Sanfte Eingewöhnung
- Mein erstes Handy
- Elternbeirat
- Medienzeiten
- Kinder zieht euch warm an, mir ist kalt!
- Trotz – "Aufstand der Zwerge"
- Erziehungspartnerschaft leben

Präsenzveranstaltungen

- Vogel-Nisthilfenbau
- Dschungelexpedition
- Workshop: Gib Fake News keine Chance



Vogel-Nisthilfenbau

Vogelfreunde aufgepasst! In dieser Eltern-Kind-Veranstaltung tauchen wir ein in die Welt unserer gefiederten Freunde. Hier erfahren die Nachwuchsortholog:innen Spannendes und Wissenswertes auf spielerische Weise über unsere heimischen Vögel. Auf einer anschließenden Entdeckungstour in der Umgebung der Voßgätters Mühle in Essen-Borbeck halten wir Ausschau nach Amsel, Zaunkönig und Mönchsgasmücke. In Erwachsenen-Kind-Teams bauen wir gemeinsam artgerechte Vogelnistkästen.

Inhalte der Veranstaltung

- Einführung in den Umgang mit Werkzeugen
- Bau eines Vogelnistkasten für Zuhause
- Spielerische Einführung in die Ornithologie
- Viele Tipps und Tricks für erfolgreiche Vogelbeobachtungen
- Infos zu Vogelfütterung

Zielgruppe

Kinder ab dem Vorschulalter mit einem Erwachsenen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Kursort: Natur- und Jugendzentrum Vossgätters Mühle, Möllhoven 62, 45355 Essen

Kursleiter*in: Dennis Zimmermann, Forstingenieur und Waldpädagoge

Samstag, 15.02.2025

09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Dschungelexpedition

Abenteuerlustige Familien kommen bei dieser Eltern-Kind-Veranstaltung auf ihre Kosten. Gemeinsam erobern wir den Dschungel im Borbecker Schlosspark in Essen, denn Wälder sind nicht nur ein wunderbares Erholungsgebiet mitten in der Großstadt, sie bieten auch Gelegenheiten für viele aufregende Entdeckungen. Auf der Suche nach Abenteuern, lernen wir uns in der Wildnis zurechtzufinden. Wir wandern querfeld-ein, suchen uns geheime Pfade im Dickicht, überqueren Bäche und halten Ausschau nach wilden Tieren. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind bei diesem Ausflug unerlässlich.

Inhalte der Veranstaltung

- Einführung in den Umgang mit Becherlupe und Co.
- Spurensuche von Waldtieren
- Erkennen von essbaren Pflanzen im Wald
- Kennenlernen von Wolfsgang und Eulenblick
- Viele Tipps und Tricks für erfolgreiche Naturbeobachtungen
- Infos zu Vogelfütterung

Zielgruppe

Kinder ab dem Vorschulalter mit einem Erwachsenen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Kursort: Borbecker Schlosspark, nahe Schlossstr. 101, 45355 Essen

Kursleiter*in: Dennis Zimmermann, Forstingenieur und Waldpädagoge

Samstag, 05.07.2025

09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Gib Fake News keine Chance

Medienpädagogik im Jugendalter



© Adobe Stock, Flavijus Piliponis

Du bist im Internet und auf Social-Media unterwegs und fragst dich, wie du im Zeitalter von Falschmeldungen, Deepfakes, KI und Co. die falschen Nachrichten erkennen kannst?

Oder aber du bist Gruppen-/Jugendleiter*in, Erziehungsberechtigte*r oder pädagogische Fachkraft und möchtest junge Menschen für das Thema sensibilisieren? Dann bist du bei dem Workshop genau richtig!

Ziele der Fortbildung

Egal ob junger Mensch, Erziehungsberechtigte*r oder pädagogische Fachkraft: Am Ende des Workshops kennst du dich mit den verschiedenen Arten von Fake News besser aus, fühlst dich für deinen Alltag gestärkt im kritischen Medienkonsum und kannst dein Wissen auch an junge Menschen weitergeben.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Kursort: DRK-Landesverband Nordrhein e. V., Auf'm Hennekamp 71, 40225 Düsseldorf

Kursleiter*in: Lukas Koopmann

Samstag, 15.02.2025

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Inhalte

- Erkennen von verschiedenen Arten von Fake News
- Erarbeitung von Handlungsstrategien im Umgang mit Nachrichten im Internet
- Stärkung der kritischen Mediennutzung und der Resilienz-Fähigkeit beim Umgang mit Fake News

Zielgruppe

- Mitglieder vor Ort
- Gruppen-/Jugendleitungen
- Kreisleitungen
- Eltern
- pädagogische Fachkraft

Vorraussetzung

Ab 14 Jahren



© Adobe Stock, S.Kobold

Keine Angst vor Babytränen

Nicht immer sind Hunger, nasse Windeln oder Bauchschmerzen die Gründe, warum Babys weinen. Auch emotionaler Stress und Spannungen können die Ursache für exzessives Schreien sein. Als Eltern ist man oft hilflos und nicht selten kommt man psychisch und physisch an seine Grenzen. Alles dreht sich nur darum, das weinende Baby möglichst schnell zu beruhigen. Dabei ist das Weinen in den Armen der Eltern für die Babys enorm wichtig.

Sie erfahren in diesem Vortrag warum weinen auch positiv sein kann. Sie bekommen einen Einblick in die Arbeit einer Schreibabyambulanz. Es werden Wege aufgezeigt, um mit dem Weinen ihres Babys besser umgehen zu können und um zu einem entspannten, harmonischen Miteinander zurückzufinden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Miriam Nachtkamp

Dienstag, 25.02.2025

19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Inhalte

- Wann spricht man von einem Schreibaby?
- Was sind Regulationsstörungen?
- Warum können sich diese Säuglinge nicht selbst regulieren?
- Welche Ursachen gibt es für exzessives Schreien?
- Was kann ich tun, dass mein Kind sich besser regulieren kann?
- Die Arbeit in der Schreibabyambulanz

Ziele

- Regulationsstörungen von Säuglingen verstehen und begleiten

Wenn kleine Kinder beißen

Junge Kinder, die andere Kinder in der Kindertagesstätte beißen, stellen für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar und oft ist der Wunsch groß, dass dieses Verhalten schnellstmöglich abgestellt werden muss. Betrachtet man dieses Verhalten aus Sicht der Entwicklungspsychologie, ist Beißen ein physiologisch normales Verhalten; denn Kinder im Alter bis zu drei Jahren erkunden die Welt über den Mund und erken-

nen zudem schnell das Prinzip von Ursache und Wirkung ihrer Handlung. Die oft noch fehlende Sprachkompetenz und auch die noch fehlende Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, begünstigen die Möglichkeit, dass Beißen zur „kommunikativen Strategie“ unter Kindern wird. Der Impulsvortrag zeigt Handlungswege auf, wie in der Kita und zu Hause mit diesem Verhalten umgegangen werden kann.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Trudi Baum

Mittwoch, 02.04.2025

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr



 © Adobe Stock, Oksana Kuzmina



© Adobe Stock, dikushin

Gemeinsam stark: Gewaltprävention im Familienalltag

In dem Vortrag soll es primär um eine Haltung gehen, die es Ihnen als Eltern erlaubt mit schwierigen Situationen kompetent umzugehen. Dies können Störungen, Grenzüberschreitungen und aggressives Verhalten durch die Kinder sein.

Inhalte

- Theoretischer Input zur Haltung von Eltern im Bereich der Gewaltprävention
- Basics der konfrontativen Pädagogik
- Reflektion der eigenen Rolle
- Umgang mit schwierigen, aggressiven und gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen
- Blick auf einzelne Verhaltensauffälligkeiten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Heike Leye

Montag, 05.05.2025

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

(Aggression, Verweigerung, Psychospiele) und Rollenmuster von Jugendlichen

- Kommunikationspsychologische Elemente
- Ebenen der Deeskalation
- Input über Störungsbilder und impulsives Verhalten
- Input über die Gehirnverarbeitung bei Stress und eskalierenden Situationen

Ziele

- Reduktion aggressiver Verhaltensweisen
- Burn-Out Prophylaxe
- Handlungskompetenz im Umgang mit aggressivem Verhalten

Sanfte Eingewöhnung

Mit Hilfe der sanften Eingewöhnung auf Grundlage des Berliner Eingewöhnungsmodells können sich Kinder sicher im Kindergarten und in der Krippe an mindestens eine neue Bezugsperson binden. Der „sichere Hafen“ Familie wird in diesem Prozess zum „sicheren Hafen“ Kindertagesstätte. Die sichere Bindung ist Voraussetzung dafür, dass Kinder sich wohlfühlen, unbeschwert entdecken und sich entwickeln können. Der Aufbau einer tragfähigen Beziehung zwischen Kind, Sorgeberechtigten und Erzieher*innen ist also eine nö-

tige Voraussetzung, damit Kinder lernen können und auch zukünftige Übergänge gut meistern.

Inhalte:

- Entwicklung des Urvertrauens und dessen Störungen
- Stille Fragen nach Anni Söntgerath
- Berliner Eingewöhnungsmodell
- Handlungsableitungen für Erzieher*innen und Sorgeberechtigte

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Trudi Baum

Dienstag, 03.06.2025

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Mein erstes Handy

Die ersten Tage in einer neuen Schule sollten für Kinder spannend, aufregend und besonders sein. Besonders ärgerlich ist es, wenn bereits nach kurzer Zeit der Spruch: „Aber Malte hat auch schon ein Handy“ ertönt. Ist es richtig seinem Kind direkt ein Smartphone zu besorgen und dem Druck des „Mitziehens“ zu verfallen?

Was gibt es zu beachten, wenn mein Kind die ersten eigenen Schritte in der digitalen Welt beschreitet?

Nach einem Impulsvortrag zum Thema Medienkompetenz im Schulalter und Sicherheitseinstellungen des Smartphones, soll ein offener Austausch mittels Frageunde eröffnet werden.

Diese und weitere Fragen rund um das erste Smartphone, vor allem zum Schuljahresbeginn und Schulwechsel, wollen wir uns gemeinsam stellen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Lukas Koopmann

Mittwoch, 25.06.2025

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Erziehungspartnerschaft leben – Aufgaben von Elternbeiräten

Der Elternbeirat vertritt die Interessen der Familien in der Kita und hat ein Anhörungsrecht bei wesentlichen Entscheidungen, welche die Kita betreffen. Doch was bedeutet das genau?

Nach einem Impulsvortrag haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und in den gemeinsamen Austausch zu kommen.

Wir wollen uns an diesem Abend mit den folgenden Themen beschäftigen:

- Was genau sind eigentlich „Elternversammlung“ und „Elternbeirat“?
- Welche Aufgaben haben Elternbeiräte in Kitas?
- Was sind die Rechte & Pflichten der Elternbeiräte?
- Wann kann und wann sollte ich mich an den Elternbeirat wenden?

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Referent*in des Landeselternbeirates NRW

Montag, 30.06.2025

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr



© Adobe Stock, svastix

Medienzeiten von Kindern und Jugendlichen: Wie viel ist zu viel?

In einer zunehmend digitalisierten Welt sind Kinder und Jugendliche mehr denn je mit Medien konfrontiert. Doch wie viel Medienzeit ist gesund und förderlich für ihre Entwicklung? In diesem Vortrag richten wir uns vor allem an Eltern, aber auch pädagogische Fachkräfte, um gemeinsam die aktuellen Herausforderungen und Chancen der Mediennutzung bei Kindern zu diskutieren.

Zunächst wird ein Überblick über die aktuelle Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen gegeben, inklusive der positiven Aspekte und möglichen Risiken. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden verschiedene Medienformate und deren Einfluss auf die Entwicklung von Kindern beleuchtet.

Ziel des Vortrags ist es, ein Bewusstsein für angemessene Medienzeiten zu schaffen und Strategien zur Medienerziehung, vor allem bei hohem Medienkonsum zu entwickeln.

Da es sich hierbei um eine Online-Veranstaltung handelt, können Fragen während der Fortbildung gerne via Chat mitgeteilt werden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Lukas Koopmann

Dienstag, 09.09.2025

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ziele der Fortbildung

- Kennenlernen von Medienzeiten und Medienperspektiven junger Kinder und Jugendlichen
- Entwicklung eigener Strategien zur Medien-erziehung
- Einschätzungen und Reflexionsmöglichkeiten eigener Medienzeiten sowie die der eigenen Kinder

Inhalte

- Goldenen Regeln der Medienzeiten
- Medienzeiten in der Analyse
- Praktische Tipps und Tools im Umgang mit hohen Medienzeiten

Zielgruppe

- Eltern
- Pädagogische Fachkräfte aus Familienbildungsstätten, Kindertagesstätten oder dem Offenen Ganztage



© Adobe Stock, itchaznong

Kinder zieht euch warm an, mir ist kalt! Partizipation, bedürfnisorientierte Erziehung und Grenzsetzung in der Familie.

Die Bemühungen von Eltern, einerseits dem Autonomiebestreben des Kindes Raum zu geben und andererseits der berechtigten elterlichen Fürsorge gerecht zu werden, sind oft nervenaufreibend. Was bedeutet eigentlich Partizipation in der Familie oder bedürfnisorientierte Erziehung? Wo setze ich Grenzen und vor allem wie?

Partizipation ein wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen und kindzentrierten Erziehung. Sie unterstützt die Entwicklung von Kindern zu selbstbewussten, verantwortungsbewussten und aktiven Mitgliedern der Gesellschaft.

Gemeinsam mit der Referentin werden diese Themen besprochen, um Impulse zu setzen für einen gelingenden und einvernehmlichen Weg.

Die Teilnahme ist kostenlos.
Die Fortbildung findet online statt.
Kursleiter*in: Diana Gerhardt

Dienstag, 30.09.2025

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Trotz – „Aufstand der Zwerge“

Warum trotzen Kinder? Sie bekommen in diesem Vortrag einen kleinen Einblick in die Kinderwelt. Was passiert eigentlich im Gehirn der kleinen Trotzzwerg, wenn sie ganz außer sich sind? Als Eltern ist man oft hilflos in solchen Situationen. Sie werden verstehen, warum die Trotzphase eine wichtige Entwicklung für die Kinder ist, um so gelassener und entspannter durch diese Phase zu kommen.

Inhalte

- Physiologie des Gehirns von Kindern
- Survival Guide im Umgang mit den Trotzanfällen
- Wie gehen wir mit der Wut um?
- Grenzen: Warum sind sie wichtig?
Wie setzte ich sie richtig?

Ziele

- Trotzverhalten von Kindern besser verstehen und begleiten können

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Fortbildung findet online statt.

Kursleiter*in: Miriam Nachtkamp

Dienstag, 28.10.2025

19:30 Uhr bis 21:00 Uhr



© Adobe Stock, RioPatuca Images



DRK Kreisverband Bonn e. V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Bonn e. V.

Endericher Straße 131
53115 Bonn
Telefon 0228 9831-0

Ansprechpartnerin

Nathalie Wies
Telefon 0228 9831 36
bildungswerk@drk-bonn.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-bonn.de/kurse/familienbildung/,
telefonisch oder per Mail.

Kursprogramm 2025

Eltern im 1.Lebensjahr

- Elternstart Offener Treff
- Elternstart Offener Treff für Väter

Erste Hilfe am Kind – Notfälle im familiären Bereich

- Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder (Tagesveranstaltung)
- Fit in erster Hilfe Modul Kind: Notfallkurs
- Fit in erster Hilfe am Kind Modul: Maßnahmen bei Verletzungen

Raus in die Natur – Entspannung und Kreativität

- Kräuterführung für die ganze Familie
- Waldbaden – Shirin Yoku – Mikrouurlaub für Körper und Geist
- Insektenhotel bauen für Eltern, Großeltern und Kinder
- Raus in die Natur – Familiennachmittag – Gestalten mit Naturmaterial
- Eltern-Kind Basteln – Upcycling und Naturmaterial – Jahreszeiten – offener Basteltreff

Training für Senioren – Stark im Leben, kraftvoll im Familienalltag

- Sanfte Gymnastik für den Familienalltag

Courses and trainings in English

- New parent circle
- New parent circle for fathers – special
- Baby and child first aid: Compact
- Baby and child first aid: emergency course/CPR Training
- Baby and child first aid: Measures in case of injuries



Eltern im 1. Lebensjahr



© Adobe Stock, Fxquadro

Elternstart Offener Treff

Der Eltern-Baby-Nachmittag im Rahmen des Programms "Elternstart NRW" ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. In lockerer Atmosphäre und auf Augenhöhe können sich bei uns Mütter und Väter über ihren Familienalltag und den Umgang mit ihren Säuglingen austauschen.

Krabbeldecken, sowie Spielzeug zum Greifen, Hören oder Betrachten halten wir vor Ort bereit.

Lieder und Abzählreime können auf Wunsch geübt und gemeinsam gesprochen oder gesungen werden.

Herzlich willkommen liebe Eltern.

Kursort

N.N.

Kurstermine*

21.01. bis 16.12.2025

alle 2 Wochen dienstags

15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Elternstart

Offener Treff für Väter

In diesem Kurs möchten wir Vätern den Raum geben, Kontakte zu knüpfen und Fragen rund um die frühkindliche Entwicklung beantworten.

Möglicherweise fällt es dem einen oder anderen leichter, hier Themen anzusprechen, die vor allem aus der Sicht des männlichen Elternteils anfallen.

Auch hier beschäftigen wir uns unter anderem mit den alltäglichen Anforderungen an die neue Familiensituation und runden den Kurs auf Wunsch mit spielerischen und musikalischen Elementen ab.

Herzlich willkommen liebe Väter.

Kursort

N.N.

Kurstermine*

20.01. bis 15.12.2025
alle 2 Wochen montags

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr



 © Andre Zelck, DRK GS

* Außer in den Ferienzeiten. Die genauen Termine finden Sie auch auf unserer Homepage.



© Adobe Stock, kdshutterman

Erste Hilfe am Kind

Notfälle im familiären Bereich

Erste Hilfe – das kann jeder ...

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen in diesem Kurs

außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Sie können aus den folgenden Kursen das für Sie passende Format auswählen:

Erste Hilfe in

Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Dieser Kurs richtet sich speziell an Erzieher*innen, Eltern, Großeltern, Tageseltern und an alle, die mit Kindern zu tun haben.

Der Kurs entspricht den Vorgaben der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV 304-001).

Kursort

Endenich, Bad Godesberg
und Villich Mühldorf

Kursdauer

8 Stunden

* Termine und Kursorte finden Sie auf unserer Homepage.

Fit in erster Hilfe Modul Kind: Notfallkurs

In diesem 2,5 -stündigen Intensivkurs stehen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems bei Kindern anzuwenden sind, im Fokus.

Damit Notfälle gar nicht erst eintreten, werden besondere Gefahrenquellen für Kinder und Säuglinge aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht und Wiederbelebung mit und ohne AED trainiert.

Samstag, 18.01.2025

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Samstag, 08.02.2025

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Samstag, 08.03.2025

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Samstag, 12.04.2025

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Samstag, 13.09.2025

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Samstag, 11.10.2025

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Fit in erster Hilfe Modul Kind: Maßnahmen bei Verletzungen

In diesem 2,5 -stündigem Angebot können Teilnehmer*innen Fragen rund um Notfälle wie Verbrennungen,

Knochenbrüche, Verstauchungen, Vergiftungen und Fieberkrämpfe bei Kindern stellen.

Dienstag, 21.01.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 04.02.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 04.03.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 29.04.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 27.05.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 01.07.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 02.09.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 28.10.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 25.11.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dienstag, 02.12.2025

18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

* Termine und Kursorte finden Sie auf unserer Homepage.

Raus in die Natur Entspannung und Kreativität

Die Natur mit allen Sinnen zu genießen, fördert gute Laune, beruhigt den Geist, und trägt aktiv zu unserer körperlichen Gesundheit bei. Unsere Umwelt verste-

hen, vorhandene Ressourcen sinnvoll einsetzen, gemeinsam lernen und kreativ arbeiten - das sind die Ziele der folgenden Angebote:

Kräuterführung für die ganze Familie Mit der Familie in Natur und Garten

Bei unserer Kräuterführung lernen Sie ganzjährig, welche Kräuter uns auf unseren täglichen Wegen begegnen.

Kursort
Waldenburger Ring, Park, 53119 Bonn

Dafür muss man nicht immer gleich Wald und Flur aufsuchen. Auch in der Stadt findet sich ein vielfältiges Angebot an Pflanzen, die nicht nur das Auge erfreuen, sondern mit ihrem Duft betören, zum Färben von Stoffen dienen, oder gar essbar sind.

Die Kräuterführung richtet sich an Familien und alle Interessierten.

Sonntag, 02.02.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 02.03.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 06.04.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 04.05.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 01.06.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 06.07.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 03.08.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 07.09.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 05.10.2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Sonntag, 02.11.2025

10:00 bis 11:30 Uhr



© Adobe Stock, hakase420

Waldbaden – Shinrin Yoku

Mikrouurlaub für Körper und Geist

Beim Waldbaden erlernen Sie einen bewussteren Umgang mit der Natur, sowie Entspannungstechniken und leichte körperliche Übungen, die zur Ausgewogenheit in Ihrem (Familien-)Leben beitragen. Ohne großen Aufwand versetzen wir uns so in einen entschleunigten und ausgeglichenen Zustand. Wir konzentrieren uns beim Waldbaden auf unsere Sinne: Hören, Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken. Der bewusste Aufenthalt in der Natur trägt zur positiven Stimmung bei und kann Depressionen entgegenwirken. Stress und Blutdruck sinken nachweislich, die natürliche Abwehr gegen Krankheiten

wird gestärkt. Wer die Natur und den Wald liebt, bewegt sich achtsam in dem Lebensraum der wilden Tiere und fördert die geistige und körperliche Gesundheit.

Stark im Leben – kraftvoll im Familienalltag!

Kursort

An der Waldau 48 - 50, Wald,
53127 Bonn (Treffpunkt)

Mindestalter Teilnehmer*in: 18 Jahre

Sonntag, 02.02.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 02.03.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 06.04.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 04.05.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 01.06.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 06.07.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 03.08.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 07.09.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 05.10.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Sonntag, 02.11.2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Raus in die Natur – Familiennachmittag

Gestalten mit Naturmaterial

Kinder lieben es zu basteln, es fördert das kreative Denken und ist eine sinnliche Erfahrung. Auch als Erwachsene können wir uns dabei Entspannen und einmal den Kopf frei bekommen.

Wenn wir der Form und Beschaffenheit von Zweigen, Blättern und Blüten nachspüren, können wir uns ganz und gar fallen lassen und der Phantasie freien Lauf lassen. Naturmaterialien können auf vielerlei Arten ver- und bearbeitet werden. Hier ist der Weg das Ziel, das Ergebnis ist hierbei manchmal offen, oder wir haben ein

Bild im Kopf, das wir zum Leben erwecken wollen. Ziel dieses Kurses ist es, sich auf natürliche Materialien einzulassen und zu lernen, wie wir im Familienalltag auch ohne künstliche Zusatzstoffe wie zum Beispiel lösungsmittelhaltige Kleber Schönes zum Anschauen und Anfassen gestalten können.

Kursorte

Eendenich und Mehlem, der Treffpunkt wird auf unserer Homepage bekannt gegeben

Freitag, 28.02.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 28.03.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 11.04.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 23.05.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 27.06.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 04.07.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 26.09.2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 28.11.2025

14:00 bis 17:00 Uhr





© Adobe Stock, Halfpoint

Insektenhotel bauen für Eltern, Großeltern und Kinder – ein Zuhause für Insekten

Das Laub muss weg, das Spinnennetz stört so manchen am Fenster...und so geht unseren kleinen tierischen Freunden ein nicht unbeträchtlicher Teil ihres Schutzraumes verloren.

Gerade in der Stadt ist das ein Problem, viele Möglichkeiten des Insektenschutzes fallen zum Beispiel Reinigungs- oder Baumaßnahmen zum Opfer. Ein Insektenhotel bietet vielen Insekten einen geschützten Unterschlupf, auch in den kalten Monaten. Für die warme Jahreszeit können wir einen Wohn- und Brutraum schaffen, der sich nicht nur positiv auf die Insek-

tenwelt und somit unsere Umwelt auswirkt, sondern unseren Kindern ganz nebenbei noch zeigt, welche spannenden Vorgänge es in der Natur zu entdecken gibt. Gemeinsam können wir die Tiere dabei beobachten, wie sie ihren neuen Unterschlupf beziehen. Ein Insektenhotel braucht nicht viel Platz, bereits ein kleines Format auf dem Balkon oder der Fensterbank kann hier wirksam sein.

Kursort

Endenich und Mehlem, der Treffpunkt wird auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Samstag, 05.04.2025

12:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 03.05.2025

12:00 bis 15:00 Uhr

Eltern-Kind Basteln

Upcycling und Naturmaterial – Jahreszeiten Offener Basteltreff

Ein Traumfänger aus Wollresten und Ästen, ein Bienenhotel aus alten Dosen und Schilf, Aquarien aus Joghurtgläsern befüllt mit ein paar bunten Steinfischen... der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Gerne könnt Ihr Euer Material von zuhause mitbringen und wir schaffen aus vermeintlichen Abfällen neue Kunstwerke.

Kursort

N.N.

Termine

Alle 2 Wochen freitags, 15.00 – 17:00 Uhr

*außer in den Ferien

Freitag, 10.01.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 24.01.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 07.02.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 21.02.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 07.03.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 21.03.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 04.04.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 09.05.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 19.09.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 10.10.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 24.10.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 07.11.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 21.11.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 05.12.2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Training für Senioren

Stark im Leben, kraftvoll im Familienalltag



© Adobe Stock, Lightfield Studios

Sanfte Gymnastik für den Familienalltag

Wenn Sie sich beim Älterwerden fit halten möchten, könnte die Sanfte Gymnastik genau das Richtige für Sie sein. Sie erfahren Ihren Körper und Bewegungen auf sanfter Weise, trainieren Koordination und Kondition und führen Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen durch. Zwischendurch werden immer wieder Entspannungsmomente eingebaut. Bewegung hält fit und mobil und das bis ins hohe Alter und lässt Sie so weiterhin aktiv am Leben Ihrer Kinder und Enkel teilhaben.

Kursort

Offene Tür Dürenstrasse e. V., Dürenstrasse 2,
53173 Bonn, Bad Godesberg

Kursdauer

10 Termine pro Kurs, jeweils donnerstags

Kurs 1, N.N.

14:30 bis 15:15 Uhr

Kurs 2, N.N.

15:45 bis 16:30 Uhr

Courses and trainings in English

Welcome at the Red Cross in Bonn. We are happy to welcome you at one of our courses in English. Registration can be done online via our homepage.

To do so, simply use the QR code on the other side of this flyer. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.



© Steffen Freiling, DRK

New parent circle

The new parent circle as part of the „Elternstart NRW“ programme is a free family education programme for parents with a child in the first year of life. In this open circle, parents can talk to each other about their everyday family life with their babies. Useful tips on baby body language and nutrition as well as information on other family education programmes round off this course.

Location

further information and exact location on our website: www.drk-bonn.de

Time

every two weeks on Tuesday from 15:00 – 16:30, exception: german holidays

Start

13.01.2025

New parent circle for fathers – special

In this course you will meet with other fathers, who like to get in touch and maybe find new friends in Bonn, that also experience their new situation in life as a father.

Location

further information and exact location on our website: www.drk-bonn.de

Time

every two weeks on Monday from 17:00 – 18:30, exception: german holidays

Start

13.01.2025

First aid for children

Children frequently hurt themselves. Emergencies cannot be completely ruled out, but many dangerous situations can be avoided. Fortunately, most accidents are minor. You will learn about practical prevention measures, but also how to carry out a resuscitation on children and babies with and without AED (automated external defibrillator).

Location

further information and exact location on our website:
www.drk-bonn.de

Baby and child first aid: Emergency course/CPR Training

This **2-hour intensive course** focuses on the immediate lifesaving measures to be used in the event of breathing disorders and disorders of the cardiovascular system of babies and children. To prevent emergencies from occurring in the first place, particular sources of danger for infants and preventative measures are taught in this course.

Location

Endenicher Strasse 131, 53115 Bonn
+ Südstrasse 135, 53175 Bonn
further information on our website: www.drk-bonn.de

Saturday, 25.01.2025

1 pm – 3:30 pm

Saturday, 22.02.2025

1 pm – 3:30 pm

Saturday, 22.03.2025

1 pm – 3:30 pm

Saturday, 24.05.2025

1 pm – 3:30 pm

Saturday, 28.06.2025

1 pm – 3:30 pm

Saturday, 27.09.2025

1 pm – 3:30 pm

Saturday, 18.10.2025

1 pm – 3:30 pm

Baby and child first aid: Measures in case of injuries

In this **2-hour programme**, participants can ask all questions about emergencies such as burns, broken bones, sprains, poisoning and febrile convulsions in babies and children. In addition, measures such as the application of a pressure bandage for heavy bleeding, calf compresses, the recovery position and artificial respirations are practiced as well.

Location

further information and exact location on our website:
www.drk-bonn.de

Tuesday, 14.01.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 25.02.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 25.03.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 08.04.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 20.05.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 03.06.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 08.07.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 09.09.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 07.10.2025

5:30 pm – 8 pm

Tuesday, 18.11.2025

5:30 pm – 8 pm



© Adobe Stock, Microgen

Baby and child first aid: Compact

9-hours compact Course that include measures in case of injuries as well as CPR-training in the event of breathing disorders and disorders of the cardiovascular system of babies and children.

Location

Endenicher Strasse 131, 53115 Bonn
+ Südstrasse 135, 53175 Bonn

Saturday, 25.01.2025

9 pm – 5 pm

Saturday, 22.02.2025

9 pm – 5 pm

Saturday, 22.03.2025

9 pm – 5 pm

Saturday, 24.05.2025

9 pm – 5 pm

Saturday, 28.06.2025

9 pm – 5 pm

Saturday, 27.09.2025

9 pm – 5 pm

Saturday, 18.10.2025

9 pm – 5 pm



DRK Kreisverband Dinslaken-Voerde-Hünxe e. V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

**DRK Kreisverband
Dinslaken-Voerde-Hünxe e.V.**
Heinrich-Nottebaum-Str. 24
46535 Dinslaken

Ansprechpartnerin
Susanne Jansen
Telefon 02064 4468 22
susanne.jansen@drk-dinslaken.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie
unter www.drk-dinslaken.de, telefonisch oder
per Mail.



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 fragen Sie uns, in welchem Kurs der Gutschein eingelöst werden kann.



Elternstart NRW

In den 5 gemeinsamen Treffen von 90 Minuten 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.

Kurs 1 › **Kursort:** DRK-Seniorentreff in Voerde

Do, 06.02.2025	Do, 13.02.2025	Do, 20.02.2025	Do, 27.02.2025	Do, 06.03.2025
09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr

Kurs 2 › **Kursort:** Familienbüro der Stadt Dinslaken, Friedrich-Ebert-Str., Eingang neben dem Stadthaus

Die, 29.04.2025	Die, 06.05.2025	Die, 13.05.2025	Die, 20.05.2025	Die, 27.05.2025
09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr

Kurs 3 › **Kursort:** Familienbüro der Stadt Dinslaken, Friedrich-Ebert-Str., Eingang neben dem Stadthaus

Die, 03.06.2025	Die, 10.06.2025	Die, 17.02.2025	Die, 24.02.2025	Die, 01.07.2025
09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr

Kurs 4 › **Kursort:** Familienbüro der Stadt Dinslaken, Friedrich-Ebert-Str., Eingang neben dem Stadthaus

Do, 28.08.2025	Do, 04.09.2025	Do, 11.09.2025	Do, 18.09.2025	Do, 25.09.2025
09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr

Kurs 5 › **Kursort:** Familienbüro der Stadt Dinslaken, Friedrich-Ebert-Str., Eingang neben dem Stadthaus

Die, 28.10.2025	Die, 04.11.2025	Die, 11.11.2025	Die, 18.11.2025	Die, 25.11.2025
09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr	09:30 bis 11:00 Uhr



© Adobe Stock, Komarov Dmitriy

Erste Hilfe am Kind/Notfälle im familiären Bereich

Der Kurs Erste Hilfe am Kind wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Weitere Themen sind:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender

Kursort

Heinrich-Nottebaum-Str. 24, 46535 Dinslaken

Kurs 1, 28.02.2025

9 UE à 45 Min

Kurs 2, 29.03.2025

9 UE à 45 Min

Kurs 3, 30.05.2025

9 UE à 45 Min

Kurs 4, 05.07.2025

9 UE à 45 Min

Kurs 5, 30.08.2025

9 UE à 45 Min

Kurs 6, 02.10.2025

9 UE à 45 Min

Kurs 7, 28.11.2025

9 UE à 45 Min



DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen

Jülicher Ring 32b
53879 Euskirchen
familienbildung@drk-eu.de

Ansprechpartnerin

Maren Dederichs
Telefon 02251 79 11 86
mdederichs@drk-eu.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-eu.de, telefonisch oder per Mail.



© Adobe Stock, davit85

Mama-Baby-Aquafit

Gemeinsame Erfahrung im Element Wasser

Mama-Baby-Aquafit kombiniert sanfte Wassergymnastik mit spielerischen Elementen. Die Babys erleben erste Wasseraktivitäten, während die abwechslungsreichen Übungen darauf ausgelegt sind die körperliche

Fitness und Muskulatur der Mütter zu fördern. Neben Entspannung und Spaß im Wasser für beide, werden gleichzeitig die motorischen Fähigkeiten der Babys trainiert.

Kursort: LVR-Max-Ernst Schule, Augenbroicher Straße 49, 53879 Euskirchen

Kursleiter*in: Iris Waibel, **Zeitraum:** Freitags

11 Termine – 99,00 €
10.01.2025 bis 28.03.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
Kursnummer 2511010030

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursnummer 2511010040

7 Termine – 63,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
Kursnummer 2511010060

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursnummer 2511010070

10 Termine – 90,00 €
05.09.2025 bis 28.11.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
Kursnummer 2511010090

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursnummer 2511010100

Kleine Frösche

Babyschwimmen mit Eltern

Im wohlig warmen Wasser können Eltern mit ihrem Kind im Alter von vier Monaten bis zwei Jahren das Element Wasser kennen und lieben lernen. Spielerisch und mit viel Spaß gewöhnen sich die Kinder an das

Wasser und machen wichtige motorische Erfahrungen. Mit abwechslungsreichen Materialien, richtiger Griff- und Haltetechnik, Liedern und Ritualen erlebst Du mit Deinem Kind eine schöne gemeinsame Zeit.



© Adobe Stock, anatoliy_gleb

Kleine Frösche – 6 bis 24 Monate und 2 bis 3 Jahre

Kursort: Geriatisches Zentrum Zülpich – Bäderabteilung, Kölner Straße 12, 53909 Zülpich
Kursleiter*in: Sabine Decker, **Zeitraum:** Freitags

	11 Termine – 132,00 € 10.01.2025 bis 28.03.2025	7 Termine – 84,00 € 09.05.2025 bis 04.07.2025	10 Termine – 120,00 € 05.09.2025 bis 28.11.2025
Kleine Frösche 6 bis 24 Monate	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr Kursnummer 2511010260	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr Kursnummer 2511010280	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr Kursnummer 2511010300
Kleine Frösche 2 bis 3 Jahre	18:45 Uhr bis 19:30 Uhr Kursnummer 2511010270	18:45 Uhr bis 19:30 Uhr Kursnummer 2511010290	18:45 Uhr bis 19:30 Uhr Kursnummer 2511010310

Kleine Frösche – 0 bis 24 Monate

Kursort: Kreiskrankenhaus Mechernich – Schwimmbad "pro medik", Sankt-Elisabeth-Straße 2, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Martina Bützler, **Zeitraum:** Freitags

11 Termine – 132,00 €
17.01.2025 bis 04.04.2025

09:00 Uhr bis 9:45 Uhr
Kursnummer 2511010110

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511010120

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Kursnummer 2511010130

11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511010140

12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Kursnummer 2511010150

7 Termine – 84,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
Kursnummer 2511010160

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511010170

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Kursnummer 2511010180

11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511010190

12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Kursnummer 2511010200

9 Termine – 108,00 €
19.09.2025 bis 05.12.2025

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
Kursnummer 2511010210

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511010220

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Kursnummer 2511010230

11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511010240

12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Kursnummer 2511010250

Kleine Frösche – 4 bis 9 Monate

Kursort: Schwimmbad "Sharky", Bertha-Benz-Str. , 53919 Weilerswist

Kursleiter*in: Jennifer Hackenberg, **Zeitraum:** Freitags

10 Termine – 150,00 €
10.01.2025 bis 21.03.2025

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511010410

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Kursnummer 2511010420

11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511010430

7 Termine – 105,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511010440

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Kursnummer 2511010450

11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511010460

11 Termine – 165,00 €
05.09.2025 bis 05.12.2025

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511010470

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Kursnummer 2511010480

11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511010490

Seepferdchen, was nun? Kinderschwimmen Bronzekurs

Kursort: Freie Veytalschule Satzvey – Hallenbad, Am Kirchturm 7, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Kirsten Obenaus, **Zeitraum:** Donnerstags

11 Termine – 146,00 €
09.01.2025 bis 27.03.2025

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
Kursnummer 2511020200

7 Termine – 110,00 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
Kursnummer 2511020250

11 Termine – 146,00 €
04.09.2025 bis 27.11.2025

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
Kursnummer 2511020300

Kleine Delphine Kinderschwimmen mit Eltern

Wir laden wasserbegeisterte Eltern und Kinder ein, unser Babyschwimmangebot weiterzuführen. Mit ersten Schwimmbewegungen und abwechslungsreichen

Übungen werden die Kleinkinder sichtlich eigenständiger. Dank Unterstützung der Eltern im Wasser gewinnen die Kinder noch mehr Sicherheit.

Kleine Delphine – ab 2 Jahre

Kursort: Freie Veytalschule Satzvey – Hallenbad, Am Kirchturm 7, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Kirsten Obenaus, **Zeitraum:** Donnerstags

11 Termine – 99,00 €
09.01.2025 bis 27.03.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
Kursnummer 2511020160

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursnummer 2511020170

15:30 Uhr bis 16:15 Uhr
Kursnummer 2511020180

16:15 Uhr bis 17:00 Uhr
Kursnummer 2511020190

7 Termine – 63,00 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
Kursnummer 2511020210

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursnummer 2511020220

15:30 Uhr bis 16:15 Uhr
Kursnummer 2511020230

16:15 Uhr bis 17:00 Uhr
Kursnummer 2511020240

11 Termine – 99,00 €
04.09.2025 bis 27.11.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
Kursnummer 2511020260

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursnummer 2511020270

15:30 Uhr bis 16:15 Uhr
Kursnummer 2511020280

16:15 Uhr bis 17:00 Uhr
Kursnummer 2511020290

Kursort: Freie Veytalschule Satzvey – Hallenbad, Am Kirchturm 7, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Kirsten Obenaus, **Zeitraum:** Samstags

10 Termine – 90,00 €
11.01.2025 bis 22.03.2025

12:30 Uhr bis 13:15 Uhr
 Kursnummer 2511020310

10 Termine – 90,00 €
11.01.2025 bis 22.03.2025

13:15 Uhr bis 14:00 Uhr
 Kursnummer 2511020320

10 Termine – 90,00 €
11.01.2025 bis 22.03.2025

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
 Kursnummer 2511020330

10 Termine – 90,00 €
11.01.2025 bis 22.03.2025

14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
 Kursnummer 2511020340

10 Termine – 90,00 €
11.01.2025 bis 22.03.2025

15:30 Uhr bis 16:15 Uhr
 Kursnummer 2511020350

Kleine Delphine – ab 3 Jahre

Kursort: Kloster Steinfeld - Schwimmbad, Hermann-Josef-Str.4, 53925 Kall

Kursleiter*in: Martina Schmidt, **Zeitraum:** Samstags

11 Termine – 99,00 €
11.01.2025 bis 29.03.2025

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
 Kursnummer 2511020070

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
 Kursnummer 2511020080

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
 Kursnummer 2511020090

7 Termine – 63,00 €
10.05.2025 bis 05.07.2025

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
 Kursnummer 2511020100

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
 Kursnummer 2511020110

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
 Kursnummer 2511020120

10 Termine – 90,00 €
06.09.2025 bis 06.12.2025

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
 Kursnummer 2511020130

09:45 Uhr bis 10:30 Uhr
 Kursnummer 2511020140

10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
 Kursnummer 2511020150

Kleine Delphine – ab 3 Jahre

Kursort: Thermen & Badwelt Euskirchen, Thermenallee 1, 53879 Euskirchen

Kursleiter*in: Claudia Benetka, **Zeitraum:** Freitags

11 Termine – 99,00 €
10.01.2025 bis 28.03.2025

18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
 Kursnummer 2511020010

18:45 Uhr bis 19:30 Uhr
 Kursnummer 2511020020

7 Termine – 63,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
 Kursnummer 2511020030

18:45 Uhr bis 19:30 Uhr
 Kursnummer 2511020040

10 Termine – 90,00 €
05.09.2025 bis 05.12.2025

18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
 Kursnummer 2511020050

18:45 Uhr bis 19:30 Uhr
 Kursnummer 2511020060

Aquafitness für werdende Mamas

Fit durch die Kugelzeit

Du bist eine Wasserratte und willst auch in der Schwangerschaft nicht auf dein Lieblings- Element verzichten? Oder du suchst gerade jetzt, wo alles etwas schwerfällig und anstrengend wird, die ideale Bewegungs- oder Sportart für dich? Dann ist Aqua-Fitness für Schwangere genau das Richtige für dich als werdende Mama!

Eine Mischung aus Bewegung, welche das Herz- Kreislauf- System stärkt, die Muskulatur kräftigt (z.B. den Beckenboden und die Atemmuskulatur) und Krampfadern,

Wassereinlagerungen und Thrombose entgegenwirkt.

Die Mischung aus Bewegung und Entspannung wirkt sich positiv auf die Psyche von Mama und Baby aus, stärkt die Bindung und bereitet ideal auf eine entspannte Geburt vor“.

Mit der Aquafitness kann etwa ab dem 4. Schwangerschaftsmonat begonnen werden und sie kann – falls keine ärztlichen Einwände bestehen – bis kurz vor Geburt des Kindes weitergeführt werden.

Kursort: Schwimmbad "Sharky", Bertha-Benz-Str., 53919 Weilerswist

Kursleiter*in: Jennifer Hackenberg, **Zeitraum:** Freitags

11 Termine – 165,00 €
10.01.2025 bis 28.03.2025

7 Termine – 105,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

11 Termine – 165,00 €
05.09.2025 bis 05.12.2025

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
Kursnummer 2511010500

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
Kursnummer 2511010510

09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
Kursnummer 2511010520



Kleine Meilensteine

Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

Dieser Kurs richtet sich an Erziehende mit Babys im ersten Jahr die gemeinsam wachsen und Neues entdecken möchten. Wir bieten eine abwechslungsreiche Mischung aus Gesprächen, Spielen, Bewegungsangeboten und Entspannungsübungen.

Ihr erlebt eine wertvolle Zeit des Kennenlernens, mit viel Raum für gemeinsame Erlebnisse und viel Spaß.

Der Kurs umfasst:

- Erkennen und Erforschen von Babysignalen
- Anregungen für die Interaktion mit eurem Baby
- Austausch und neue Ideen rund um die Eltern-Kind-Beziehung
- Kreative Spielmaterialien, Bewegungslandschaften und unterstützende Rituale

Lasst uns zusammen die Meilensteine Eures Babys im ersten Jahr voller Freude entdecken!

Kursort: Zülpicher Rotkreuzhaus, Seminarraum "Familienbildung", Industriestraße 12, 53909 Zülpich

Kursleiter*in: Loredana Burgwinkel, **Zeitraum:** Montags

11 Termine – 99,00 €
13.01.2025 bis 31.03.2025

11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Kursnummer 2511110280

9 Termine – 81,00 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Kursnummer 2511110290

12 Termine – 108,00 €
01.09.2025 bis 24.11.2025

11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Kursnummer 2511110300

Kursort: Henry's Eltern-Kind-Kompetenzzentrum, Kölner Str. 160, 53919 Weilerswist

Kursleiter*in: Christina Sommersberg **Zeitraum:** Montags

11 Termine – 99,00 €
13.01.2025 bis 31.03.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511110190

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110200

9 Termine – 81,00 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511110210

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110220

11 Termine – 108,00 €
01.09.2025 bis 24.11.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511110230

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110240

Kursort: Kath. Familienzentrum St. Severinus Kommern, Münsterweg 3, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Bettina Differding, **Zeitraum:** Montags

10 Termine – 77,00 €
20.01.2025 bis 31.03.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110100

9 Termine – 63,00 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110110

10 Termine – 77,00 €
01.09.2025 bis 24.11.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110120

Kursort: Rotkreuz-Zentrum Euskirchen/Eifel, Raum "Karlheinz Klutinus", Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Kursleiterin: Beate Höhner, **Zeitraum:** Freitags

11 Termine – 99,00 €
10.01.2025 bis 28.03.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110010

7 Termine – 63,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110020

10 Termine – 90,00 €
05.09.2025 bis 28.11.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511110030

Kursort: Gemeinschaftshauptschule Hellenthal, Kalberbenden 14, 53940 Hellenthal

Kursleiter*in: Sarah Schulz, **Zeitraum:** Mittwochs

11 Termine – 99,00 €
15.01.2025 bis 26.03.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511110040

9 Termine – 81,00 €
30.04.2025 bis 25.06.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511110050

11 Termine – 99,00 €
03.09.2025 bis 26.11.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511110060

Play & Connect

Spaß & Freundschaft für Minis

Entdeckt gemeinsam mit Eurem Mini in unseren Spiel- & Kontaktgruppen eine neue Welt des Spielens und Lernens!

Familien mit ihren Kleinkindern treffen sich hier, um in entspannter Atmosphäre zusammen zu spielen und zu lachen. Ihr seht euer Kind in einem neuen Licht, entdeckt seine Talente und bekommt tolle Tipps für den Alltag.

Eure Kleinen können spielerisch neue Erfahrungen sammeln und Freundschaften schließen, während sie immer in eurer Nähe bleiben. Sie erleben gemeinsam mit anderen Kindern Freude am Miteinander und haben viel Raum für Bewegung und Kreativität.

Lasst uns zusammen eine spannende Zeit voller Entdeckungen und positiver Erlebnisse gestalten.

Kursort: Zülpicher Rotkreuzhaus, Seminarraum "Familienbildung", Industriestraße 12, 53909 Zülpich

Kursleiter*in: Loredana Burgwinkel, **Zeitraum:** Donnerstags

10 Termine – 94,50 €
16.01.2025 bis 27.03.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120400

7 Termine – 67,50 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120410

11 Termine – 103,50 €
04.09.2025 bis 27.11.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120420

Kursort: Gemeinschaftshauptschule Hellenthal, Kalberbenden 14, 53940 Hellenthal

Kursleiter*in: Sarah Schulz, **Zeitraum:** Mittwochs

11 Termine – 103,50 €
15.01.2025 bis 26.03.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511120220

9 Termine – 85,50 €
30.04.2025 bis 25.06.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511120230

11 Termine – 103,50 €
03.09.2025 bis 26.11.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511120240

Kursort: DRK Familienzentrum Weilerswist Süd, Bernhard-Thywissen-Str.2, 53919 Weilerswist
Kursleiter*in: Christina Sommersberg, **Zeitraum:** Donnerstags

10 Termine – 94,50 €
16.01.2025 bis 27.03.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120370

7 Termine – 67,50 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120380

11 Termine – 103,50 €
04.09.2025 bis 27.11.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120390

Kursort: Rotkreuz-Zentrum Euskirchen/Eifel, Raum "Karlheinz Klutinus", Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen
Kursleiter*in: Beate Höhner, **Zeitraum:** Freitags

10 Termine – 90,00 €
17.01.2025 bis 28.03.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511120160

7 Termine – 67,50 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511120170

10 Termine – 94,50 €
05.09.2025 bis 28.11.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511120180

Kursort: DRK Kindertageseinrichtung Mühlheim, Michelsweg 5, 53945 Blankenheim
Kursleiter*in: Dunja Mies, **Zeitraum:** Montags

10 Termine – 30,00 €
13.01.2025 bis 24.03.2025

09:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursnummer 2511120280

9 Termine – 30,00 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

09:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursnummer 2511120290

12 Termine – 30,00 €
01.09.2025 bis 01.12.2025

09:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursnummer 2511120300

Kursort: Rotkreuz-Kindergartenn Dreiborn, 53937 Schleiden
Kursleiter*in: Anne Paustenbach, **Zeitraum:** Montags

10 Termine – 94,50 €
13.01.2025 bis 24.03.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120310

9 Termine – 85,50 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120320

12 Termine – 112,50 €
01.09.2025 bis 01.12.2025

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursnummer 2511120330



© Adobe Stock, Valmedia

Fitness mit Baby "OUTDOOR" Fitnessstraining für Mamas

Ein rückbildendes Fitnessstraining für junge Mütter mit Baby. Das Fitness- und Vitaltraining am Kinderwagen besteht aus Walking, Beckenbodentraining, Kraftübungen und Dehnungsübungen und damit zurück zu Fitness, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die Bewegung in der Natur entspannt und gibt neue Energie für den Alltag mit Baby.

Bitte beachten: Ein erstes Rückbildungstraining sollte abgeschlossen sein.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung aus atmungsaktiver Kunstfaser, passender Lauf- oder Walkingschuh, Iso- matte oder Picknickdecke, Kinderwagen/ Buggy mit großen/normalen Rädern. (Reise- oder Klappbuggys sind nicht geeignet)

Kursort: Parkplatz "Mühlenpark", Kommern, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Anja Becker, **Zeitraum:** Donnerstags

6 Termine – 27,00 €
08.05.2025 bis 26.06.2025

14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Kursnummer 2511420130

9 Termine – 40,50 €
04.09.2025 bis 13.11.2025

14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Kursnummer 2511420140

Zwergenturnen (1,5 bis 3 Jahre) Bewegung spielerisch erfahren

Auf die Plätze, fertig, los! Denn zusammen mit Mami oder Papi macht Bewegung doppelt so viel Spaß! Gemeinsam mit Kind im Alter von 1 1/2 – 3 Jahren wird geturnt, getanzt, gesungen und vieles ausprobiert. Kinder haben viel Spaß an der Bewegung und möchten ihren Körper ausprobieren und sammeln da-

bei viele wertvolle Motorik- und Koordinationserfahrungen. Bewegung ist wichtig für die kognitive und soziale Entwicklung und beeinflusst auch die sprachliche Entwicklung sehr positiv. Mit unterschiedlichen Materialien und Geräten wird gemeinsam Freude an Bewegung erlebt.

Kursort: Rotkreuz-Zentrum Mechernich, Bruchgasse 43, 53894 Mechernich

Kursleiter*in: Ronja von der Heyde, **Zeitraum:** Freitags

10 Termine – 90,00 €
17.01.2025 bis 28.03.2025

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Kursnummer 2511410070

7 Termine – 63,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Kursnummer 2511410090

10 Termine – 90,00 €
05.09.2025 bis 28.11.2025

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Kursnummer 2511410110

10 Termine – 90,00 €
17.01.2025 bis 28.03.2025

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursnummer 2511410080

7 Termine – 63,00 €
09.05.2025 bis 04.07.2025

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursnummer 2511410100

10 Termine – 90,00 €
05.09.2025 bis 28.11.2025

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Kursnummer 2511410120



© Adobe Stock, Kzenon

PowerPlate Fit für den Familien- und Arbeitalltag

Diese Trainingsmethode bietet die modernste und effektivste Technologie unserer Zeit. In Kombination mit einem kompetenten Personaltrainer gibt es die Möglichkeit, in kurzen Trainingseinheiten beeindruckende Ergebnisse zu erreichen.

Egal ob Muskelaufbau, Gewichtsverlust oder Schmerzlinderung – ein effektives Personaltraining bringt Dich Deinem Ziel, Tag für Tag ein Stück näher.

Lass uns gemeinsam Deine Lebensqualität steigern und dem wichtigsten Gut, Deinem Körper, etwas Gutes tun.

Nach einer ausführlichen Anamnese, stelle ich Dir ein maßgeschneidertes Angebot für das Trainingsziel zusammen. Mit Kraft-, Ausdauer-, und Beweglichkeits-training kombiniert mit Massage-Anteilen finden wir den Weg zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Kursort: Rotkreuz-Zentrum Euskirchen/Eifel, Raum "Karlheinz Klutinus", Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen
Kursleiter*in: Mario Wild, **Zeitraum:** Montags

8 Termine – kostenfrei
13.01.2025 bis 15.12.2025

08:00 Uhr bis 13:30 Uhr
Kursnummer 2512110010

Aqua-Fitness

Eine Zeit der Kraftquelle für den Familienaltag

Auf der Suche nach neuer Kondition und Kraft für den Alltag? Aqua-Fitness vereint Stretching, Kraft-, Muskel und Ausdauertraining! Zugleich sorgt die körperliche Aktivität im Wasser für Entspannung und eine kleine Auszeit vom familiären Alltagsgeschehen.

Kursort: Grundschule Embken – Schwimmbad, St. Antoniusstraße 10, 52385 Nideggen
Kursleiter*in: Angela Weinen, **Zeitraum:** Mittwochs

13 Termine – 104,00 €
08.01.2025 bis 02.04.2025

19:00 Uhr bis 19:45 Uhr
Kursnummer 2512010200

10 Termine – 80,00 €
30.04.2025 bis 02.07.2025

19:00 Uhr bis 19:45 Uhr
Kursnummer 2512010230

12 Termine – 96,00 €
03.09.2025 bis 03.12.2025

19:00 Uhr bis 19:45 Uhr
Kursnummer 2512010260

13 Termine – 104,00 €
08.01.2025 bis 02.04.2025

19:45 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursnummer 2512010210

10 Termine – 80,00 €
30.04.2025 bis 02.07.2025

19:45 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursnummer 2512010240

12 Termine – 96,00 €
03.09.2025 bis 03.12.2025

19:45 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursnummer 2512010270

13 Termine – 104,00 €
08.01.2025 bis 02.04.2025

20:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Kursnummer 2512010220

10 Termine – 80,00 €
30.04.2025 bis 02.07.2025

20:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Kursnummer 2512010250

12 Termine – 96,00 €
03.09.2025 bis 03.12.2025

20:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Kursnummer 2512010280

Kursort: Grundschule Embken – Schwimmbad, St. Antoniusstraße 10, 52385 Nideggen

Kursleiter*in: Tanja Heus, **Zeitraum:** Donnerstags

12 Termine – 96,00 €
09.01.2025 bis 03.04.2025

19:00 Uhr bis 19:45 Uhr
Kursnummer 2512010300

7 Termine – 56,00 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

19:00 Uhr bis 19:45 Uhr
Kursnummer 2512010330

12 Termine – 96,00 €
04.09.2025 bis 04.12.2025

19:00 Uhr bis 19:45 Uhr
Kursnummer 2512010360

12 Termine – 96,00 €
09.01.2025 bis 03.04.2025

19:45 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursnummer 2512010310

7 Termine – 56,00 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

19:45 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursnummer 2512010340

12 Termine – 96,00 €
04.09.2025 bis 04.12.2025

19:45 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursnummer 2512010370

12 Termine – 96,00 €
09.01.2025 bis 03.04.2025

20:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Kursnummer 2512010320

7 Termine – 56,00 €
08.05.2025 bis 03.07.2025

20:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Kursnummer 2512010350

12 Termine – 96,00 €
04.09.2025 bis 04.12.2025

20:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Kursnummer 2512010380

Kursort: Grundschule Embken – Schwimmbad, St. Antoniusstraße 10, 52385 Nideggen

Kursleiter*in: Helga Zens, **Zeitraum:** Montags

11 Termine – 88,00 €
13.01.2025 bis 31.03.2025

14:15 Uhr bis 15:00 Uhr
Kursnummer 2512010100

9 Termine – 72,00 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

14:15 Uhr bis 15:00 Uhr
Kursnummer 2512010120

12 Termine – 96,00 €
01.09.2025 bis 01.12.2025

14:15 Uhr bis 15:00 Uhr
Kursnummer 2512010140

11 Termine – 88,00 €
13.01.2025 bis 31.03.2025

15:00 Uhr bis 15:45 Uhr
Kursnummer 2512010110

9 Termine – 72,00 €
28.04.2025 bis 30.06.2025

15:00 Uhr bis 15:45 Uhr
Kursnummer 2512010130

12 Termine – 96,00 €
01.09.2025 bis 01.12.2025

15:00 Uhr bis 15:45 Uhr
Kursnummer 2512010150

Elternstart NRW

"WELCOME BABY"



Willkommen bei „WELCOME BABY“ dem kostenlosen Familienbildungskurs der NRW-Landesregierung (Elternstart NRW) für frischgebackene Eltern. Unser Programm richtet sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr und bietet eine Fülle an wertvollen Inhalten:

- Anregungen zur neuen Rolle als Eltern
- Kreative Spielideen
- Spannendes zur kindlichen Entwicklung
- Triff andere Eltern und teile Erfahrungen
- Zugang zu weiteren Bildungs- und Unterstützungsangeboten

Unser Ziel ist es, Eltern in den ersten Monaten nach der Geburt zu stärken und zu unterstützen.

Kursort: Henry's Eltern-Kind-Kompetenzzentrum, Kölner Str. 160, 53919 Weilerswist

Kursleiter*in: Miriam Nachtkamp, **Zeitraum:** Freitags

2 Termine – kostenfrei
07.02.2025 bis 07.03.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511230060

2 Termine – kostenfrei
10.10.2025 bis 07.11.2025

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursnummer 2511230070

Babymassage

Bei der Babymassage erlebt Dein Baby eine besonders innige Zweisamkeit mit Dir, denn ihr nehmt Euch eine gemeinsame Auszeit im Alltag. Die Massage der Eltern an ihren Babys enthält sowohl stimulierende, als auch entspannende Momente.

Vorteile für die Kleinen: Das Körperbewusstsein wird belebt und das Schlafverhalten kann sich verbessern. Auch Symptome von Koliken, Verstopfung oder emotionalen Spannungen beim Baby können gelindert werden.

Kursort: Zülpicher Rotkreuzhaus, Seminarraum "Familienbildung", Industriestraße 12, 53909 Zülpich
Kursleiter*in: Vanessa Schmitz, **Zeitraum:** Samstags

1 Termin – kostenfrei
18.01.2025 bis 22.02.2025

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
 Kursnummer 2511230080

1 Termin – kostenfrei
15.03.2025 bis 26.04.2025

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
 Kursnummer 2511230110

1 Termin – kostenfrei
13.09.2025 bis 18.10.2025

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
 Kursnummer 2511230120



© Adobe Stock, Dmitrii Kotin

Sanfte Klänge

Harmoniezeit für Eltern & Baby

Dieser Kurs bietet Eltern und ihren Babys eine entspannte Auszeit. Begleitet von den sanften Klängen des Monochords und anderen beruhigenden

Instrumenten können Eltern einmal tief durchatmen und gemeinsam mit ihren Kleinsten die Klänge genießen.

Kursort: Zülpicher Rotkreuzhaus, Seminarraum "Familienbildung", Industriestraße 12, 53909 Zülpich
Kursleiter*in: Eva Lebertz, **Zeitraum:** Mittwochs

6 Termine – 73,00 €

10:45 Uhr bis 11:30 Uhr

Kursnummer 2511110520-2511110540

Musik-Minis

Erste Schritte in die Welt der Töne

Erlebe gemeinsam mit deinem Kind die spannende Welt der Musik! Wie kaum ein anderes Medium wirkt Musik auf das Gehirn und dessen Entwicklung. Hier

kann durch Singen, Ausprobieren von Instrumenten und kreative Klangerlebnisse die musikalische Neugier auf eine spielerische Weise geweckt werden!

Kursort: Zülpicher Rotkreuzhaus, Seminarraum "Familienbildung", Industriestraße 12, 53909 Zülpich
Kursleiter*in: Eva Lebertz, **Zeitraum:** Mittwochs

6 Termine – 73,00 €

09:30 Uhr bis 10:15 Uhr

Kursnummer 2511110550 – 2511110570

Natur hautnah – Für Eltern und Kinder

Eltern und Kinder genießen eine kleine Auszeit vom Alltag und entdecken gemeinsam die Natur. Zu jeder Jahreszeit gibt es im Wald etwas zu entdecken, das unsere Sinne anregen und das Wohlbefinden fördern kann.

Gemeinsam durch den Wald schlendern, riechen, fühlen, gemeinsam etwas Neues entdecken ... ein besonderes Familienerlebnis für jung und alt.

Kursort: Angebot wird am Standort der Familienzentren abgehalten
Kursleiter*in: Yvonne Hillbrandt, **Zeitraum:**

4 Termine – 150,00 €

14:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Kursnummer 2513320010 – 2513320040



© Adobe Stock, Jacob Lund

Survival-Abenteuer für Vater und Kind

Einfach mal raus ins Freie!

Dieses Abenteuer bietet eine unvergessliche Zeit mit dem kleinen Outdoor-1x1!

Entlang spielerischer Naturpädagogik werden wichtige Inhalte wie zum Beispiel „Witterungsschutz bauen, Knotenkunde, Umgang mit Werkzeug oder Orientierung durch Karten“ simpel vermittelt. So erlernen Klein

& Groß lebenswichtige Fertigkeiten und schulen ihren gemeinsamen Blick auf die Natur.

(Unser Kurs richtet sich bewusst an Väter mit ihren Kindern. Bei Interesse öffnen wir den Kurs jedoch gerne auch für Mütter und andere Familienmitglieder.)

Kursort: Angebot wird am Standort der Familienzentren abgehalten

Kursleiter*in: Oliver Solbach, **Zeitraum:**

4 Termine – 150,00 €

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kursnummer 2513340010 – 2513340100





© Adobe Stock, nadezhda1906

Fit in Erster Hilfe am Kind Kindernotfälle im familiären Bereich

Erste Hilfe bei Kindern erfordert Zuwendung, Einfühlungsvermögen, Verständnis, Zuspruch sowie spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten. Wir bereiten Familienmitglieder in diesem speziellen kompakten Kurs auf kleine und große Kindernotfälle im familiären Bereich und deren Prävention vor.

Sie erlernen in praktischen Fallbeispielen, wie Sie Notfallsituationen ohne Angst begegnen können.

Kursinhalte:

- Notruf
- Gehirnerschütterung
- Bewusstlosigkeit/stabile Seitenlage
- Atemnot (Verschlucken/Allergische Reaktion)
- Verbrühungen/Verbrennungen/Vergiftungen, Verätzungen
- Wundversorgung
- Raum für Fragen

Kursort: Angebot wird am Standort der Familienzentren abgehalten

Kursleiter*in: Lux/Siebertz, **Zeitraum:**

8 Termine – 35,00 €

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kursnummer 2513400000 – 2513400030



DRK Kreisverband Mülheim a. d. Ruhr e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.

Aktienstr. 58
45473 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartner

Nadine Frädlich
Telefon: 0208 45 006 72
n.fraedrich@drk-muelheim.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-muelheim.de, telefonisch oder per Mail.

Erste Hilfe am Kind

Kursort: HansasträÙe 11, 45478 Mülheim an der Ruhr

11.01.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

23.01.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

01.02.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

20.02.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

01.03.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

20.03.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

12.04.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

08.05.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

17.05.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

26.06.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

05.07.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

24.07.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

09.08.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

28.08.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

06.09.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

25.09.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

18.10.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

23.10.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

15.11.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

20.11.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

13.12.2025

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr





DRK Kreisverband Rhein-Erft e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Rhein-Erft e.V.

Zeppelinstr. 25
50126 Bergheim

Ansprechpartnerin

Tina Gissel
02271 606 135
Tina.gissel@drk-rhein-erft.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-rhein-erft.de, telefonisch oder per Mail.

Erste Hilfe am Kind

Kursort: Hauptstr. 25, 50126 Bergheim

22.02.2025

08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

17.05.2025

08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

30.08.2025

08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

15.11.2025

08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Elternstart NRW Offener Treff

Kursort: Hauptstr. 25, 50126 Bergheim

Zeitraum: Dienstags

5 Termine

03.06.2025 bis 08.07.2025

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

5 Termine

23.09.2025 bis 04.11.2025

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Offene Kreativwerkstatt Für Eltern mit Kindern

Der Kreisverband Rhein-Erft e.V. hat mehrere Angebote einer offenen Kreativwerkstatt für Eltern mit Kindern in verschiedenen Altersgruppen im Angebot.

Termine und Kursorte finden Sie auf der Homepage.



 © Adobe Stock, Yanadjan



DRK Kreisverband Viersen e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Viersen e.V.
Hofstr. 52
41747 Viersen

Ansprechpartnerin

Eva Bosniakowski
Telefon: 02162 9303 55
Mail: ersthilfe@drk-kv-viersen.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-kv-viersen.de, telefonisch oder per Mail.

Erste Hilfe am Kind

Kursort: DRK Kreisverband Viersen e.V., Hofstr. 50, Ausbildungszentrum Viersen, 41747 Viersen

Kursleiter*in: Sebastian Heinecke, Rolf Tendies (16.08.2025), **Zeitraum:** Donnerstags

16.01.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

13.02.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

13.03.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

10.04.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

05.06.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

03.07.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

28.08.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

25.09.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

23.10.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

20.11.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

18.12.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Kursort: DRK Kreisverband Viersen e.V., Hofstr. 50, Ausbildungszentrum Viersen, 41747 Viersen

Kursleiter*in: Rolf Tendies, **Zeitraum:** Samstags

01.02.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

01.03.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

29.03.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

26.04.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

21.06.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

19.07.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

16.08.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

13.09.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

11.10.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

08.11.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

06.12.2025 – 9 UE

08:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Kursort: DRK Kita Mevissenfeld, Mevissenfeld 4, Seiteneingang, 41379 Brüggen

Kursleiter*in: Sebastian Heinecke, **Zeitraum:** Samstags

05.04.2025 – 9 UE

08:30 Uhr bis 16:45 Uhr

28.06.2025 – 9 UE

08:30 Uhr bis 16:45 Uhr

20.09.2025 – 9 UE

08:30 Uhr bis 16:45 Uhr

13.12.2025 – 9 UE

08:30 Uhr bis 16:45 Uhr

DRK Kreisverband Essen e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Essen e.V.

Hachestr. 70
45127 Essen

Ansprechpartner

Detlef Zabel
Telefon 0201 8474 321
detlef.zabel@drk-essen.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-essen.de, telefonisch oder per Mail.





IB West gGmbH für Bildung und soziale Dienste

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

IB West gGmbH für Bildung und soziale Dienste

Pfälzischer Ring 100 – 102
51063 Köln

Ansprechpartnerin

Claudia Kehr
Telefon 0221 9809 502
claudia.kehr@ib.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.internationaler-bund.de, telefonisch oder
per Mail.



DRK Kreisverband Kleve-Geldern e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Kleve-Geldern e.V.

Lindenallee 73
47533 Kleve

Ansprechpartnerin

Kirsten Tscherny
Telefon 02821 508 19
k.tscherny@drk-kleve.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-kleve.de, telefonisch oder per Mail.

DRK Kreisverband Oberhausen e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Kreisverband Oberhausen e.V.

Theresenstr. 14
46049 Oberhausen

Ansprechpartnerin

Stefanie Jackisch
Telefon 0208 85900 35
stefanie.jackisch@drk-ob.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-ob.de, telefonisch oder per Mail.





DRK Ortsverein Willich e.V.

Regionalpartner des Familienbildungswerks
des DRK Landesverbandes Nordrhein e.V.

Kontakt

DRK Ortsverein Willich e.V.

Anrather Markt 3
47877 Willich

Ansprechpartner

Sebastian Kludt
Telefon 02156 3089 539
familienbildung@drk-willich.de

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter
www.drk-willich.de, telefonisch oder per Mail.



© Adobe Stock, konradbak

Impressum

Herausgeber

DRK Landesverband Nordrhein e.V.
Familienbildungswerk

Redaktion

Lisa Dötze,
Referentin für Familienbildung

Claudia Jardin,
Referatsleitung Kinder, Jugend und Familie

Maren Dederichs,
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin

Gestaltung

Grafik und Kampagnen, DRK Nordrhein gGmbH

Bildnachweise Titel

© Adobe Stock, Fxquadro

© Adobe Stock, Pixel-Shot

© Adobe Stock, cicisbeo

© Adobe Stock, Bnktop Ocnehko

© Adobe Stock, konradbak

**DRK Landesverband
Nordrhein e. V.**
Auf'm Hennekamp 71
40225 Düsseldorf

Tel. 0211 3104-0
www.drk-nordrhein.de