

-Haus der Familie- Familienbildung

Programm 1.Halbjahr 2019



AugustasträÙe 11, 47441 Moers

Kontakt-Anmeldung-Beratung

AugustastraÙe 11
47441 Moers

Telefon 02841-22270

Fax 02841-24945

E-Mail: familienbildung@drk-niederrhein.de

Internet: www.drk-niederrhein.de

Leitung

Petra Meier-Haesters

Päd. Mitarbeiterin

Heidi Springer

Päd. Mitarbeiterin

Kirsten Pache

Verwaltung

Angelika Caspers

Öffnungszeiten

montags - freitags

09.00-12.00 Uhr

und dienstags zusätzlich

14.00-16.30 Uhr

Leineweberplatz 10

47506 Neukirchen – Vluyn

Telefon 02845 – 28023

Fax 02845/10940

E-Mail: familienbildung@drk-niederrhein.de

Internet: www.drk-niederrhein.de

Stellvertretende Leitung

Maren Katzmann

Öffnungszeiten

montags, dienstags, donnerstags

9.00-12.00 Uhr

In den Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten.

In den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt.



Fachwältin für Familienrecht



Ulrike Jehner

www.kanzlei-jehner.de

Haagstraße 18

47441 Moers

☎ (02841) 88 34 800

Scheidung . Unterhalt

Sorge- & Umgangsrecht

Vermögensauseinandersetzung

Zugewinn . Betreuungsrecht

Mediatorin



KanzleiJehner

Vertrauen & Kompetenz in Familienrecht

Teilnahmebedingungen

| | |
|--|----|
| Was bedeutet „Elternstart“? | 12 |
| Baby - Club | 13 |
| DELFI | 15 |
| Babymassage | 16 |
| Baby Fit (3-8 Monate)..... | 16 |
| Fit dank baby® | 17 |
| 1.Hilfe Baby..... | 18 |
| Spaßturnen - Mini-Kids fit und aktiv | 19 |
| Spiel- und Kontaktgruppen..... | 22 |
| Waldspielgruppe..... | 25 |
| Offener Treff – unser Elterncafe „Mocca“ | 25 |
| Elterncafe..... | 26 |
| Spielzeug-und Kleiderbörse | 27 |
| Sonntagsfrühstück | 28 |
| Buggy - Outdoorkurs..... | 29 |
| Musik begeistert (für Eltern mit ihren Kindern) | 30 |
| Englisch für Minis (4-5 Jahre)..... | 31 |
| „Spielerisch Französisch lernen“ | 31 |
| Ferien-Malwerkstatt | 33 |
| (für Eltern mit ihren Kindern von 3 – 6 Jahre)..... | 33 |
| Zumba für Kids..... | 34 |

Teilnahmebedingungen

| | |
|---|----|
| Selbstbehauptung – für Kinder (7 – 10 J.) | 35 |
| Entspannung für Grundschul Kinder..... | 35 |
| Autogenes Training..... | 36 |
| für Kinder und Jugendliche (7 - 12 J.) | 36 |
| Orientalischer Tanz für | 37 |
| Mütter mit ihren Töchtern ab 13 Jahre | 37 |
| Typberatung für Mütter und Töchter..... | 38 |
| Zeit für Yoga - Mütter und Töchter ab 12 Jahre | 39 |
| Qualifizierung von Tagesmüttern und -vätern Grundkurs (30 UStd.) | 40 |
| Qualifizierung von Tagesmüttern und -vätern Vertiefungskurs (130 UStd.) | 41 |
| Moderierter Erfahrungsaustausch für Tagespflegepersonen | 42 |
| Pädagogische Fortbildung für Tagespflegepersonen | 42 |
| Rotkreuzkurs EH für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen..... | 43 |
| (BG) – Erste Hilfe am Kind..... | 43 |
| „Erste Hilfe“ mit Kindern“ | 44 |
| Stadtteilarbeit..... | 46 |
| Kursangebote für Schulen | 47 |
| Moerser Elternschule – | 47 |
| Eltern stärken | 47 |
| Kompetente Eltern sein und bleiben..... | 48 |
| Kreativer Tanz..... | 49 |
| Wir tanzen und turnen | 49 |
| Entspannung für Kindergartenkinder | 49 |

Teilnahmebedingungen

| | |
|--|----|
| Informationsveranstaltung - Digital ist normal?! | 50 |
| Ziele familienorientierter Gesundheitsbildung | 51 |
| Pilates | 52 |
| „Fitnessgymnastik für jede Frau/jeden Mann“ | 53 |
| Fitter werden mit Faszien-Gymnastik..... | 54 |
| Ein bewegter Rücken, kraftvoll und entspannt | 55 |
| Body-Moves nach Yoga und Pilates..... | 56 |
| | 56 |
| Mit Body-Moves-Workout..... | 57 |
| durch den Sommer | 57 |
| Fit in den Sommer | 58 |
| „Mit Haltung durch den Tag“- Seniorensport 60 +..... | 59 |
| Physiofitness - Rückenschule..... | 61 |
| Wirbelsäulen-Gymnastik für Männer und Frauen..... | 62 |
| Wirbelsäulen-Gymnastik für Frauen..... | 62 |
| Wirbelsäulengymnastik und BOP | 63 |
| (Bauch – Oberschenkel – Po)..... | 63 |
| Wirbelsäulen-Gymnastik mit Pep | 63 |
| Gymnastik..... | 64 |
| - Fit und Entspannt - | 64 |
| BOP – Fit für den Rücken | 65 |
| Bauch und Rücken | 65 |
| Bewegung hält Fit | 66 |

Teilnahmebedingungen

| | |
|---|----|
| - Stuhlgymnastik für Senioren- | 66 |
| Wellnessgymnastik 60+ | 66 |
| Power Gymnastik 50 Plus gegen Osteoporose..... | 67 |
| Osteoporose-Gymnastik und Beckenbodentraining | 67 |
| Happy - Weekend- Bodystyling | 68 |
| Termine auf Anfrage | 68 |
| Nordic Walking | 69 |
| Waldbaden mit Herzbiene..... | 70 |
| Yoga – Kurse in Neukirchen-Vluyn..... | 71 |
| Hatha- Yoga | 73 |
| Meditation in Bewegung | 74 |
| Hormonbalance durch Yoga | 74 |
| Intervall Kraft– und Ausdauertraining | 75 |
| Yoga gegen Kopf- und Rückenschmerzen | 76 |
| Yoga 60 + | 78 |
| Yoga-Sommerkurs..... | 78 |
| Yoga-Face-Lift ohne Messer | 79 |
| Yoga in Rheinberg..... | 79 |
| ZUMBA® - Gold | 81 |
| | 81 |
| Workout und Tanzen | 82 |
| Orientalischer Bauchtanz..... | 83 |
| Entspannung für Erwachsene | 84 |

Teilnahmebedingungen

| | |
|---|-----|
| Qigong..... | 85 |
| Qi Gong - 8 Brokate für die Fortgeschrittenen | 86 |
| Qi Gong..... | 86 |
| Hui Chun Gong für Anfänger | 86 |
| Autogenes Training..... | 87 |
| Heilsames Singen..... | 87 |
| Lach Dich Frei..... | 89 |
| die Psychosomatik..... | 91 |
| Hypnose-Therapie Möglichkeiten und Grenzen..... | 92 |
| Klang – Erlebnisabend | 93 |
| Vortrag - Energetische Heilweisen..... | 94 |
| Homöopathie für junge Familien..... | 95 |
| Selbsthilfe mit Homöopathie..... | 95 |
| Thema: Verletzungen im Alltag | 95 |
| Hausmittel, Kügelchen und Co. | 96 |
| Bachblüten wachsen nicht am Bach..... | 97 |
| Gesunde Küche- mit grünen Smoothies..... | 98 |
| Nähen ohne Schnittmuster..... | 99 |
| Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene | 99 |
| Pumphosen, Beanies & Co..... | 100 |
| Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene | 101 |
| 4-Gang- Menüs zum Mit- und Nachkochen..... | 104 |
| Topfgucker..... | 106 |

Teilnahmebedingungen

| | |
|--|-----|
| Männer an den Herd! | 107 |
| Frauen Kochrunde | 107 |
| Patientenverfügung | 108 |
| Vorsorgevollmacht | 108 |
| Kurnacharbeitsgruppe | 109 |
| Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen..... | 109 |
| Café „Kränzchen“ | 110 |
| Kleiderkammer | 111 |
| Kursleiter /- innen..... | 116 |

Teilnahmebedingungen

Sie können sich **persönlich** oder **telefonisch** während der Öffnungszeiten, darüber hinaus auch **schriftlich**, per **E-Mail**, **online** oder per **SEPA-Lastschriftmandat** anmelden.

Wir beraten Sie gerne!

Unser Kursangebot finden Sie auf unserer Internet-Seite (www.drk-niederrhein.de → Angebote → Familienbildung). Bitte beachten Sie auch Ankündigungen in der örtlichen Presse und in unserem Schaukasten, unter der Überschrift „Aktuelles“ finden Sie neue monatliche und jahreszeitliche Angebote, für die sie sich kurzfristig anmelden können, in der 2.-4. Wochen vorher. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung

Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Nur mit dem Eingang der Kursgebühr **vor Kursbeginn** ist Ihr Kursplatz gesichert und gilt als verbindlich angenommen.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. In der Regel umfasst eine Unterrichtseinheit 45 Minuten.

Kursgebühren und Teilzahlung

Die Gebühren entrichten Sie bitte **bar, per EC Karte oder per Einzugsermächtigung zu unseren Bürozeiten.**

Werfen Sie das Formular entweder in unseren Hausbriefkasten, schicken Sie es uns per Post, Fax oder formlos als E-Mail. Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer, Ihren Namen und Ihre Telefon-Nummer ein. Materialkosten werden von den Teilnehmern direkt an die Kursleitung gezahlt.

Teilnahmebedingungen

Eine **Teilzahlung** der Kursgebühren ist möglich.

Gebührenermäßigung

Personen und Familien in besonderen Situationen gewähren wir eine Ermäßigung, sofern uns Landesmittel zur Verfügung stehen. **Sprechen Sie uns an. Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich.**

Rücktritt und Stornierungskosten

Als Teilnehmer können Sie bis zum Beginn der Veranstaltung jederzeit vom jeweiligen Vertrag zurücktreten; hierbei erfolgt eine Staffelung der Stornierungskosten je nach Kündigungszeitpunkt. Der Rücktritt erfolgt schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) oder kann mündlich bei uns im Haus der Familie erklärt werden. Maßgeblich für den Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Rücktrittserklärung ist deren Zugang gemäß Eingangsstempel. Bis zum

Veranstaltungsbeginn kann der Teilnehmer einen geeigneten Ersatzteilnehmer vorschlagen.

Für den Fall des wirksam erklärten Rücktritts durch den Teilnehmer berechnen wir dem Teilnehmer folgende Stornierungskosten:

- bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei
- bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn 50% der Kursgebühr
- bis zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn 70% der Kursgebühr

Sie können den Kurs während der Veranstaltungsdauer kündigen. In diesem Fall können Sie keine Rückerstattung erhalten.

Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grunde bleibt davon unberührt. Teilnehmer, die zu den Veranstaltungen nicht erscheinen und nicht wirksam zurückgetreten sind oder gekündigt haben, sind zur Zahlung des vollen Entgeltes verpflichtet.

Absagen, Ausfall und Verlegung von Veranstaltungen

Bei Nichterreichen der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl oder einem anderen wichtigen Grund wird der Kurs abgesagt. Bereits geleistete Zahlungen werden in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche an unser Haus bestehen nicht.

Änderungen

Teilnahmebedingungen

Ein Wechsel der Dozenten sowie Änderungen im Veranstaltungsverlauf berechtigen den Teilnehmer nicht zum Rücktritt vom Vertrag oder zur Änderung der Kursgebühr.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Beschädigungen oder Verluste übernehmen wir keine Haftung.

Datenerfassung und Datenschutz

Bei der Anmeldung der Teilnehmer werden durch die DRK-Familienbildung personenbezogene Daten erhoben, gespeichert und verarbeitet, die die Feststellung der Identität des Teilnehmers erlauben. Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung der Daten erfolgt ausschließlich zur Abwicklung und Bereitstellung der durch uns geschuldeten Leistungen, sowie zum Zwecke der Kursabwicklung.

Wir geben in keinem Fall personenbezogene Daten weiter. Ausgenommen hiervon sind unsere Dienstleistungspartner. Hierbei handelt es sich insbesondere um:

- a) Banken zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs
- b) Rechtsanwälte zur Abwicklung des Inkasso- bzw. Forderungseinzuges und der rechtlichen Realisierung von Forderungen.

Diese Übermittlung der Daten an Dienstleistungspartner erfolgt nach den gesetzlichen Bestimmungen. Der Umfang der Übermittlung beschränkt sich auf das notwendige Minimum.

Der Teilnehmer erklärt sich mit den vorstehenden Bedingungen einverstanden.

Salvatorische Klausel

Im Falle der Rechtunwirksamkeit einer Klausel dieser AGB behalten alle übrigen Klauseln ihre Gültigkeit.

... und falls einmal etwas nicht so klappt, lassen Sie es uns wissen, damit wir für Abhilfe sorgen können. Wir nehmen Ihre Kritik gerne auf und bemühen uns, Sie in unsere Planung mit einzubeziehen.

... auch über ein Lob freuen wir uns sehr!

Familie-Baby-Kleinkind-Schulkind



Im Rahmen einer besonderen Förderung „Landesprogramm NRW Elternstart“, erhalten Sie nur in anerkannten Familienbildungs-stätten ein einmaliges Angebot.

Wir bieten Ihnen kostenlos über 5 x 1,5 Std. einen Eltern-Baby-Kurs an. Die Kinder müssen im 1. Lebensjahr sein, d.h. bei Kursbeginn nicht älter als 1 Jahr. Fragen Sie uns, wir informieren Sie gerne.

Was bedeutet „Elternstart“?

- Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen.
- Die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.
- Sich mit anderen Eltern austauschen.

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby
- Mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle
- Einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung.
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien

Familie-Baby-Kleinkind-Schulkind

Baby - Club

Spiel- und Gesprächskreis für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr

In einer freundlichen Atmosphäre möchten wir Ihnen Spiel- und Bewegungsanregungen für Ihr Baby geben. Babys genießen Schmuse- und Bewegungsspiele und lauschen gerne kleinen Melodien. Im intensiven Kontakt und durch genaues Beobachten erfahren Sie, was Ihrem Kind Spaß macht und wie lange es sich bewegen und spielen möchte. Das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Freude beeinflusst die Eltern-Kind-Beziehung positiv.

Gleichzeitig finden erste Formen des Sozialkontaktes durch das Zusammensein mit Gleichaltrigen statt, die für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes wichtig sind.

Bitte bringen Sie eine Babydecke als Unterlage mit.

Je Kurs wird ggf. eine geringe Gebühr je Teilnehmer für Material erhoben.

Jeder Kursabschnitt beinhaltet einen Elterntreff.

Der Elterntreff wird mit 3 Unterrichtsstunden angeboten, findet in der Gruppe statt und wird von Ihrer Kursleiterin individuell geplant.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers

Birgit Bahr

| | | | | | |
|-----------------------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 2000 | Di | 08.01.-09.04. | 10.30-12.00 | 25 U | 62,50 € |
| Kein Kurs 12.+ 19.03. | | | | | |
| 2001 | Di | 30.04.-09.07. | 10.30-12.00 | 21 U | 52,50 € |
| Kein Kurs am 04.06.19 | | | | | |

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers

Kirsten Pache

| | | | | | |
|------|----|----------------|--------------|------|--------|
| 2002 | Mo | 07.01.- 08.04. | 09.00 -10.30 | 31 U | 77,50€ |
| 2003 | Mo | 29.04.- 08.07. | 09.00 -10.30 | 23 U | 57,50€ |
| 2011 | Di | 14.05.-11.06.. | 09.00 -10.30 | 10 U | |
| 2012 | Fr | 07.06.-05.07.. | 0000 | 10 U | |

Familie-Baby-Kleinkind-Schulkind

DRK-Familienbildungsstätte

Leineweberplatz 10

Heike Henke

| | | | | | |
|-----|----|---------------------------------------|-----------------|------|--------|
| 201 | Mo | 07.01.-01.04. | 9.30-10.30 Uhr | 10 U | 32,00€ |
| | | Kein Kurs am 04.03 und 2 Termine frei | | | |
| 202 | Mo | 29.04.-01.07. | 9.30-10.30 Uhr | 9 U | 28,80€ |
| 203 | Mo | 02.09.- 09.12. | 9.30-10.30 Uhr | 12 U | 38,40€ |
| 204 | Mo | 07.01.-01.04. | 10.45-11.45 Uhr | 10 U | 32,00€ |
| | | Kein Kurs am 04.03 und 2 Termine frei | | | |
| 205 | Mo | 29.04.-01.07. | 10.45-11.45 Uhr | 9 U | 28,80€ |
| 206 | Mo | 02.09.- 09.12. | 10.45-11.45 Uhr | 12 U | 38,40€ |
| 207 | Di | 08.01.-02.04. | 9.30-10.30 Uhr | 10 U | 32,00€ |
| | | Kein Kurs am 5.03, 2 Termine frei | | | |
| 208 | Di | 30.04.-02.07. | 9.30-10.30 Uhr | 9 U | 28,80€ |
| | | Kein Kurs am 11.06 | | | |
| 209 | Di | 03.09.-10.12. | 9.30-10.30 Uhr | 13 U | 41,60€ |

Aufgrund der vielen Anfragen richten wir laufend neue Kurse ein. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie interessiert sind und lassen sich vormerken.

Tel. 02841-22270 (Moers) 02845-28023 (Vluyn)

Familie-Baby-Kleinkind-Schulkind

DELFI

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für die Eltern immer besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie im Leben.

In DELFI- Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen.

Die DELFI-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Dabei stehen der Spaß miteinander und die Freude aneinander im Mittelpunkt. Der Raum ist warm und die Babys dürfen sich nackt bewegen.

Mitzubringen sind: Handtuch oder Decke, bequeme Kleidung für die Eltern/ Großeltern...

DRK-Familienbildungsstätte

Leineweberplatz 10

Melanie Kiesendahl

| | | | | | |
|---|----|---------------|-----------------|------|--------|
| 210 | Fr | 25.01.-05.04. | 10.15-11.45 Uhr | 20 U | 50,00€ |
| Für alle Teilnehmer, die noch keinen Elternstart in Anspruch genommen haben, sind die ersten 10 Unterrichtsstunden kostenfrei. Die Kursgebühr beträgt dann noch 25 €. | | | | | |
| 211 | Fr | 03.05.-05.07. | 10.15-11.45 Uhr | 18 U | 45,00€ |
| Kein Kurs am 07.06 | | | | | |
| 212 | Fr | 30.08.-13.12. | 10.15-11.45 Uhr | 24 U | 60,00€ |
| Kein Kurs am 1.11 u. 15.11 | | | | | |

Familie-Baby-Kleinkind-Schulkind

Babymassage

Körperkontakt und liebevolle, fürsorgliche Berührung sind die wichtigsten Grundbausteine für ein rundum gesundes Aufwachsen, Babymassage ist für Eltern und Kind eine große Bereicherung und vertieft die innige Beziehung. in gemütlicher Atmosphäre erlernen wir gemeinsam die Techniken der Babymassage und erhalten Einblicke in die Welt der ätherischen Öle.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers
Edita Bengsch
2004 Fr

Lassen Sie sich vormerken
Termine auf Anfrage

Baby Fit (3-8 Monate)

Es geht nicht darum in kürzester Zeit Modelmaße zu erlangen. Vielmehr haben Sie die Chance, ein sportlich fundiertes und zudem alltagstaugliches, also mütterfreundliches Fitnessprogramm zu absolvieren. Dabei fungiert das Baby nicht nur als süßes Zusatzgewicht, sondern wird sanft während der Übungen in seiner Entwicklung gefördert.

Kurs beginnt mit einem Vorgespräch

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers
Petra Meier-Haesters
2005 Do

Lassen Sie sich vormerken

Termine auf Anfrage

Familie-Baby-Kleinkind-Schulkind

Fit dank baby®

- Dein Ganzkörperworkout
- Spaß für Mama UND Baby
- Kreative Babyspiele –
für fitte Babys

Ein effektives Ganzkörperworkout für dich – orientiert an den Bedürfnissen deines Babys! Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen. Zusätzlich werden gezielte Spiele für dein Baby gemacht, die es aktiv in seiner Entwicklung unterstützen- wie Strampelspiele oder Kniereiter.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn Leineweberplatz 10 47506 Neuk.-Vluyn

Natalja Olejenkova

Mini (Mama & Baby ab 3Monaten)

| | | | | | |
|-----|----|----------------|----------------|-----|--------|
| 270 | Mo | 11.03.-06.05.. | 9.30-11.00 Uhr | 16U | 80,00€ |
|-----|----|----------------|----------------|-----|--------|

Maxi (Mama& Baby ab 7 Monaten)

| | | | | | |
|-----|----|--------------|---------------|-----|--------|
| 271 | Mi | 13.03.-08.05 | 9.30-11.00Uhr | 16U | 80,00€ |
|-----|----|--------------|---------------|-----|--------|

Familie-Baby-Kleinkind

1.Hilfe Baby

Elterninfo über erste Hilfe am Baby, Kleinkind

- SIDS – plötzlicher Kindstod
- Stürze
- Ertrinkungsunfälle/Vermeidung
- Verbrennung/Verbrühung
- Vergiftung
- Fieberkrämpfe
- Aspiration
- Wann muss der RTW kommen?
- Wann muss mein Kind zum Arzt?
- Grundlagen der Reanimation

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers

Kathrin Keller

| | | | | | |
|------|----|--------|-------------|----|---------|
| 2008 | Sa | 19.01. | 09.15-12.15 | 4U | 24,00 € |
| 2009 | Sa | 16.02. | 09.15-12.15 | 4U | 24,00 € |
| 2010 | Sa | 30.03. | 09.15-12.15 | 4U | 24,00 € |

40,00 € für Paare



Familie-Baby-Kleinkind

Spaßturnen - Mini-Kids fit und aktiv



eingeteilt in die entsprechenden Altersstufen

Spiel und Bewegung sind für das Kind natürliche Bedürfnisse und notwendig für seine gesunde Entwicklung. Der angeborene Bewegungsdrang des Kindes wird spielerisch gefördert, so dass seine natürliche Beweglichkeit erhalten bleibt und Haltungsschäden vorgebeugt wird. Der Kurs bietet:

Gleichgewichtsanzregung durch Schaukeln, Hüpfen

- Wahrnehmungs- und Bewegungsangebote mit
- Spiellandschaften
- fantasievoller Einsatz von großen und kleinen
- Sportgeräten, wie z.B. ein tolles
- Riesenschwungtuch
- Sozialerfahrung im Kontakt mit anderen Kindern

Die Gruppen sind altersgemäß eingeteilt (15 Kinder)

Regenbogenschule
Hinter dem Acker 70, 47445 Moers

Andrea Hagel

2100 Mo 07.01.-08.04. 16.30-17.15 13 U 42,90 €

2101 Mo 29.04.-08.07. 16.30-17.15 10 U 33,00 €

Kein Kurs am 20.05.19

2102 Mo 07.01.-08.04. 17.15-18.00 13 U 42,90 €

2103 Mo 29.04.-08.07. 17.15-18.00 10 U 33,00 €

Kein Kurs am 20.05.19

Familie-Baby-Kleinkind

| | | | | | |
|----------------------------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 2104 | Do | 10.01.-11.04. | 16.30-17.15 | 13 U | 42,90 € |
| Kein Kurs am 21.+ 28.02.19 | | | | | |
| 2105 | Do | 02.05.-11.07. | 16.30-17.15 | 9 U | 29,70 € |
| Kein Kurs am 06.06.19 | | | | | |
| 2106 | Do | 10.01.-11.04. | 17.15-18.00 | 13 U | 42,90 € |
| Kein Kurs am 21.+ 28.02.19 | | | | | |
| 2107 | Do | 02.05.-11.07. | 17.15-18.00 | 9 U | 29,70 € |
| Kein Kurs am 06.06.19 | | | | | |



Im Rahmen einer besonderen Förderung „Landesprogramm NRW Elternstart“, erhalten Sie nur in anerkannten Familienbildungs-stätten ein einmaliges Angebot.

Wir bieten Ihnen kostenlos über 5 x 1,5 Std. einen Eltern-Baby-Kurs an. Die Kinder müssen im 1. Lebensjahr sein, d.h. bei Kursbeginn nicht älter als 1 Jahr. Fragen Sie uns, wir informieren Sie gerne.

Familie-Baby-Kleinkind

egenbogenschule

Hinter dem Acker 70, 47445 Moers

Nils Rötters

2108 Die 15.01.-09.04. 16.30-17.15 14 U 46,20 €

2109 Die 30.04.-09.07. 16.30-17.15 10 U 33,00 €

2110 Die 15.01.-09.04.. 17.15-18.00 14 U 42,90 €

2111 Die 30.04.-09.07 17.15-18.00 10 U 33,00 €

Kein Kurs am 14.05. und 18.06.19

Regenbogenschule

Hinter dem Acker 70, 47445 Moers

Nils Rötters

2112 Mi 09.01.- 10.04. 16.30-17.15 14U 46,20 €

2113 Mi 08.05.- 10.07. 16.30-17.15 10 U 33,00 €

2114 Mi 09.01.- 10.04. 17.15-18.00 14U 46,20 €

2115 Mi 08.05.- 10.07. 17.15-18.00 10 U 33,00 €

Kein Kurs am 15.05.und 19.06.19

Familienzentrum Rheinkamp-Meerfeld

Konrad-Adenauer-Straße 69, 47445 Moers

Sonja Preuß

2116 Mi 09.01.- 10.04. 16.30-17.30 14U 61,60 €

2117 Mi 08.05.- 10.07. 16.30-17.30 10 U 44,00 €

2118 Mi 09.01.- 10.04. 17.30-18.30 14U 61,60 €

2119 Mi 08.05.- 10.07. 17.30-18.30 10 U 44,00 €

Familie-Baby-Kleinkind

Spiel- und Kontaktgruppen

(Treffpunkt für Mütter oder Väter mit Kindern ab dem 1. Lebensjahr)

Dieses Angebot baut auf den Baby Club auf, die Teilnahme ist jedoch keine Voraussetzung für diesen Kurs. Die Spielgruppe gibt Kindern die Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne die schützende Nähe der Eltern entbehren zu müssen. Inhalte sind:

- Anregung und Förderung von Bewegung,
- Fantasie und Kreativität
- Sozialerfahrung im Kontakt mit anderen Kindern
- Erfahrungsaustausch zu Themen, wie z.B.
- Grenzen setzen, Ernährung, Schlafen,
- Trotzphasen, Konflikte

Je Kurs wird ggf. eine geringe Gebühr je Teilnehmer für Material erhoben.

Jeder Kursabschnitt beinhaltet einen Elterntreff.

Der Elterntreff wird mit 3 Unterrichtsstunden angeboten, findet in der Gruppe statt und wird mit Ihrer Kursleiterin individuell geplant.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Heike Henke (Elterntreff nach Absprache)

| | | | | | |
|-----|----|------------------------------------|------------|------|---------|
| 250 | Mo | 07.01.-01.04. | 9.30-11.00 | 20 U | 50,00 € |
| | | Kein Kurs am 04.03, 2 Termine frei | | | |
| 251 | Mo | 29.04.-01.07. | 9.30-11.00 | 18 U | 45,00 € |
| 252 | Mo | 02.09.-09.12. | 9.30-11.00 | 26 U | 65,00 € |
| 253 | Di | 08.01.-02.04. | 9.30-11.00 | 20 U | 50,00 € |
| | | Kein Kurs am 5.03, 2 Termine frei | | | |
| 254 | Di | 30.04.-02.07. | 9.30-11.00 | 18 U | 45,00 € |
| | | Kein Kurs am 11.6 | | | |
| 255 | Di | 03.09.-10.12. | 9.30-11.00 | 26 U | 65,00 € |

Familie-Baby-Kleinkind

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Ina Gauß-Fedler (Elterntreff nach Absprache)

| | | | | | |
|-----|----|---------------|------------|------|---------|
| 258 | Mi | 16.01.-03.04. | 9.30-11.00 | 24 U | 60,00 € |
| 259 | Mi | 08.05.-03.07. | 9.30-11.00 | 18 U | 45,00 € |
| 260 | Mi | 28.08.-11.12. | 9.30-11.00 | 26 U | 65,00 € |

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers

Kirsten Pache

| | | | | | |
|------|----|----------------|--------------|------|---------|
| 2200 | Mi | 09.01.-10.04. | 09.00 -10.30 | 31 U | 77,50 € |
| 2201 | Mi | 08.05.-10.07. | 09.00 -10.30 | 23 U | 57,50 € |
| 2202 | Mi | 09.01.- 08.04. | 10.30 -12.00 | 31 U | 77,50 € |
| 2203 | Mi | 08.05.- 10.07. | 10.30 -12.00 | 23 U | 57,50 € |
| 2204 | Do | 10.01.- 11.04. | 10.30 -12.00 | 31 U | 77,50 € |
| 2205 | Do | 02.05.- 11.07. | 10.30 -12.00 | 21 U | 52,50 € |
| 2206 | Do | 10.01.- 11.04. | 09.00 -10.30 | 31 U | 77,50 € |
| 2207 | Do | 02.05.- 11.07. | 09.00 -10.30 | 21 U | 52,50 € |

Familie-Baby-Kleinkind

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastrae 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Ines Birkner

2208 Die 22.01.-09.04. 16.00-17.30 27 U 67,50 €

2209 Die 30.04.-09.07. 16.00-17.30 23 U 57,50 €

Kein Kurs am 28.05.

DRK-Kindertagesstatte Abenteuerland

Julius-Leber-Str.50, 46486 Wesel-Lackhausen

Anmeldung: Tel. 0281-6849632

Kursleitung N.N.

W2210 Fr 11.01.- 12.04. 09.00 -10.30 31 U 77,50€

W2211 Fr 03.05.- 12.07. 09.00 -10.30 25 U 62,50€

DRK-Integratives

Familienzentrum Hoppetosse

Am Vynschen Feld 3, 46509 Xanten-Vynen

Anmeldung: Tel. 02804-910196

Veronika Bauhuis

V2212 Do 15.00-16.30

V2217 Do 02.05.-11.07. 15.00-16.30 9 U 52,50

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastrae 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Ina Gauß-Fedler

2213 Fr 18.01.-12.04. 10.30-12.00 31 U 77,50€

2214 Fr 03.05.-12.07. 10.30-12.00 25 U 62,50€

Birgit Bahr

2215 Di 08.01.-09.04. 09.00 -10.30 27 U 67,50€

Kein Kurs am 12.und 19.03.

2216 Di 30.04 – 09.07.. 09.00 -10.30 23 U 57,50€

Familie-Baby-Kleinkind Waldspielgruppe

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Gemeinsam mit anderen Kindern und ihren Eltern werden einmal wöchentlich bei Wind und Wetter verschiedene Erfahrungen in und mit der Natur gemacht. Wir lauschen in den Wald, matschen, klettern, singen und staunen. Neben dem Walderlebnis gibt es jede Woche ein Angebot wie z.B. basteln oder bauen. Bei einem selbst mitgebrachten Snack stärken sich die Kinder.

Wichtig: Bitte ohne Kinderwagen und mit dem Wetter entsprechender Kleidung kommen.

Treffpunkt: Klingerhuf

Anmeldung über DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

N.N.

270 Fr 16.00-17.30 Uhr

Offener Treff – unser Elterncafe „Mocca“

In einer gemütlichen Atmosphäre können Eltern sich angeleitet über alltägliche Themen, die das Leben mit Kindern mit sich bringt, austauschen.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Kirsten Pache

2300 Mo 01.01.-31.12.19 10.30-12.45 3U
kostenfrei

Familie-Baby-Kleinkind

Elterncafe

DRK-Integratives Familienzentrum Hoppetosse
Am Vynschen Feld 3, 46509 Xanten-Vynen

Anmeldung: Tel. 02804-910196

Kursleitung: N.N.

V2301 Donnerstag 1 x mtl. 15.00-16.30

Die genauen Termine erfragen Sie bitte im Familienzentrum Hoppetosse

Offener Treff - Elterncafe

DRK-Kita Flohkiste,
Mittelweg 19, 47495 Rheinberg-Borth

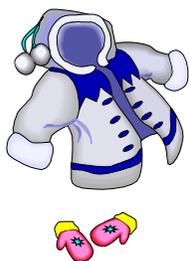
R2302 Mi 01.01.-31.12.19 10.30-12.00 2U
kostenfrei

Familie-Baby-Kleinkind

Spielzeug-und Kleiderbörse

Familienbildungsstätte
Leineweberplatz 10
Neukirchen-Vluyn

Lust, nette Leute zu treffen?



Und vielleicht noch das ein oder andere Schnäppchen in Bezug auf Spielzeug oder Kinderkleidung machen?

Einfach im Haus der Familie, Moers, anmelden, wenn Sie Ihre gebrauchte Kinderkleidung oder das Spielzeug anbieten möchten.

Für das leibliche Wohl soll natürlich auch gesorgt sein, Sie dürfen gern einen Kuchen mitbringen.



Je nach Größe Ihres Angebots beträgt die Standmiete zwischen 5 - 8 €
Veranstaltungszeit von 10 bis spätestens 15 Uhr, und sollte das Wetter mitspielen, gehen wir nach draußen. Wer möchte darf gern einen Kuchen mitbringen, Anmeldungen bitte bis zum 30.04.19 im Haus der Familie.

Wir freuen uns über reges Interesse



DRK-Familienbildung im Haus der

Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

2303 Sonntag

19.05. 10.00-15.00 Uhr

Familie-Baby-Kleinkind

Sonntagsfrühstück

-
- für alleinerziehende Mütter und Väter
- jeden dritten Sonntag im Monat im Haus der Familie
- Zeit für Gespräche bei Kaffee, Tee und Brötchen
- mit Kinderbetreuung

verbindliche Anmeldung bitte bis zum Donnerstag davor

Das Angebot ist kostenlos!

Folgende Termine bitte vormerken:

17.02.,17.03.,19.05.,16.06.2019

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Antonella Bortone und Kinderbetreuerin Afra

| | | | |
|------|---------|--------|-------------|
| 2304 | Sonntag | 17.02. | 10-12.00Uhr |
| 2305 | Sonntag | 17.03 | 10-12.00Uhr |
| 2306 | Sonntag | 19.05 | 10-12.00Uhr |
| 2307 | Sonntag | 16.06 | 10-12.00Uhr |



Im Rahmen einer besonderen Förderung „Landesprogramm NRW Elternstart“, erhalten Sie nur in anerkannten Familienbildungs-stätten ein einmaliges Angebot.

Wir bieten Ihnen kostenlos über 5 x 1,5 Std. einen Eltern-Baby-Kurs an. Die Kinder müssen im 1. Lebensjahr sein, d.h. bei Kursbeginn nicht älter als 1 Jahr. Fragen Sie uns, wir informieren Sie gerne.

Familie-Baby-Kleinkind

Buggy - Outdoorkurs

Im Baby-Buggy – Outdoor Kurs können sie sich gemeinsam mit Ihrem Baby an der frischen Luft bewegen, Ihr Wohlbefinden und das Ihres Babys steigern und Kontakt zu anderen Eltern finden. Sie werden zügig mit Ihren Buggys und Babys gehen und regelmäßige Stopps mit abwechslungsreichen Übungen einlegen. Aber auch Zeit finden die Umwelt und Natur zu erkunden. Nicht nur die Sinne Ihres Babys werden angeregt. Gleichzeitig erhalten sie Gelegenheit sich auszutauschen in Bezug auf Entwicklungs- und Erziehungsfragen.

Bitte mitbringen. Geeignetes Schuhwerk, bequeme Kleidung(Zwiebellook, funktionstüchtiger Kinderwagen(muss kein Geländebuggy sein, die Straßen sind befestigt.

Stadtpark, Moers Anmeldung unter 22270,

N.N.

2400 Do 10.00 -11.30 2 U

Termine auf Anfrage



Familie-Kleinkind

Musik begeistert (für Eltern mit ihren Kindern)

Gemeinsam mit Eltern/Omas/Opas möchte ich Kindern mit Liedern, Bewegungsspielen, Tänzen sowie einfachen Instrumenten (wie z. B. Keyboard, Triangel, Melodika usw.) ein Gefühl für Sprache und Klänge vermitteln.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Edyta Bengsch

Kinder von 1- 2 Jahren

2401 Fr 9.00- 9.45 1U

Kinder von 2- 3 Jahren

2402 Fr 9.45-10.30 1U

Termine auf Anfrage



Musik verbindet



Im Rahmen einer besonderen Förderung „Landesprogramm NRW Elternstart“, erhalten Sie nur in anerkannten Familienbildungs-stätten ein einmaliges Angebot. Wir bieten Ihnen kostenlos über 5 x 1,5 Std. einen Eltern-Baby-Kurs an. Die Kinder müssen im 1. Lebensjahr sein, d.h. bei Kursbeginn nicht älter als 1 Jahr. Fragen Sie uns, wir informieren Sie gerne.

Familie-Kleinkind

Englisch für Minis (4-5 Jahre)

Für Eltern mit ihren Kindern
"Spielen und Lernen" - in diesem Fall Englisch.

Dieser Kurs ist für Kinder gedacht, die Lust haben, zusammen Bewegungsspiele und Ratespiele zu machen, zu malen und zu singen, und dabei englische Wörter zu lernen und sich an den Klang der englischen Sprache zu gewöhnen. Es geht also um ein ganzheitliches Lernen mit viel Spaß!

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Bettina Ossami

| | | | | | |
|------|-----|----------------|-------------|------|---------|
| 2403 | Die | 08.01.-09.04.. | 16.00-17.30 | 14 U | 56,00 € |
| 2404 | Die | 30.04.-09.07.. | 16.00-17.30 | 10 U | 40,00 € |

„Spielerisch Französisch lernen“

Leistungsdruck und eine hohe Erwartungshaltung an uns selbst und andere bestimmen immer öfter unseren Alltag. Leider auch den unserer Kinder. Dabei ist es für die Entwicklung einer starken Ich-Persönlichkeit unerlässlich, dem Kind Freiräume zu schaffen, in welchen es sich selbst als Mensch entdecken kann.

Diese Stunde zielt darauf ab, das Erlernen einer Sprache mit positiven Erfahrungen zu verbinden. Durch frühes Sprechen einer Fremdsprache wird nicht nur das Sprachareal im Gehirn stimuliert, sondern auch die interkulturelle Kompetenz des Kindes gefördert.

Wir orientieren uns an den Bedürfnissen des Kindes und verbinden Kreativität mit Lernen. So können Lernblockaden gezielt ausgemerzt werden.

Kleine Entspannungseinheiten, Elemente aus dem Kinderyoga und Achtsamkeitsübungen verhelfen dazu, Lernen mit Spaß zu verknüpfen. Das Kind bekommt einen Einblick in die Welt seiner eigenen Bedürfnisse. Es lernt, seinen Körper und Geist bewusst wahrzunehmen.

Für Kinder der 1. Und 2. Klasse

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Janina Vallen

2405

Termine auf Anfrage

FACHZAHNÄRZTE FÜR KIEFERORTHOPÄDIE IN MOERS

Dr. Klaus Friesen • Petra Bleifuss • Dr. Antaç Süerkan



KIEFERORTHOPÄDEN

Keine Lust auf eine
Zahnspange?



WIR HABEN DA
WAS FÜR DICH!

Dein Telefon ist drahtlos.
Dein Computer ist drahtlos.
Warum nicht auch deine Zahnspange?

Unsere Leistungen im Überblick

- Korrektur von Zahn- und Kieferfehlstellungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Funktionskieferorthopädie
- Kieferorthopädische Frühbehandlung
- Kieferorthopädisch-kieferchirurgische Kombinationsbehandlung
- Unsichtbare Zahnspangen
- Langzeitstabilisierung (Retainer)

Einfach anrufen und Termin vereinbaren!

Dr. Klaus Friesen • Petra Bleifuss • Dr. Antaç Süerkan
Augustastr. 10 • 47441 Moers

Tel.: 0 28 41-22 72 0 • www.kieferorthopaede.de

Familie-Kleinkind-Schulkind Ferien-Malwerkstatt

(für Eltern mit ihren Kindern von 3 – 6 Jahre)



Kinder gehen frei und unbeeinflusst an das Malen heran. Mit spielerischer Leichtigkeit und Kreativität wird eine kleine Aufgabe umgesetzt. Um der Ferienzeit gerecht zu werden, geht es in diesem Kurs erst einmal um die „MEERESBEWOHNER“.
Eine kleine Geschichte wird auf Leinwand als Collage mit Papier und Farbe gestaltet. Ist die Neugier geweckt? Dann kommt vorbei!!
Die Eltern werden mit Kaffee und Tee versorgt. Für die Kinder bringt ihr bitte einen kleinen Snack mit.

Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Kindern, maximal bei 10 Kindern.

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270**

Birgit Bahr

2406 Di 16.07.-30.07. 10.00-12.15 9 U 30,00 €

Die Materialkosten betragen einmalig 3 €.

Termin auf Anfrage

Familie-Kleinkind-Schulkind

Zumba für Kids

Hallo Kids, wollt ihr auch Tanzen, wie die Großen?

- Für alle Kids von 4 – 8 Jahre -

Für unsere kleinen Tanzbegeisterten und die es werden wollen, bieten wir Zumba Kids an. Unsere Kursleitung ist ausgebildete Instruktorin und zertifiziert. Sie verbreitet Spaß und Freude, die sich auf euch positiv auswirkt. Und wenn du tanzen möchtest, wie die Großen... dich zur Musik bewegen willst... mit Spaß die Tanzschritte lernen möchtest... dann komm einfach vorbei. Wenn du mit Freunden kommen möchtest, dann bringe sie gerne mit. Du kannst gerne bei einer Schnupperstunde mitmachen. Und nicht vergessen: Bringe dir ein Getränk mit. Jetzt nur noch an die gute Laune denken und dann... dann kann es endlich losgehen. Bist du dabei?

Schnupperstunde am 05.04.19,
bitte vorher anrufen unter 02841-22270

Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers,
Anmeldung unter:02841-22270,

Michelle Kost

2407 Fr ab 03.05.19 17.00-17.45



Familie-Schulkind

Selbstbehauptung – für Kinder (7 – 10 J.)

mit Elternbegleitung

Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

DRK-Haus

Wilhelm-Reuter-Allee 1a, 47506 Neukirchen-Vluyn

Kerstin Tannert

2500 Sa 9.30-12.30 4 U 28,00 €

Termin auf Anfrage

Hinweis für Kindergärten und Schulen:

Dieses Angebot können wir Ihnen auch individuell für Ihre Gruppen und Ihre Klassen anbieten. Bitte melden Sie sich.

Entspannung für Grundschul Kinder

Für viele Kinder beginnt der Stress schon in der Grundschule. Auszeiten sind wichtig zur Erholung für den Organismus. Das Gehirn braucht Erholung, um Wissen abzuspeichern und zu vernetzen.

Entspannung hat günstige Auswirkungen auf Konzentration und schulische Leistungsfähigkeit.

Es werden Entspannungstechniken erlernt, mit dem Ziel, diese dann selbständig im Alltag anzuwenden.

Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Carmen Kempken

2501

Termin auf Anfrage

Familie-Schulkind

Autogenes Training für Kinder und Jugendliche (7 - 12 J.)

Diese Methode hat sich gut bewährt. Hyperaktive, überreizte Kinder werden ruhiger und verlieren Schlafstörungen. Die Konzentrationsübungen bewirken eine Steigerung der schulischen Leistungen. Durch stufenweise erlernbare Übungen werden die Kinder in die Methode des Autogenen Trainings eingeführt. Durch Selbstbeeinflussung lernen sie einen Zustand körperlicher und seelischer Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit zu erreichen, welcher sich bei zahlreichen Störungen wie Stress, Nervosität und Angstzuständen positiv auswirkt.

Bitte warme Decke, Kissen und Schreibmaterial mitbringen.

Praxis von Fr. Schäfer-Jürgens

Römerstraße 649, 47443 Moers, Anmeldung unter 22270

Isolde Schäfer-Jürgens

2502 Mi 16.00-17.00 7 U 42,00 €

Termine auf Anfrage

Kurse lassen sich auch verschenken!

Fragen Sie nach unserem Geschenkgutschein!

Familie-Schulkind

Orientalischer Tanz für Mütter mit ihren Töchtern ab 13 Jahre

für Anfänger mit guten Vorkenntnissen – ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich (auch für Jugendliche und Frauen ohne Begleitung möglich)

Haben Sie Lust, regelmäßig etwas Gemeinsames mit Ihrer Tochter zu unternehmen?

Wenn Sie Spaß an Tanz und Bewegung haben, ist der orientalische Tanz genau das Richtige.

Tanzbegeisterte Frauen und Jugendliche erlernen zu klassischer, moderner, und techno-orientalischer Musik Grundbewegungen, Schrittkombinationen und Choreografien. Der orientalische Tanz ist ein wohltuendes, entspannendes Ganzkörpertraining, fördert die Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Der Tanz ist eine faszinierende Kunstform mit ästhetischer Ausstrahlung.

Interessierte neue Teilnehmer können nach Absprache Probetanzen und eventuell noch in den Kurs einsteigen.

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270**

**Aisha – Melanie Roth
Tänzerin und Lehrerin für orientalische Tanzkunst mit über 25-jähriger
Unterrichtserfahrung**

| | | | | | |
|------|----|--------------------------|-------------|------|---------|
| 2504 | Fr | 11.01.-12.04. | 15.30-16.50 | 14 U | 78,40 € |
| | | Jugendliche bis 16 Jahre | | | 61,60 € |
| | | Kinder bis 14 Jahre | | | 47,60 € |

| | | | | | |
|------|----|--------------------------|-------------|-----|---------|
| 2505 | Fr | 03.05.-12.07. | 15.30-16.50 | 9 U | 50,40 € |
| | | Jugendliche bis 16 Jahre | | | 39,60 € |
| | | Kinder bis 14 Jahre | | | 30,60 € |

Kein Kurs am 31.05. + 21.06.

Familie-Schulkind

Typberatung für Mütter und Töchter

Im heutigen digitalisierten Zeitalter können sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene jederzeit Themen ergooglen.

Zum Teil ist die Informationsflut so groß und wenig differenziert, dass gerade die Jüngeren schnell glauben, was sie lesen und vertraute Personen gar nicht mehr um Rat fragen.

Bei den Beispielthemen „Schminken“, „Mode“ und „Wie komme ich bei anderen an?“ gibt es unzählige YouTube-Videos, die für jungen Mädchen schon ab der 5.Klasse, die Tipps und Tricks werbewirksam aufbereiten. Drogerieketten verfügen über ein reichhaltiges Angebot an Produkten, die „schön“ machen oder den Typ besonders positiv unterstreichen.

Die Auswirkungen sind manchmal extrem und Mütter fragen sich, wie sie auf ihre Töchter einwirken, sie unterstützen oder beraten können.

Setzt die Pubertät ein, ist es in der Regel dafür zu spät.....

Unsere Familienbildung arbeitet mit einer Dozentin zusammen, die sich damit beschäftigt,

in gemeinsamer Mutter-Tochter-Zeit, das Selbstbewusstsein von Mädchen zu stärken und sich in ihrer Individualität anzunehmen. Kostengünstige Schminktipp, sowie eine eigene Typberatung gehören auch dazu.

Dieses Angebot kann in mehrere Abschnitte oder als Tagesseminar geplant werden.

Lassen Sie sich vormerken und wir stellen eine passende Kleingruppe zusammen.

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers Anmeldung unter 22270,**

N.N.

2506

Termin auf Anfrage

Familie-Schulkind

Zeit für Yoga - Mütter und Töchter ab 12 Jahre

In diesem Kurs möchte ich euch einladen, Yoga ohne Vorkenntnisse miteinander zu entdecken und kennenzulernen. Der Kurs richtet sich an Mütter und Töchter ab 12 Jahre und gibt euch die Chance für gemeinsame Zeit.

Im Mittelpunkt steht, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, die Atmung zu spüren, sowie Muskelspannung und -entspannung durch verschiedene Übungen (Asanas) kennenzulernen. Kraftvolle und sanft-fließende Yogahaltungen aus dem Hatha-Yoga werden miteinander verbunden, sodass ein ausgewogenes Verhältnis von Anstrengung und Ruhe erzielt werden kann. Egal wie sportlich oder alt du bist - Yoga hält den Körper und Geist gesund und wirkt sich positiv auf deinen Tag aus.

Yoga kann eine bereichernde Perspektive auf dein Leben bieten, um in der Lage zu sein sich mehr Zeit für sich zu nehmen.

Nach diesem Kurs seid ihr dazu in der Lage, selbstständig eine Yoga Abfolge durchzuführen und diese in euren Alltag zu integrieren.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Elke Kalkkuhl

2512 Do 19-20.30

Termin auf Anfrage

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Elke Kalkul

2507 Do 19-20.30

Termin auf Anfrage

Kindertagespflege

Qualifizierung von Tagesmüttern und -vätern Grundkurs (30 UStd.)

– nach den Richtlinien und in Zusammenarbeit mit dem
Fachdienst Jugend der Stadt Moers –

Der Kurs macht Tageseltern mit den pädagogischen, psychologischen und rechtlichen Grundlagen ihrer Tätigkeit vertraut.

Die Themen werden im lebendigen Wechsel von Kurzvorträgen, spielerischen und erlebnisorientierten Übungen, Diskussionen, Kleingruppenarbeit und im pädagogischen Rollenspiel alltagsnah erarbeitet.

„Erste Hilfe am Kind“ bieten wir mit 9 Unterrichtsstunden zusätzlich an.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

Petra Meier-Haesters

Lassen Sie sich in die Vormerkliste eintragen

3000

125,00 € + 5,00 € für Kopien

30 U



*Sicherheit geht
auch leichter!*

Hausnotruf vom

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Sicherheit auf
Knopfdruck auch
für Unterwegs

Info:
08000 365 000*
*gebührenfreie Servicenummer

www.drk-hausnotruf.de

Kindertagespflege

Qualifizierung von Tagesmüttern und -vätern

Vertiefungskurs (130 UStd.)

– nach den Richtlinien und in Zusammenarbeit mit dem Fachdienst
Jugend der Stadt Moers –

**Basis dieser Vertiefungsphase ist das Curriculum des Deutschen
Jugendinstitutes (DJI)**

Inhalte sind:

- Förderung von Kindern
- Entwicklung von Kindern beobachten und wahrnehmen
- Betreuung von Kindern
- Erziehung und Bildung in der Kindertagespflege
- besondere Herausforderungen in der Kindertagespflege
- Kooperation und Kommunikation zwischen Tagesmutter und Eltern
- Arbeitsbedingungen der Tagesmutter
- Reflexion

Ein Vorgespräch mit dem Fachdienst Jugend der Stadt Moers ist notwendig. Dort erhalten Sie die schriftliche Kostenübernahmezusage. Ihr Eigenanteil beträgt 100 €, den Sie bei der Anmeldung an uns bezahlen müssen. Nach erfolgreicher Teilnahme werden auch diese Kosten vom Fachdienst Jugend erstattet.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, den Aufbaukurs mit einem kostenlosen Trägerzertifikat oder einem vom Bundesverband Kindertagespflege e.V. ausgestellten Zertifikat gegen einen Beitrag von 50 € abzuschließen.

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270**

Petra Meier-Haesters

3001

Lassen Sie sich in die Vormerkliste eintragen

Kindertagespflege

Moderierter Erfahrungsaustausch für Tagespflegepersonen

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers

Petra Meier-Haesters

3021 Freitag 18 – 20 Uhr

Termine: 25.01.19, 22.02.19, 29.03.19, 24.05.19, 28.06.19

Bitte lassen Sie sich vormerken.

Die Kosten übernimmt der Fachdienst Jugend der Stadt Moers.

Pädagogische Fortbildung für Tagespflegepersonen

Themen werden über das Jugendamt bekannt gegeben

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 22270

N.N.

3022 3U

3023 3U

3024 3U

Termine auf Anfrage

Kindertagespflege

Rotkreuzkurs EH für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (BG) – Erste Hilfe am Kind

Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend!

Unser Ausbildungsprogramm beinhaltet:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung für Säuglinge und Kleinkinder
- Erste Hilfe bei Vergiftungen, Unfällen, Atemstörungen
- das Anlegen von Verbänden
- richtiges Verhalten bei plötzlich auftretenden Kinderkrankheiten

DRK-Haus

Wilhelm-Reuter-Allee 1a, 47506 Neukirchen-Vluyn

N.N.

| | | | | | |
|------|----|---------|-------------|-----|---------|
| 3100 | Sa | 26.01. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |
| 3101 | Sa | 30.03. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |
| 3106 | Sa | 06.04. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |
| 3102 | Sa | 25.05. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |
| 3103 | Sa | 06.07.. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |
| 3104 | Sa | 28.09. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |
| 3105 | Sa | 23.11. | 08.30-17.00 | 9 U | 45,00 € |

Oder unterschriebener Gutschein vom Fachdienst Jugend
für Paare 80,00

Kindertagespflege

„Erste Hilfe“ mit Kindern“

Spielerisches Erlernen -

Ein besonderes Angebot für Kindertageseinrichtungen

Die Kinder werden durch kindgemäße Rollenspiele auf Notfallsituationen vorbereitet und erlernen grundlegende Verhaltensregeln, wie z.B. das Absenden des Notrufes. Natürlich werden die „Verletzten“ auch getröstet und verbunden. Neben der Erlangung der Fertigkeiten werden die Kinder im sozialen Miteinander gefördert und lernen Verantwortung für Andere zu übernehmen.

Die Kursleiterin kommt auch nach individueller Terminabsprache in Ihre Einrichtung.

Pro Gruppe max. 12 Kinder.

Claudia Weber Dipl. Soz. Päd., EH-Ausbilderin

| | | |
|-------|-----|---------|
| 3200a | 2 U | 65,00 € |
| 3200b | 2 U | 65,00 € |
| 3201a | 2 U | 65,00 € |
| 3201b | 2 U | 65,00 € |

VERTRAUEN &

NÄHE &

DAS ERSTE EIGENE KONTO

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit den Umgang mit Geld frühzeitig zu lernen. Unser mitwachsendes Konto passt sich - immer mit Ihrem Einverständnis - den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Lassen Sie sich von uns beraten: 02841 143-0.

volksbank-niederrhein.de

 **Volksbank
Niederrhein eG**

Pädagogische Angebote

Stadtteilarbeit

Elternseminare in Kindertageseinrichtungen

Zu unseren Stärken gehört ein großer Pool von kompetenten Referenten. Wir bieten Ihnen ein umfassendes Wissen zu den Bereichen Erziehung, Pädagogik, Gesundheit und mehr. Gern greifen wir auch Ihre Wunschthemen auf und gestalten für Ihre Einrichtung Ihren Elternabend ganz individuell vor Ort. Oder Sie bieten gemeinsam mit uns Veranstaltungen an, die in Ihrer Kindertageseinrichtung stattfinden. Da einer unserer Schwerpunkte die Angebote für Kinder von 0-3 Jahre ist, erreichen Sie durch die Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie genau Ihre Zielgruppe, die Eltern mit den zukünftigen Kindergartenkindern. Nutzen Sie unsere Vielfalt als Werbung für Ihre Einrichtung und stärken Sie Ihre Kompetenz durch unser Wissen.

Information und Beratung:

Petra Meier-Haesters oder Heidi Springer

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu Themen, Terminen und Kosten.

Pädagogische Angebote

Kursangebote für Schulen

Die Familienbildungsstätte kann Ihnen für alle Schultypen das Geeignete anbieten! Grundschüler von 7-9 Jahre erfahren durch ein **Selbstbehauptungstraining** Lebenssicherheit.

Fit und gesund – Bewegung für Grundschüler – ergänzt den Sportunterricht der Schule, beugt Haltungsschäden vor und stärkt die körperlichen Gesundheitsressourcen.

Moerser Elternschule – Eltern stärken

Ein Angebot der Moerser Familienbildungsträger im Verbund mit Unterstützung des Fachdienst Jugend für Eltern von Kindern im 1. Lebensjahr.

Nach der Geburt eines Kindes ist vieles häufig doch anders, als man es sich vorgestellt hat. Kinder schenken viel Freude, kosten aber auch eine Menge Energie, Zeit und Nerven. Sie als Eltern sind die besten Experten in eigener Sache. wenn auch manchmal Zweifel kommen, wie man die anstehenden Aufgaben bewältigen soll. Dabei möchten wir Sie gerne unterstützen. In sechs Treffen sollen zentrale Themen der Erziehung besprochen werden. Es bleibt aber auch Raum für eigene Themen.

Der Kurs ist kostenlos.

Termine bitte unter Tel.: 02841-201881 erfragen.

Info

DRK-Haus der Familie, Tel: 22841-22270 oder

Fachdienst Jugend Tel: 02841-201881

Arbeiterwohlfahrt, Evangelisches Forum,

Kath. Bildungsforum, VHS Moers-Kamp-Lintfort

Kurse-Familienzentren

Kompetente Eltern sein und bleiben

**Ein Gesprächskreis für Eltern rund um das Thema
Erziehung und Familie**

Kernthemen sind z.B.

- Grenzsetzung in der Erziehung.
- Warum sind Grenzen für Kinder wichtig?
- Alltagssituationen: wie bekomme ich alles unter einen Hut?
- Gewaltlose Erziehung, was bedeutet das?
- Wie geht es mir in der Familie als erziehende Mutter oder Vater?

Kirsten Pache

3300 Dienstag 9.00-11.15 24 U

**Dies ist ein Angebot für Familienzentren und
Kindertagesstätten.**

Rufen Sie uns an: Tel. 02841-22270

Kurse Familienzentren

Kreativer Tanz

- 3301 Kreativer Tanz FZ Diergardtstr./ Caroline
Geschlossene Gruppe
- 3302 Kreativer Tanz FZ Wilhelm-Müller Str. /Caroline
Geschlossene Gruppe

Wir tanzen und turnen

Kinder brauchen Bewegungsräume, Kinder mögen Musik. Was liegt da näher als eine Turnstunde mit Tanzspielen zu ergänzen? Ob Steptanz oder das Zauberwaldspiel... Kinder lieben es einfach, sich zur Musik zu bewegen. Doch es wird auch geklettert, gesprungen, gehüpft, balanciert und noch viel, viel mehr...!

Nur für Familienzentren

Isabella Hennig

- 3303 FZ Wilhelm-Müller Str.
3304 FZ Wilhelm-Müller Str.

Dieses Angebot ist ausschließlich für Familienzentren.

Entspannung für Kindergartenkinder

- 3305 FZ Wilhelm-Müller Str. / Carmen Kempken

Kurse Familienzentren

Informationsveranstaltung - Digital ist normal?!

Medien im Familienalltag

Läuft alles gut oder lohnt es sich etwas zu verändern?

Die digitalen Medien begegnen uns im Familienalltag häufig und selbstverständlich.

Medien aller Art können unseren Alltag verschönern und einfacher machen – aber sie rauben uns auch Zeit für gemeinsame Begegnungen, Beziehungen und Unternehmungen.

Manchmal stellt man sich die Frage, was macht es mit uns und unserer Beziehungen und Unternehmungen?

Manchmal stellt man sich die Frage, was macht es mit uns unserer Beziehung zum Kind und der Familie? Entgeht uns vielleicht manches aus unserem realen Leben?

Und wie viel ist eigentlich zu viel?

Dies wollen wir gemeinsam anschauen, uns austauschen und Tipps und Ideen für den täglichen Umgang bekommen.

| | | | | |
|-------|--------|----|-------------|-----|
| 3307a | 30.01. | Mi | 09.00-11.15 | 3 U |
| 3307b | 06.02. | Mi | 09.00-11.15 | 3 U |
| 3307c | 13.02. | Mi | 09.00-11.15 | 3 U |
| 3307d | 20.02. | Mi | 09.00-11.15 | 3 U |

Dieses Angebot ist ausschließlich für Familienzentren.

Gesundheit - Bewegung

Ziele familienorientierter Gesundheitsbildung

Eine familienorientierte Gesundheitsbildung nimmt stets die heranwachsenden Generationen und die Auswirkungen des individuellen Handelns für die Gestaltung eines verantwortlichen Zusammenlebens in Familie und Gesellschaft in den Blick.

Gesundheitsförderung in der Familie stellt die Frage nach einer entwicklungsgerechten Gestaltung kindlicher Lebensbedingungen sowie nach gesundheitsfördernden kinder- und familienfreundlichen Wohn-, Umwelt- und Lebensgestaltung.

Die „Vorbildfunktion des Gesundheitshandelns“ von Erwachsenen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Unsere Stärken:

- Ganzheitlicher Ansatz
- Förderung der Regeneration für Familie und Beruf
- Motivation, Begleitung und Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Förderung von Gesundheitsbewusstsein und
- Eigenverantwortung
- Persönlicher Kontakt und Austausch
- Qualifizierte Kursleitungen

Ihr Nutzen:

- Abbau von Stress/ Regeneration
- Gesunderhaltung des Bewegungsapparates
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Risikofaktoren

Gesundheit - Bewegung

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die dem Körper durch Konzentration, Bewegungsfluss, Atmung und Präzision mehr Beweglichkeit, Balance, Kraft und Wohlbefinden verleiht. Gestärkt werden Bauch-, Schulter-, Nacken-, Rücken-, Gesäßmuskeln und der Beckenboden. Sie verbessern Ihr Körperbewusstsein, Ihre Haltung und steigern Ihr Wohlbefinden! Klassisches Mattentraining mit Kleingeräten.

Pilates-Studio im Sport- & Freizeitcenter Moers Filderstraße 143 b, 47441 Moers

Sabine Diener

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 4000 | Mi | 16.01.-10.04. | 19.00-20.00 | 13 U | 65,00 € |
| 4001 | Mi | 08.05.-10.07. | 19.00-20.00 | 10 U | 50,00 € |

Gesundheitspunkt am Park Am Sportzentrum 11, 47445 Moers

Wilma Dyck

| | | | | | |
|---------------------|----|----------------|-------------|----|---------|
| 4100 | Mo | 07.01.-25.02 | 10.00-11.00 | 8U | 40,00 € |
| 4101 | Mo | 11.03.-13.05. | 10.00-11.00 | 8U | 40,00 € |
| 4102 | Fr | 11.01.-08.03.. | 10.35-11.35 | 8U | 40,00 € |
| Kein Kurs am 22.02. | | | | | |
| 4103 | Fr | 15.03.-17.05. | 10.35-11.35 | 8U | 40,00 € |

Info! Keine Reha! Keine Erstattung! Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem FC Meerfeld 1980 e. V. statt, daher können sie Punkte sammeln, für ein Bewegungsprogramm im Verein, es gilt der Vereinsstempel - bei allen Krankenkassen mit Bonussystem.

Gesundheit - Bewegung

„Fitnessgymnastik für jede Frau/jeden Mann“

Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm, das dazu beiträgt Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Alltagsleben gezielt und effektiv vorzubeugen. Mit flotter Musik und kleinen Handgeräten macht das Training zur Erhaltung Ihrer Fitness nochmal so viel Spaß. Denn mit einem ausgewogenen Fitness-Training kann jeder zur Erhaltung des Wohlbefindens beitragen, auch wenn Sie leichte gesundheitliche Einschränkungen haben, sollten Sie auf Bewegung nicht verzichten. Schwungvoll und fit die Gesundheit stabilisieren, d. h. erhalten.

Ein Angebot für die Generation 60 Plus - auch für Teilnehmer mit leichten gesundheitlichen Einschränkungen.

Die Kursleitung besitzt eine gültige Übungsleiter C-Lizenz im Sport der Älteren und eine B-Lizenz für das Haltungs- und Bewegungssystem.

Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers

Wilma Dyck

4104 Mi 23.01.-27.03. 10.00-11.00 10U 50,00 €



Gesundheit - Bewegung

Fitter werden mit Faszien-Gymnastik

So einfach: wie die Faszien ihre Verklebungen lösen, ein Kurs rund um das Bindegewebe

Unsere Faszien sind ein faszinierendes Gewebe!

Das Thema Faszien ist so umfassend wie auch das Training dazu. Denn das Training für das Bindegewebe nimmt einen immer höheren Stellenwert ein, wie z. B. bei Angeboten zum Körpertraining. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass die Faszien spezielle Trainingsreize bekommen sollten, um elastisch zu bleiben.

Das ist mit herkömmlicher Gymnastik nicht zu vergleichen. In einer Stunde werden unterschiedliche Übungen, die das Bindegewebe ansprechen, auf vielseitiger Art und Weise ausgeführt. Es wird sich gestreckt und langgemacht, gedehnt und in den Dehnungen leicht gewippt, kleine dynamische Mini-Sprünge ausgeführt, Muskelpartien auf Spannung gebracht und katapultartig losgelassen und das alles in sehr harmonischen Ausführungen. Zur Motivierung werden sanfte musikalische Klänge eingesetzt. So dass in einem vitalisierenden Rhythmus die Übungen ausgeführt werden können.

Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers ,
Anmeldung unter:02841-22270,

Wilma Dyck

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|-----|---------|
| 4105 | Do | 10.01.-14.03. | 9.30-10.30 | 10U | 50,00 € |
| 4114 | Di | 05.03.-09.04. | 16.45-17.45 | 6U | 30,00 € |
| 4115 | Di | 07.05.-18.06. | 16.45-17.45 | 6U | 30,00 € |

Gesundheit - Bewegung

Ein bewegter Rücken, kraftvoll und entspannt

Heute mehr als je gefragt:

Aktivitäten in jeglicher Form helfen Ihnen bei Rückenproblemen, das raten Ihnen auch Ärzte, wir natürlich auch.

Das Angebot richtet sich an alle Altersklassen, die gerne in Bewegung kommen möchten, denn ein bewegter Rücken ist ein Rücken ohne Probleme. Starten Sie ruhig jetzt noch mit einem Programm, in dem sowohl die obere und die untere Rückenmuskulatur nach Ihrem Fitnessgrad und ganz individuell trainiert werden.

Mit diesem Trainingsprogramm wird ihr ganzer Bewegungsapparat aktiviert, doch vorrangig die gesamte Rückenmuskulatur.

Denn wenn die Muskeln gekräftigt und gedehnt werden, können diese Ihnen bald zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

Wenn Sie das möchten?...ist dies Ihr Angebot, um kraftvoll, beweglich und entspannt einen bewegten Rücken zu erlangen.

Spaß und Freude an der Bewegung sollten in diesem Kurs natürlich ein Zielpunkt sein,

denn ohne wäre es halb so schön....*sich zu bewegen.*

**Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers,
Anmeldung unter:02841-22270,**

Wilma Dyck

| | | | | | |
|------|----|---------------|--------------|-----|---------|
| 4106 | Do | 10.01.-14.03. | 16.45-17.45 | 10U | 50,00 € |
| 4107 | Do | 21.03.-13.06. | 10.30.-11.30 | 10U | 50,00 € |

Gesundheit - Bewegung

Body-Moves nach Yoga und Pilates

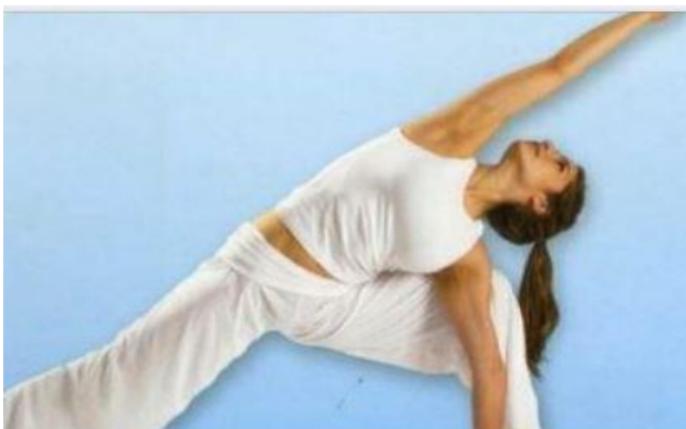
Soll den Teilnehmern den Alltagsstress für eine Stunde und zehn Minuten vergessen lassen. Die Übungen leiten sich von dem klassischen Yoga und Pilates ab.

Körperhaltungen und Bewegungen aus dem umfangreichen und universellen Hatha-Yoga und Pilates werden Sie in dieser Stunde aktivieren, mobilisieren, ins Gleichgewicht bringen und entspannen zugleich. Atemübungen runden das vielseitige und abwechslungsreiche Programm ab. Hier braucht keiner ein Yogi zu werden, sie brauchen keine Vorkenntnisse, jeder kann Yoga praktizieren. Einfach mal anfangen mit Mini-Kursen. Hier verbinden sich Yoga- und Pilates-Übungen zu einer Einheit, zu Yin und Yang. Kraft, Stretch und Atem werden in dieser Stunde im Vordergrund stehen.

Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers
Anmeldung unter:02841-22270,

Wilma Dyck

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|----|---------|
| 4108 | Do | 03.01.-21.02. | 17.50-18.50 | 8U | 40,00 € |
| 4109 | Do | 07.03.-25.04. | 17.50-19.00 | 7U | 35,00 € |
| 4110 | Do | 02.05.-27.06. | 17.50-19.00 | 7U | 35,00 € |



Gesundheit - Bewegung Mit Body-Moves-Workout durch den Sommer

Endlich wieder Sommer und relaxen und alles langsam angehen lassen oder gehören Sie auch zu denen die gerne mal etwas ausprobieren wollen? Und neugierig sind? Viel Zeit haben und den Sommer zu Hause verbringen?

Mit Body-Moves-Workout haben wir für Sie ein Sommerprogramm zusammengestellt, in dem Sie durch unterschiedliche Kurs-Elemente geführt werden.

Das heißt:

Ob Sie Pilates zum Kennenlernen nutzen wollen oder mit einem „Bewegten Rücken“- kraftvoller-beweglicher und entspannter werden, so können Sie auch Yoga-Pur genießen und es sich gut gehen lassen. Oder Ihren Körper mit Rücken-Fitness und Faszien in Schwung bringen.

Sommer-Fitness ist motivierend, sie bewegen sich mal anders, bleiben aktiv und werden fitter. Lernen Sie in diesem Sommer etwas kennen was Sie immer machen wollten: Mit BODY-MOVES-WORKOUT-FIT-DURCH-DEN-SOMMER.

**Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers
Anmeldung unter:02841-22270,**

Wilma Dyck

4111 Di 18.06-09.07. 17.45-18.45 4U 20,00 €

Gesundheit - Bewegung

Fit in den Sommer mit Rücken-/Faszien-Fitness

**Ein Bewegungsprogramm für Ihren Rücken
und für die Faszien!**

So wie in allen Rücken – Sport- angeboten wird auch in diesem Kurs der Fokus auf die Rückengesundheit gerichtet. Muskel – Power braucht jeder Rücken um stark zu bleiben. Wie das geht? Ganz einfach: mit einem regelmäßigem Training für den Rücken und seine Muskulatur sowie seine Faszien.

Ob Kraft – Dehn-, oder Entspannungsübungen und Faszien nur die richtigen Übungen bringen Ihre Rücken-Fitness zum Ziel und der Alltag kann kommen. So werden statische und dynamische Kräftigungsübungen, sowie eine Vielzahl von Faszien-Übungen, Ihnen ein Stückchen näher bringen: zum ausgewogenen, aktiven und kräftigen Rücken.

Denn kräftige Muskeln und entspannte Faszien können doch so viel mehr. Immer wieder aktiv und aufrecht:

so auch beim Gehen, Stehen, Heben und Sitzen,
doch eigentlich noch viel wichtiger, man bewegt sich
und das mit einem geschmeidigen Bindegewebe.

**Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers,
Anmeldung unter:02841-22270,**

Wilma Dyck

4112 Fr 24.05.-12.07. 10.35-11.35 8U 40,00 €

Gesundheit - Bewegung

„Mit Haltung durch den Tag“- Seniorensport 60 +

Endlich ein Trainingsprogramm in dem der Stuhl zum Mittelpunkt erkoren wird. Sitzend durch den Tag und die Haltung bewahren.

Dieses Programm ist ein abwechslungsreiches Sportprogramm für alle ab 60-Plus ohne Behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Der Kurs ist für alle offen die wieder mit einem wohldosierten Sport anfangen möchten und auf vielseitiger Weise den Haltungs-Bewegungsapparat trainieren wollen.

Vorrangig werden Gelenke mobilisiert, Muskeln gekräftigt, die

Stabilisationsfähigkeit des Körpers und das Gleichgewicht verbessert.

In diesem Angebot werden die kräftigenden Übungen mit Hilfe eines Stuhls ausgeführt. Das heißt: neben auf, dahinter und mit dem Stuhl wird trainiert.

Trainingsgeräte unterstützen Ihre Bewegungsausführung in allen Bereichen. Es gibt ein freudvolles Aufwärmen mit Musik und guter Laune sowie ein alternatives Trainingsprogramm für Sie

Schnupperstunden am 07.03. und am 14.03.19

Gesundheitspunkt am Park

Am Sportzentrum 11, 47445 Moers,

Anmeldung unter:02841-22270,

Wilma Dyck

4113 Do 21.03.-13.06.. 9.35-10.25 10U 50,00 €

Gesundheit - Bewegung

Yoga auf dem Stuhl für die Generation 60 Plus

Sanft bewegen, Kraft tanken und durchatmen

Im Yoga heißt es: Yoga beginnt jetzt! Was und wie Du es machst ist so unterschiedlich wie es Kursleitungen und auch Teilnehmer gibt. Es gibt für die Teilnehmer der Generation 60 Plus beim DRK Moers ein besonderes Angebot zur Stärkung der Gesundheit. Jeder kann mit Yoga beginnen, warum nicht jetzt? Einfach mal

hineinschnuppern, ausprobieren, sich auf etwas neues einlassen, den Atem spüren, die Bewegungen bewusst ausführen, an innere Stärke gewinnen, nach außen hin gelassener werden.

Yoga verbindet alles: den Atem, die sanfte Bewegung, die Kraft jeder Übung, alles soll fließen auch Deine Energie.

Gesundheit:wie und wo fängt sie an?

Jetzt beginnt sie, wenn Du Yoga praktizierst!

Gesundheitspunkt am Park
Am Sportzentrum 11, 47445 Moers,
Anmeldung unter:02841-22270,

Wilma Dyck

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|----|---------|
| 4128 | Mo | 24.06.-15.07. | 11.05-12.05 | 4U | 20,00 € |
| 4129 | Mo | 05.08.-09.09. | 11.05-12.05 | 6U | 30,00 € |

Gesundheit - Bewegung

Physiofitness - Rückenschule

Schwerpunkt dieses Kurses ist eine rüchenschonende Mobilisierung und Stärkung der Muskulatur um die Wirbelsäule sowie der Gelenke. Kräftigungsübungen für Arme, Brust, Bauch und Beine runden die Übungseinheiten ab. Damit soll ein gesundes muskuläres Gleichgewicht für den ganzen Körper gewährleistet werden. Einfach mal reinschnuppern und mitmachen. Es gibt keine Altersbeschränkung. Vorkenntnisse sind bei diesem Kurs nicht notwendig, auch wenn lange kein Sport betrieben wurde. Der Übungsleiter stellt das Übungsprogramm nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmer zusammen. Wünsche der Teilnehmer werden dabei berücksichtigt. Ziel ist es, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit sowie Mobilität tun und sich dabei wohlfühlen.

Turnhalle der Friedensreich-Hundertwasser- Schule

Ernst-Moritz-Arndt- Str. 36

Anmeldung über DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Herbert Henkelüdeke

| | | | | | |
|-----|----|-----------------------|-------------|------|--------|
| 411 | Di | 08.01-09.04. | 20.00-21.30 | 28 U | 70,00€ |
| | | (kein Kurs am 11.06.) | | | |
| 412 | Di | 30.04-09.07. | 20.00-21.30 | 20 U | 50,00€ |
| 413 | Di | 03.09. -17.12. | 20.00-21.30 | 28 U | 70,00€ |

Gesundheit - Bewegung

Wirbelsäulen-Gymnastik für Männer und Frauen

Leiden Sie auch häufig unter Rückenschmerzen?

Dieser Kurs bietet Ihnen eine therapeutische Gymnastik zur Linderung Ihrer Beschwerden, sowie zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und Bandscheibenschäden.

In einem ausgewogenen Wohlfühlprogramm wird die gesamte Rückenmuskulatur gedehnt und gekräftigt.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Petra Diederichs

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 4200 | Mo | 07.01.-08.04. | 20.15-21.00 | 13 U | 52,00 € |
| 4201 | Mo | 29.04.-08.07. | 20.15-21.00 | 10 U | 40,00 € |

Wirbelsäulen-Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs ist für Frauen verschiedenen Alters, die z.B.

unter Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche sowie Kreuzschmerzen leiden,

- die Rückbildung der Beckenorgane nach einer Entbindung unterstützen wollen
- eine gynäkologische Operation hinter sich haben

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Heidi Wallner

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 4202 | Mi | 09.01.-10.04. | 18.45-19.30 | 14 U | 58,80 € |
| 4203 | Mi | 08.05.-10.07. | 18.45-19.30 | 10 U | 42,00 € |

Gesundheit - Bewegung

Wirbelsäulengymnastik und BOP (Bauch – Oberschenkel – Po)

Turnhalle Hermann-Gmeiner-Berufsschule
Landwehrstraße 31, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Anja Reimann

| | | | | | |
|------|-----|---------------|-------------|------|---------|
| 4204 | Die | 08.01.-09.04. | 17.00-18.00 | 14 U | 58,80 € |
| 4205 | Die | 30.04.-09.07. | 17.00-18.00 | 10 U | 42,00 € |

Wirbelsäulen-Gymnastik mit Pep

Der richtige Weg zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Sie erfahren eine bewusste Körperwahrnehmung, bauen Risikofaktoren ab und stärken das Immunsystem. Leistungsfähigkeit und Lebensfreude werden gesteigert. Der Kontakt mit Gleichgesinnten bietet Abwechslung und gibt neue Impulse.

Turnhalle Hermann-Gmeiner-Berufsschule
Landwehrstraße 31, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

N.N.

| | | | | | |
|------|-----|---------------|-------------|------|---------|
| 4206 | Die | 08.01.-09.04. | 18.00-19.00 | 14 U | 58,80 € |
| 4207 | Die | 30.04.-09.07. | 18.00-19.00 | 10 U | 42,00 € |

Gesundheit - Bewegung

Gymnastik

- Fit und Entspannt -

Dieser Kurs umfasst ein intensives Ganz-Körper-Programm, das die Tiefenmuskulatur anregt, das Herz-Kreislauf-System stärkt, sowie die Ausdauer verbessert. Die Schwachstellen an Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden mit passenden Übungen und rhythmischer Musik „bearbeitet“, ein Programm für jedes Alter und jede Konstitution.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Heike Schroer

| | | | | | |
|-----|----|--------------------------------------|-----------------|------|--------|
| 401 | Mo | 7.01.-01.04. | 20.00-21.30 Uhr | 20 U | 50,00€ |
| | | 2 Termine frei , kein Kurs am 04.03. | | | |
| 402 | Mo | 29.04.-01.09 | 20.00-21.30 Uhr | 18 U | 45,00€ |
| 403 | Mo | 02.09.- 02.12. | 20.00-21.30 Uhr | 22 U | 55,00€ |
| | | Kein Kurs am 30.09. | | | |

Gesundheit - Bewegung

BOP – Fit für den Rücken

B= Bauch weg
O= Oberschenkel straff
P= Po knackig

- Aufwärmphase mit leichter Koordination
- Herz-Kreislauftraining
- Kraft-Ausdauerprogramm
- gezielte Übungen für Bauch, Oberschenkel, Po
- Kräftigung und Straffung des Körpers , mit Hanteln, Stäben, Bällen und Therabändern
- Entspannung am Ende des Kurses

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Regina Welter

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 4208 | Mi | 09.01.-03.04. | 20.00-21.00 | 13 U | 54,60 € |
| 4209 | Mi | 08.05.-10.07. | 20.00-21.00 | 10 U | 42,00 € |

Bauch und Rücken

Der Weg ist das Ziel, weil der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt! Nach einer allgemeinen Erwärmung werden die Problemzonen im Stehen und auf der Matte zu moderner Musik trainiert.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Helga Fisseler

| | | | | | |
|-----|----|--------------------|------------|------|---------|
| 404 | Di | 08.01. -09.04. | 9.30-10.15 | 14 U | 39,20 € |
| 405 | Di | 30.04.-09.07. | 9.30-10.15 | 12 U | 33,60 € |
| | | Kein Kurs am 11.06 | | | |
| 406 | Di | 03.09.-17.12. | 9.30-10.15 | 14 U | 39,20 € |

Gesundheit - Bewegung

Bewegung hält Fit

- Stuhlgymnastik für Senioren-

Eine behutsame Gymnastik unter fachkundiger Anleitung kann dabei helfen, auch im Alter noch beweglich zu bleiben. Das Sitzen auf dem Stuhl entlastet dabei den Körper.

Bewegungen im Sitzen, Gehen und Stehen verbunden mit rhythmischen Übungen kräftigen die Muskulatur

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Helga Fisseler

| | | | | | |
|-----|----|--------------------|-----------|------|---------|
| 407 | Di | 08.01.-09.04. | 8.40-9.25 | 14 U | 28,00 € |
| 408 | Di | 10.04.-10.07. | 8.40-9.25 | 10 U | 20,00 € |
| | | Kein Kurs am 11.06 | | | |
| 409 | Di | 04.09.-11.12. | 8.40-9.25 | 14 U | 28,00 € |

Wellnessgymnastik 60+

Leicht zu erlernende Bewegungsabläufe, Atem und Entspannungsübungen fördern und erhalten unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden. Der Kurs richtet sich an Senioren die sich trotz bestehender Beschwerden in der Gemeinschaft einer Gruppe mit Achtsamkeit und Freude bewegen und wohlfühlen möchten

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Margit Mielke-Kortwig

| | | | | | |
|-----|----|------------------------------------|-------------|------|---------|
| 441 | Fr | 11.01.-12.04. | 10.00-11.00 | 12 U | 48,00 € |
| | | Kein Kurs am 01.03. u. 15.02. | | | |
| 442 | Fr | 30.05.-12.07. | 10.00-11.00 | 9 U | 32,00 € |
| | | kein Kurs am 31.05 u. 07.06.21.06. | | | |
| 443 | Fr | 31.08.-14.12. | 10.00-11.00 | 11 U | 40,00 € |

Gesundheit - Bewegung

Power Gymnastik 50 Plus gegen Osteoporose

Sportliche Betätigung ist eine Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Übungen:

- zur Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems
- zur Kräftigung der Muskulatur
- zur Lockerung von Muskelverspannungen
- Rhythmik- und Entspannungsschulung
- Atem- und Entspannungsübungen

**Gymnastikraum Geschwister-Scholl-Gesamtschule Römerstraße 522,
47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,**

Emmy Bergs

4210 Do 10.01.-11.04. 17.00-17.45 14 U 56,00 €

4211 Do 02.05.-11.07. 17.00-17.45 9 U 36,00 €

Osteoporose-Gymnastik und Beckenbodentraining

Der Kurs beinhaltet ein Training

- zur Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens
- zur Stärkung der Becken-, Bauch – und Rückenmuskulatur
- Venengymnastik
- Atem- und Entspannungsübungen
- Osteoporose-Gymnastik

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustasträße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Helga Fisseler

4300 Mo 07.01.-08.04. 10.00-10.45 13 U 52,00 €

4301 Mo 29.04.-08.07 10.00-10.45 10 U 40,00 €

N.N.

4302 Mo 07.01.-08.04. 11.00-11.45 13 U 52,00 €

4303 Mo 29.04.-08.07 11.00-11.45 10 U 40,00 €

Gesundheit - Bewegung

Happy - Weekend- Bodystyling

Endlich Freitag! Da kann man glatt mit einer guten Sporteinheit ins Wochenende starten. Dabei werden wir uns auf einem Steppbrett aufwärmen, wobei das Herz-Kreislaufsystem trainiert wird und wir bei guten Beats ins Schwitzen kommen. Danach geht es an die sog. Problemzonen; Bauch, Beine, Po. Dabei werden uns die Smovies, Flexibars, Brasils oder die Hanteln hilfreich zur Seite stehen.

Es gibt bestimmt für den einen und anderen „was Neues „ zu entdecken. Spaßfaktor garantiert

Gut gelaunt und durchtrainiert können wir ins Wochenende starten!

Sporthalle der Eschenburgschule in Moers-Asberg

Arminiusstraße 38, Anmeldung unter:02841-22270,

N.N.

4400 Fr 18.45-19.45

Termine auf Anfrage



Gesundheit - Bewegung

Nordic Walking

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die sich gerne draußen in der Natur bewegen. Man trainiert seine Koordination und seine Ausdauer. Gleichzeitig trainiert man immer in einem Pulsbereich, der die Pfunde zum Schwinden bringt.

**Halde Norddeutschland, 47506 Neukirchen-Vluyn,
Anmeldung unter:02841-22270,**

Anette Kröschel

4401

Termine auf Anfrage

Gesundheit - Bewegung

Waldbaden mit Herzbiene

Wir verbringen (je nach Jahreszeit) ca. 2,5-3,5 Std. im Wald in denen wir achtsam und langsam gehen.

Unterwegs werden wir meditieren, bewusst atmen, in Kontakt treten mit den Bäumen treten und alle unsere Sinne einsetzen. Du wirst den Wald fühlen, sehen, hören, schmecken und riechen.

Spannende Informationen über den Wald und seine „Bewohner“ runden dein Naturerlebnis ab.

Tauche ein in die heilsame Atmosphäre.

Des Waldes und erlebe wie Stress und Anspannung allmählich einem entspannten Wohlgefühl weichen.

Bringe bitte folgendes: Eine Unterlage zum Sitzen (Kissen oder ähnliches), festes Schuhwerk und wettermäßig angepasste Kleidung, etwas zum Trinken, evtl. ein kleiner Imbiss für unterwegs.

TuS Baerl, Buchenallee 35, 47199 Duisburg-Baerl,

Anmeldung unter:02841-22270,

Sabine Schmidt

| | | | | | |
|------|----|--------|-------------------|-----|--------|
| 4402 | Sa | 30.03. | 11.00 – 14.00 Uhr | 4 U | 25,00€ |
| 4403 | Sa | 18.05. | 11.00 – 14.00 Uhr | 4 U | 25,00€ |
| 4404 | Sa | 06.07. | 11.00 – 14.00 Uhr | 4 U | 25,00€ |

Yoga

Yoga – Kurse in Neukirchen-Vluyn



Yoga ist ein Übungssystem von Körperstellungen und Bewegungsfolgen. Der Körper, der Geist und die Seele werden in Einklang gebracht. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Die positiven Kräfte des Yogas geben Ihnen Kraft, den Familienalltag gut zu bewältigen.

Die Kursteilnehmer/innen sollten bequeme Kleidung, warme Socken, eine Unterlage sowie eine Wolldecke mitbringen

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Jasmin Sprenger

| | | | | | |
|-----|----|--------------------|-------------|------|---------|
| 420 | Di | 08.01. -02.04. | 18.00-19.30 | 26 U | 65,00 € |
| 421 | Di | 10.04. -02.07. | 18.00-19.30 | 18 U | 45,00 € |
| | | Kein Kurs am 11.06 | | | |
| 422 | Di | 03.09. -10.12. | 18.00-19.30 | 26 U | 65,00 € |

Yoga

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

N.N

| | | | | | |
|-----|----|---------------------|---------------|------|---------|
| 423 | Di | 08.01. -02.04. | 20.00-21.30 | 26 U | 65,00 € |
| 424 | Di | 10.04. -02.07. | 20.00-21.30 | 18 U | 45,00 € |
| | | Kein Kurs am 11.06. | | | |
| 425 | Di | 03.09. -10.12. | 20.00-21.30 | 26 U | 65,00 € |
| 426 | Mi | 09.01. -03.04. | 18.00. -19.30 | 26 U | 65,00 € |
| 427 | Mi | 08.05. -03.07. | 18.00-19.30 | 18 U | 45,00 € |
| 428 | Mi | 28.08. -11.12. | 18.00-19.30 | 28 U | 70,00 € |
| 429 | Mi | 09.01. -03.04. | 20.00-21.30 | 26 U | 65,00 € |
| 430 | Mi | 08.05. -03.07. | 20.00-21.30 | 18 U | 45,00 € |
| 431 | Mi | 28.08. -11.12. | 20.00-21.30 | 28 U | 70,00 € |

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Kathrin Kokorsch

| | | | | | |
|-----|----|--|-------------|------|--------|
| 432 | Do | 10.01-04.04. | 17.30-19.00 | 24 U | 76,80€ |
| | | Kein Kurs am 21.03 | | | |
| 433 | Do | 02.05. -04.07. | 17.30-19.00 | 14 U | 44,80€ |
| | | Kein Kurs am 30.05. + 20.06, 1 Termin frei | | | |
| 434 | Do | 29.08. -12.12. | 17.30-19.00 | 26 U | 83,20€ |
| | | Kein Kurs am 3.10. | | | |

Yoga

Hatha- Yoga

In diesem Kurs üben wir achtsam fließende Bewegungsabläufe und Körperhaltungen mit Entspannungselementen. In Verbindung mit der Wahrnehmung und sanften Lenkung des Atems führt dies zu mehr innerem Gleichgewicht. Der ganze Körper wird durch die Übungen aktiviert und energetisiert, die eigene Mitte gestärkt, sodass Yoga zu einer ganzheitlichen Erfahrung wird.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Andrea Schirra-Autrata

| | | | | | |
|-----|----|-----------------------------------|-------------|------|---------|
| 435 | Fr | 11.01.-12.04. | 08.30-10.00 | 22 U | 70,40 € |
| | | Kein Kurs am 08.02., 15.02.+22.02 | | | |
| 436 | Fr | 03.05.-12.07. | 08.30-10.00 | 18 U | 64,00 € |
| | | Kein Kurs am 31.05 + 21.06 | | | |
| 437 | Fr | 30.08.-29.11. | 08.30-10.00 | 22 U | 83,20 € |

Yoga - Sanft



Achtsame, sehr leicht zu erlernende Bewegungsabläufe unterstützen uns, uns trotz bestehender Beschwerden ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden zurück zu erobern. Stress und Leistungsdruck dürfen schon vor der Kurstüre abgelegt werden.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Margit Mielke-Kortwig

| | | | | |
|-----|----|-------------------|-----------------|---------|
| 452 | Mo | 06.05.-08.07.2019 | 18.30 -19.30 Uh | 42,30 € |
|-----|----|-------------------|-----------------|---------|

Yoga

Meditation in Bewegung

Achtsame, sehr leicht zu erlernende Bewegungsabläufe unterstützen uns, uns trotz bestehender Beschwerden ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden zurück zu erobern. Stress und Leistungsdruck dürfen schon vor der Türe abgelegt werden.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Margit Mielke-Kortwig

| | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------|------|---------|
| 438 | Fr 11.01.-12.04. | 17.30-19.00 | 24 U | 76,80 € |
| | kein Kurs am 01.03. u.15.02. | | | |
| 439 | Fr 30.05.-12.07. | 17.30-19.00 | 16 U | 51,20 € |
| | kein Kurs am 31.05,07.06. u. 21.06. | | | |
| 440 | Fr 31.08.-14.12. | 17.30-19.00 | 20U | 64,00 € |
| | Kein Kurs am 15.11. | | | |

Hormonbalance durch Yoga

Spezielle Körper und Atemübungen können die Beschwerden der Wechseljahre lindern, Stress abbauen, die Beweglichkeit fördern und neue Lebensfreude wecken.

Anmeldung für diesen Kurs auch direkt bei Margit Mielke Kortwig unter 0157-38169532

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Margit Mielke-Kortwig

453 Do 19.15-20.15

Termine und Preise auf Anfrage.

Yoga

Intervall Kraft- und Ausdauertraining

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) steigert die Ausdauer und die Kraft und lässt überschüssiges Körperfett schmelzen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht.

Fettverbrennung auch nach dem Training !

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Natalja Olejnikova

454 Die 21.05.-09.07. 19.45-20.30 Uhr 33,60 €

Yoga

Yoga gegen Kopf- und Rückenschmerzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andauernde Rückenschmerzen können Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit zur Folge haben. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen.

Bitte bequeme Kleidung, kleines Kissen u. evtl. Decke mitbringen.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Regina Strathausen

Im Hatha-Yoga spüren Sie z.B. den Einklang von Körper und Geist. Bringen Sie sich durch bewusste Atmung in Ruhe und Balance.

| | | | | | |
|------|----|----------------|-------------|------|---------|
| 4500 | Mo | 07.01.-08.04.. | 16.55-18.25 | 26 U | 91,00 € |
| 4501 | Mo | 13.05.-08.07.. | 16.55-18.25 | 16 U | 56,00 € |
| 4502 | Di | 08.01.-09.04. | 18.30-20.00 | 28 U | 98,00 € |
| 4503 | Di | 14.04.-09.07. | 18.30-20.00 | 16 U | 56,00 € |

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Heike Susen

| | | | | | |
|------|----|----------------|-------------|------|---------|
| 4504 | Mo | 07.01.-08.04.. | 18.25-19.55 | 26 U | 91,00 € |
| 4505 | Mo | 29.04.-08.07.. | 18.25-19.55 | 20 U | 70,00 € |
| 4506 | Mo | 07.01.-08.04.. | 20.05-21.35 | 26 U | 91,00 € |
| 4507 | Mo | 29.04.-08.07.. | 20.05-21.35 | 20 U | 70,00 € |

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

AugustastraÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Beate Mertens

Yoga lehrt uns wieder in uns hineinzuhorchen, unseren Körper kennen zu lernen und mit dem Körper zu arbeiten. Achtsam und aufmerksam zu sein in der Atmung und der Bewegung, dem eigenen Rhythmus zu folgen.

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann“ – B.K.S. Iyengar

4508 Do 10.01.-11.04. 18.00-19.30 24U 84,00 €

2 Termine frei

4509 Do 02.05.-11.07. 18.00-19.30 16U 56,00 €

1 Termin frei

4510 Do 10.01.-11.04. 20.00-21.30 24U 84,00 €

2 Termine frei

4511 Do 02.05.-11.07. 20.00-21.30 16U 56,00 €

1 Termin frei

Kita Sternchen Niederberg

Dicksche Heide 47, 47506 Vluyn Anmeldung unter:02841-22270,

Christina Schmiedchen

In diesem Kurs kombinieren wir Körperhaltung und Übungen aus dem Yoga mit Phasen der tiefen Entspannung und des bewussten Atmens. Wir nehmen uns die Zeit, unseren Körper wahrzunehmen, uns Gutes zu tun. Die behutsamen Übungen sind individuell ausführbar und stärken u.a. Rücken und das Immunsystem, senken den Blutdruck und die Stressanfälligkeit.

4512 Mo 07.01.-08.04.. 18.30-20.00 24U 84,00 €

4513 Mo 29.04.-11.07. 18.30-20.00 18U 63,00 €

2 Termine frei

Zum Bollwerk 107

47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,

Christina Schmiedchen

4524 Do 02.05.-11.07. 18.00-19.30 14U 56,00 €

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, 02841-22270**

Anke Eißmann-Heiß

| | | | | | |
|------|----|----------------|-------------|------|---------|
| 4514 | Di | 08.01.-09.04. | 17.15-18.45 | 28 U | 98,00 € |
| 4515 | Di | 30.04.-09.07.. | 17.15-18.45 | 20U | 70,00 € |

Yoga 60 +

Für alle Junggebliebenen die Yoga kennenlernen möchten.
Mit Ihrem Körper im Einklang sein, durch Bewegung und Entspannung.
Lernen Sie Ihren Körper besser kennen mit einfachen Übungen

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, 02841-22270**

Anke Eißmann-Heiß

| | | | | | |
|------|----|---------------|--------------|------|------------------------|
| 4516 | Fr | 11.01.-15.02. | 09.00-10.30 | 28 U | 98,00 € gewechselt auf |
| | Di | 22.02.-09.04. | 15.30.-17.00 | | |
| 4517 | Di | 30.04.-12.07. | 15.30-17.00 | 20 U | 70,00 € |

Yoga-Sommerkurs

Für die Daheimgebliebenen und Zeit haben in den Ferien, die es einmal ausprobieren möchten und Zeit haben in den Ferien.
Mit Ihrem Körper im Einklang sein, durch Bewegung und Entspannung. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastr. 11, 47441 Moers, Anmeldung unter:02841-22270,**

Regina Strathausen

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 4518 | Di | 16.07.-13.08. | 18.30-20.00 | 10 U | 35,00 € |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|

Yoga-Face-Lift ohne Messer

Unsere Gesichtszüge bestehen aus über 40 Muskelgruppen. Gezieltes Gesichtstraining lässt Sie ausdrucksstärker und strahlender aussehen. Ein unterhaltsamer und informativer Kurs zum Kennenlernen und Mitmachen.

Bitte Yogamatte und kleinen Handspiegel mitbringen.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers

Margit Mielke-Kortwig

4520 Samstag 10.30-14.00 4 U 20,00 €

Termin auf Anfrage

Yoga in Rheinberg

DRK-Kindertagesstätte Flohkiste

Mittelweg 19, 47795 Rheinberg-Borth

Janina Vallen

R4522 Mi 09.01.-03.04. 18.00-19.30 24U 111,00 €

Kein Kurs am 06.03.

Bernadette Vorstius

R4523 Mi 08.05.-10.07 18.00-19.30 16U 74,40 €

2 Termine frei

Ihr Partner
für WELLNESS und GESUNDHEIT

unterwagner

Sanitätshaus
Orthopädietechnik
Rehabilitationstechnik
Alles für die Häusliche Pflege

47441 Moers
Homburger Str. 37
☎ 0 28 41/12 74
Fax 0 28 41/17 06 24

www.unterwagner.de
info@unterwagner.de

*Sicherheit geht
auch leichter!*

Hausnotruf vom



Sicherheit auf
Knopfdruck auch
für Unterwegs

Info:
08000 365 000*
*gebührenfreie Servicenummer

www.drk-hausnotruf.de



Tanz

ZUMBA® - Gold

–für aktive, Erwachsene (auch mit körperlichen Besonderheiten) sowie Einsteiger und Kinder ab 14 Jahren –

Zumba®-Gold ist eine gelenkschonendes durch Lateinamerika inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Es ist leicht verständlich und einfach mitreißend. Jede Frau, jeder Mann, Anfänger, Wiedereinsteiger und auch Fortgeschrittene können an diesem Kurs teilnehmen.

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen!

**Turnhalle Mercator-Berufskollegs
An der Berufsschule 3, 47441 Moers**

Petra Braun

| | | | | | |
|------|----|---------------|-------------|------|---------|
| 4600 | Mi | 09.01.-10.04. | 19.00-20.00 | 14 U | 84,00 € |
| 4601 | Mi | 08.05.-10.07. | 19.00-20.00 | 10 U | 60,00 € |



Tanz

Workout und Tanzen

Dancit® verbindet Tanz mit grundlegenden Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Ausdauer, Körperstraffung und Koordination sowie einen hohen Kalorienverbrauch zu erzielen.

Dancit® ist nicht nur ein „verstecktes“ Workout, sondern auch ein „versteckter“ Solo-Tanzkurs. Mit dem Soloprogramm lernen Sie auch ohne Tanzpartner wichtige

Elemente der Paartänze und Sie können gleichzeitig Ihr tägliches Fitnessprogramm absolvieren.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastraße 11, 47441 Moers

Sandra Ueberfeld

4602

Termine auf Anfrage

Tanz

Orientalischer Bauchtanz

Gegen den Alltagsstress und für die Gesundheit

Der orientalische Bauchtanz ist nicht nur die älteste und weiblichste Tanzform, sondern gleichzeitig auch eine ideale gymnastische Übung. Die Bewegungen entsprechen dem weiblichen Körper und tragen zu seiner Gesunderhaltung bei. Oft wird er als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt, zur Stärkung des Beckenbodens, zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie zum Training von Herz und Kreislauf oder zum Auflockern sämtlicher Verspannungen oder als Ausgleichssport betrieben. Zudem bringen die interessanten Bewegungen und die schöne Musik viel Spaß beim Tanzen und haben einen positiven Einfluss auf das Gesamtkörpergefühl.

Nach einem Warm-up werden Technik, Schrittkombinationen und Tanzchoreografien nach Absprache erlernt.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

AugustasträÙe 11, 47441 Moers

Lamis - Natalie Elsner-Weinberg

4603 Fr 04.01.-29.03. 18.30-20.00 20 U 60,00 €

3 Termine frei

4604 Fr 05.04.-12.07. 18.30-20.00 20 U 60,00 €

3 Termine frei

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

AugustasträÙe 11, 47441 Moers

Aisha – Melanie Roth

Tänzerin und Lehrerin für orientalische Tanzkunst mit über 25-jähriger Unterrichtserfahrung

4605 Fr 11.01.-12.04. 16.55-18.15 14 U 78,40 €

4606 Fr 03.05.-12.07. 16.55-18.15 9 U 50,40 €

Kein Kurs am 31.05. + 21.06.

Gesundheit - Entspannung

Entspannung für Erwachsene

Kann ein Tag schöner beginnen?

Entspannt in den Tag!

- Mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen
- Den eigenen Körper spüren
- Sanft in Bewegung kommen
- Die Phantasie auf Reisen schicken
- Zur Ruhe kommen

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers**

4700 Carmen Kempken

4 Wohlfühltermine auf Anfrage

Wir suchen ständig Mitarbeiter/innen
auf Honorarbasis als
Kursleiter/Innen
für alle Fachbereiche
(insbesondere Tagespflegeausbildung)

Vorausgesetzt werden:

- eine abgeschlossene Berufsausbildung und/oder
- fachliche Qualifizierung f. die entsprechenden Angebote
- didaktisches Geschick
- Kontaktfähigkeit

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie interessiert sind:

Tel.: 02841-22270

Gesundheit - Entspannung

Qigong

Qigong ist eine traditionelle chinesische Methode zur Vorbeugung von Erkrankungen. Grundlagen des Qigong sind Atmung, Bewegung und Vorstellung. Die Übungen werden traditionell stehend ausgeführt und können sich positiv auf verschiedene Bereiche des Körpers auswirken, wie z.B. auf die Atmung, Verdauung und auf das Herz-Kreislaufsystem.

Unterrichtet werden die Übungen der Mittelstufe aus dem Neiyanggong aus der Qigong-Klinik in Beidaihe „Provinz Hebei, China“. Wichtig beim Üben sind Entspannung, Ruhe, Ausdauer und kein Ehrgeiz.

Familienzentrum Rheinkamp-Meerfeld

Kita Bauklötzchen, Im Felde 41, 47445 Moers

Barbara Maas-Czerni (Qigong-Lehrerin)

4701 Mo 07.01.-08.04. 18.45-19.45 13 U 58,50 €

Kein Kurs am 04.03.(Rosenmontag)

4702 Mo 06.05.-08.07. 18.45-19.45 9 U 40,50 €

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers

Barbara Maas-Czerni (Qigong-Lehrerin)

4703 Di 08.01.-09.04. 19.30-20.30 13 U 58,50 €

Kein Kurs am 05.03.

4704 Di 07.05.-09.07. 19.30-20.30 9 U 40,50 €

Kein Kurs am 11.06.(Pfingstferien)

Gesundheit - Entspannung

Qi Gong - 8 Brokate für die Fortgeschrittenen

Die 8 Brokatübungen, auch unter der Bezeichnung „die 8 edlen Übungen“ bekannt, werden alle im Stehen ausgeführt. Es finden langsame Atem- und Körperbewegungen statt.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Renata Nedela

| | | | | | |
|-----|----|----------------|-------------|------|---------|
| 444 | Mi | 16.01.- 03.04. | 18.00-19.30 | 24 U | 79,20 € |
| 445 | Mi | 08.05.- 03.07. | 18.00-19.30 | 18 U | 59,40 € |
| 446 | Mi | 28.08.- 02.10 | 18.00-19.30 | 12 U | 39,60 € |
| 447 | Mi | 30.10.- 11.12 | 18.00-19.30 | 14 U | 46,20 € |

Qi Gong

Hui Chun Gong für Anfänger

Hui Chun Gong bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“ mit Frühling ist die Frische der Jugend gemeint, die man durch die bestechend einfachen und zugleich genial durchdachten Übungen erlangt. Sie aktivieren den Energiefluss und Stoffwechsel und entfalten eine erstaunliche Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Renata Nedela

| | | | | | |
|-----|----|----------------|-------------|------|---------|
| 448 | Mi | 16.01.- 03.04. | 19.45-21.15 | 24 U | 79,20 € |
| 449 | Mi | 08.05.- 03.07. | 19.45-21.15 | 18 U | 59,40 € |
| 450 | Mi | 28.08.- 02.10. | 19.45-21.15 | 12 U | 39,60 € |
| 451 | Mi | 30.10.- 11.12. | 19.45-21.15 | 14 U | 46,20 € |

Autogenes Training

Das autogene Training ist sicherlich das älteste und in seiner Wirksamkeit 8bestens belegte Entspannungsverfahren. Es ist eine wertvolle Hilfe im Alltag. Diese Selbsthilfemethode wird schrittweise erlernt. In kürzester Zeit erreicht man eine tiefe Entspannung. Ausflüge in die Meditation werden uns begleiten. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger, die das Autogene Training erlernen möchten oder für Fortgeschrittene als Auffrischung. Dieser Kurs findet mit min. 6 max. 8 Kursteilnehmern statt.

Praxis von Fr. Schäfer-Jürgens

Römerstraße 649, 47443 Moers

Isolde Schäfer-Jürgens

4705 Montag 19.30-21.00 14 U 77,00 €

Termine auf Anfrage

Heilsames Singen

... und das Frühjahr fängt gut an!

mit **Heilsamem Singen** - und Entspannungstraining

Zu Beginn des Frühjahres und gerade in der Fastenzeit ruft alles in uns nach einer Zeit des Innehaltens: Was ist wichtig für uns im Leben? Was soll in Zukunft mehr Gewicht haben? Wie bekommen wir auch im Alltag Zugang zu uns selbst und zu unseren Energie- und Kraftquellen? Mit Entspannungsübungen und dem Heilsamen gemeinsamen Singen lädt der Kurs dazu ein, uns achtsamer wahrnehmen, spüren und annehmen zu können.

Heilsames Singen bewirkt einen raschen Abbau von Stresshormonen (Adrenalin und Kortisol). Energie- und Kraftlieder - und auch meditative Herzenslieder - sind Lieder, die die Seele, Körper und Geist ansprechen und den Strom unserer Alltagsgedanken unterbrechen und uns Kraft, Energie und Freude schenken. Ein Streifzug durch verschiedene Entspannungstechniken wie Atemarbeit, Progressive Muskelrelaxion, Qi Gong, Fantasie- und Körperreisen,

Meditationen und achtsamkeitsbasierte Übungen und das gemeinsame heilsame Singen tragen zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen und körpereigenen Abwehrstoffen bei.

Entspannungstechniken und heilsames Singen werden jeweils die Hälfte der zur Verfügung stehenden Zeit einnehmen. Freuen Sie sich auf diese Auszeit! Bei regem Interesse wird an eine Fortsetzung dieses Angebotes gedacht.

(mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Warme Socken und falls vorhanden eine eigene Matte)

Leitung: Norbert Knabben, Dipl.Soz.Wiss.

Zertifizierter Trainer für Stressbewältigung und Entspannungstraining

Zertifizierter Singleiter für Heilsames Singen

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers, weitere Informationen und Anmeldung
unter :02841-22270**

Norbert Knabben

| | | | | |
|------|----|----------|---------------|-----|
| 4706 | Sa | 30.03.19 | 11.00 - 14.00 | 3 U |
| 4707 | Sa | 11.05.19 | 11.00 - 14.00 | 3 U |



Lach Dich Frei

Lachen fördert die Gesundheit und hebt die Identifikation mit dem eigenen Leid auf, insbesondere bei Traurigkeit, Stress oder Anspannungen. Die praktischen Übungen stärken das Selbstvertrauen und helfen mehr Freude ins Leben zu bringen. Es ist eine uralte Technik für eine tiefe körperliche Entspannung bei wachem Bewusstsein. Lasse dich mitnehmen in den Kreis des inneren Lachens. Jede Sequenz des Workshops trägt zum Loslassen von Ängsten, Anspannungen und Stress bei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist willkommen.

Grobkonzept für 90 Minuten Workshop

- Begrüßung 10 Minuten
- Einleitung Lach Yoga 5 Minuten
- Lach Yoga Übungen 20 Minuten
- Kreis des Lachens 20 Minuten
- Entspannung 20 Minuten
- Reflexion 10 Minuten
- Verabschiedung 5 Minuten

Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastr. 11, 47441 Moers, weitere Informationen und Anmeldung unter :02841-22270

Diana Beye

4708 Di 16.07.19 09.30-11.00 15 €

■ ■ ■ Homöopathie

■ ■ ■ Kinesiologie

■ ■ ■ Psychologie

...lernen in Moers

Ausbildung

Schulung

Seminare

Praxis

Praxis für Naturheilkunde

Isolde Schäfer - Jürgens, Heilpraktikerin

Römerstrasse 649 • 47443 Moers

☎ 02841 - 8843774

www.naturheilkunde-schaefer-juergens.de

Gesundheit-Lebensführung

Eine kurze Einführung in die Psychosomatik

*„Werde krank“, sprach die Seele zum Körper,
„Auf mich hört unser Mensch nicht!“*

Psychosomatik ist die Kunst, zu verstehen, was die Seele durch den Körper zum Ausdruck bringen will. In jeder Minute unseres Tages spricht unsere Seele mit uns. Aber sind wir bereit zuzuhören?

Oder verstehen wir ihre Sprache? Was sagt mir denn mein Symptom in diesem Moment über mich?

Wenn Sie wissen möchten, warum sie an einer bestimmten Erkrankung leiden -woher sie kommt – und wie sie wieder gehen kann, ist die psychosomatische Betrachtung der direkte Weg zur Lösung. Denn: „Einsicht (Erkenntnis) ist der erste Weg zur Besserung.“

In diesem Vortrag erfahren sie näheres über die Kunst, die Sprache des Körpers verstehen zu lernen. Natürlich kann an einem Abend keine Ausbildung in Psychosomatik geschehen, jedoch geben wir gerne Anregungen zum Nachdenken und Hineinspüren. Lassen Sie sich überraschen.

Luminosum

AugustasträÙe 8, 47441 Moers, Anmeldung unter: 02841-22270

Kirsten. Hecker

Sandra. Felgenträger (Heilpraktikerin)

4750 Mo 11.03.

19.00-21.15

3 U

15,00 €

Gesundheit-Lebensführung

Hypnose-Therapie Möglichkeiten und Grenzen

- Haben Sie sich auch schon einmal gefragt:
- Was ist das eigentlich – Hypnose?
- Wozu ist das gut?
- Gackere ich dann wie ein Huhn?
- Was unterscheidet eine Showhypnose von einer Hypnose-Therapie?
- Wie kann ich das nutzen?
- Ist jeder hypnotisierbar?

Diese und noch viel mehr Fragen können an diesem Abend beantwortet werden.

Erfahren Sie wie sehr wir von unserem Unterbewusstsein gelenkt werden und wie dies bewusst zu steuern ist.

An diesem Abend wird **KEINE** Hypnose durchgeführt!!!

Luminosum

Augustastraße 8, 47441 Moers, Anmeldung unter: 02841-22270

Kirsten. Hecker

Sandra. Felgenträger (Heilpraktikerin)

| | | | | | |
|------|----|---------|-------------|-----|---------|
| 4751 | Mo | 06.05.. | 19.00-21.15 | 3 U | 15,00 € |
|------|----|---------|-------------|-----|---------|

Gesundheit-Lebensführung

Klang – Erlebnisabend

Nada Brahma“ – Die Welt ist klang

Fällt ein Stein ins Wasser, so entstehen Wellen, die sich zu allen Seiten hin in harmonischen kreisen ausbreiten. Auch Klänge breiten sich in dieser Weise aus.

Unser Körper besteht zu über 70% aus Wasser. So wie die Wellen des Steins sich im Wasser ausbreiten, so breiten sich auch die wohltuenden Klänge der Klangschalen und Gongs in ihrem Körper aus und sind als Schwingung oder Vibration wahrnehmbar.

Gehen sie mit uns auf eine Reise in den Klang und erleben Sie die tiefe Entspannung, die sich dabei einstellt.

Beschenken Sie sich selbst oder einen lieben Menschen mit einer ganz besonderen Erfahrung.

Möge der Klang des Herzens Deine Seele berühren.

Möge die Schwingung die Freude hervorzaubern.

Mögest Du im Einklang mit Dir selber sein.

Möge Deine Seele zur Ruhe kommen.

Möge sich Gelassenheit und Harmonie einstellen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Luminosum

AugustasträÙe 8, 47441 Moers, Anmeldung unter: 02841-22270

Kirsten. Hecker

Sandra. Felgenträger (Heilpraktikerin)

4752 Mo 06.05..

18.00-21.00

4U

20,00 €



Gesundheit-Lebensführung

Vortrag - Energetische Heilweisen...

Erfahren Sie in unserer Einführung, was alles zu den energetischen Heilweisen gehört und wie Sie sie bewusst nutzen können. Die Möglichkeiten erstrecken sich dabei von einfacher Gedankenlenkung bis zum Heilen durch Handauflegen.

Die energetische Heilung ist an keine Konfession gebunden und kommt schon seit Jahrtausenden in jeder Kultur vor. Schon bei dem in den Öztaler Alpen gefundenen „Ötzi“ sind Spuren von Energiearbeit entdeckt worden.

An diesem Abend habe Sie die Möglichkeit, Energie bewusst anhand von praktischen Übungen zu erfahren.

Machen Sie einmal ganz neue Erfahrungen im feinstofflichen Bereich, die nicht unbedingt sichtbar, aber dennoch spürbar und sogar messbar sind.

Neugierig?

Luminosum

AugustasträÙe 8, 47441 Moers, Anmeldung unter: 02841-22270

Kirsten. Hecker

Sandra. Felgenträger (Heilpraktikerin)

4753 Mo 08.04.

19.00-21.15

3U

15,00 €

Gesundheit-Lebensführung

Homöopathie für junge Familien

Thema Babies und Kleinkinder

Mein Kind hat Fieber, Durchfall, bekommt Zähne...

Kinder haben Ihren eigenen Stellenwert in der Homöopathie. An diesem Abend werden typische Beschwerden aus dem Alltag der Baby- und Kleinkindzeit besprochen. Sie lernen Hausmittel und homöopathische „Kindermittel“ kennen und erfahren, wann eine Selbstbehandlung möglich ist und wo dabei die Grenzen sind.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn,
Anmeldung unter 02845-28023

Ulrike Reiff

801 Mo 25.03. 19.30-21.45 3U 10,00€

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter: 02841-22270

Ulrike Reiff

4800 Di 18.06. 19.30-21.00 2 U 8,00 €

Selbsthilfe mit Homöopathie

Thema: Verletzungen im Alltag

Prellungen, Schnittwunden, Insektenstiche, eingeklemmte Finger...

Im Alltag kommt es immer wieder zu akuten Verletzungen. Die Homöopathie hat sich hier bewährt, da sie rasch und zuverlässig wirkt und dabei für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet ist.

Sie lernen an diesem Abend die wichtigsten homöopathischen Notfallmittel und ihre Anwendung kennen, aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Zum Kursthema ist ein Ratgeber der Referentin erschienen.

Gesundheit-Lebensführung

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn,
Anmeldung unter 02845-28023

Ulrike Reiff

802 Mo 27.05. 19.30-21.45 3U 10,00€

Hausmittel, Kügelchen und Co.

An diesem Themenabend erfahren Sie, was Sie unterstützend bei Erkältungskrankheiten selbst für sich und Ihre

Familie tun können. Es werden homöopathische und andere naturheilkundliche Maßnahmen vorgestellt:

- Homöopathische Fiebermittel
- Kräuter für einen Erkältungstee
- Wickel
- Aroma-Öle und mehr...

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und einen offenen Austausch über das Thema.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie
AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 02841-22270

Ulrike Reiff

4801 Di 26.02. 19.30-21.00 2 U 8,00 €

Gesundheit-Lebensführung

Bachblüten wachsen nicht am Bach

Dieser Abend bietet Ihnen einen Einblick in die bekannten Bachblüten von Dr. Bach.

Es werden Einsatzmöglichkeiten der Blüten zur Selbsthilfe vorgestellt sowie die Grenzen der Wirkung. Dabei lernen Sie wichtige Bachblüten für die Eigenanwendung kennen und erfahren wie Sie Ihre geeignete Blütenmischung finden können.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und für einen offenen Austausch über das Thema.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn,
Anmeldung unter 02845-28023

Ulrike Reiff

803 Mo 13.05. 19.30-21.45 3U 10,00€

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.
-alkoholfrei ist besser-

Wir bieten Frauen eine Möglichkeit, offen über Probleme, Ängste, Hilflosigkeit, aber auch über Zukunftsperspektiven zu sprechen.

Kontakt: Monika Krain / Tel. 94 96 61

Mail: monika.krain@gmx.de

www.deutscher-frauenbund.de

Gesundheit-Lebensführung

Gesunde Küche- mit grünen Smoothies

Sie möchten sich gesünder ernähren und es soll schnell zuzubereiten sein?

Dann sind grüne Smoothies ideal für Sie!

Sie lassen sich leicht in den Alltag einbinden, superschnell zubereiten, sind lecker und gesund – auch für Kinder. An diesem Abend erfahren Sie, was Sie für die Zubereitung brauchen und wie es geht. Sie erfahren Grundlegendes über Zutaten und Nährstoffe und lernen unterschiedlich

schmeckende Smoothies aus Obst, Gemüse, Blättern und (Wild-)Kräutern kennen. Gemeinsam verkosten wir verschieden frisch zubereitet grüne Smoothies.

DRK-Haus

Wilhelm-Reuter-Allee 1a, 47506 Neukirchen-Vluyn

Ulrike Reiff

4802 Di 28.05. 19.30-21.45 3 U 12,00 €

Umlage 4,00 €

Wir suchen ständig Mitarbeiter/innen
auf Honorarbasis als
Kursleiter/Innen
für alle Fachbereiche
(insbesondere Tagespflegeausbildung)

Vorausgesetzt werden:

- eine abgeschlossene Berufsausbildung und/oder
- fachliche Qualifizierung f. die entsprechenden Angebote
- didaktisches Geschick
- Kontaktfähigkeit

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie interessiert sind:

Tel.: 02841-22270

Kreativ

Nähen ohne Schnittmuster

Lust, sich auf die Schnelle einen Rock nähen? Oder ein Shirt?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die dazu lernen möchten. Die sich vielleicht schon am Nähen versucht haben, aber keine Schnittmusterbögen zusammenkleben wollen. An die, die schnelle Ergebnisse sehen möchten, für sich oder ihre Kinder.

Wenn Sie Interesse haben und mehr erfahren möchten, rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Fragen. Haus der Familie, Telefon 22270

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

AugustasträÙe 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 02841-22270

Angelika Caspers

5000 Mi 9.00 - 11.00

Termine auf Anfrage

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, das Zuschneiden, Abändern von Schnitten etc. Unter fachlicher Anleitung durch eine können die Teilnehmerinnen einfache, komplizierte oder ausgefallene Sachen nähen. Der Prozess des Herstellens selbst, wird zum Ereignis, das Entspannung und Freude schafft.

Mitzubringen sind: Stoffe, Seidenpapier, Schreibzeug, Nähutensilien und Schnitte (Schnittmuster stehen teilweise zur Verfügung).

DRK-Familienbildungsstätte Vluyt

Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyt

Thea Ackermann

501 Mi 09.01.-03.04. 19.00-22.00 52 U 114,40 €

502 Mi 04.09.-27.11. 19.00-22.00 44 U 96,80 €

Kreativ

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn

Christine Waczynski

| | | | | | |
|-----|----|-----------------------------|-------------|------|----------|
| 503 | Do | 10.01.-11.04. | 19.30-22.30 | 52 U | 114,40 € |
| | | Kein Kurs am 07.03 | | | |
| 504 | Do | 02.05.-04.07. | 19.30-22.30 | 32 U | 70,40 € |
| | | Kein Kurs am 25.5. u. 15.6. | | | |
| 505 | Do | 29.08.-12.12 | 19.30-22.30 | 52 U | 114,40 € |

Pumphosen, Beanies & Co

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, 47506 Neukirchen-Vluyn,
Anmeldung unter 02845-28023

N.N.

| | | | | | |
|-----|----|---------------------|-------------|------|---------|
| 506 | Mo | 14.01-25.03. | 19.30-21.45 | 30 U | 66,00 € |
| | | Kein Kurs am 04.03. | | | |
| 507 | Mo | 02.09 – 18.11. | 19.30-21.45 | 30 U | 66,00 € |

Musik

Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Kurse vermitteln Kenntnisse des Gitarrenspiels anhand von Liedbeispielen. Ausgewählte Musikstücke aus dem Bereich der Pop- und Rockmusik, Lieder der angloamerikanischen Folklore, deutsche Volkslieder, Chansons und Oldies sowie aktuelle Songs werden weitgehend originalgetreu nachgespielt. Im Mittelpunkt steht das Erlernen akkordischer Liedbegleitung mit einfachen rhythmischen Schlagmustern und diversen Zupftechniken. Die Kurse setzen entsprechende Vorkenntnisse voraus, richten sich aber auch an Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Bei Fragen bitte vor einer Anmeldung den Dozenten kontaktieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“ (F. Nietzsche)

**DRK-Familienbildung im Haus der Familie
Augustastraße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 02841-22270**

Michael Meyer

Gitarrenkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

6000 Do 31.01.-21.03. 18.00-19.30 14 U 42,00 €

Kein Kurs am 28.02.

6001 Do 09.05.-11.07. 18.00-19.30 16 U 48,00 €

Gitarrenkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

6002 Mi 30.01.-20.03. 17.00-18.00 7 U 28,00 €

Kein Kurs am 27.02.

6003 Mi 08.05.-10.07. 17.00-18.00 10 U 30,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittenen II

6008 Do 31.01.-21.03. 19.30-21.00 14 U 42,00 €

Kein Kurs am 28.02.

6009 Do 09.05.-11.07. 19.30-21.00 16 U 48,00 €

Musik

Gitarrenkurs für leicht Fortgeschrittene

| | | | | | |
|------|----|---------------------|-------------|------|---------|
| 6004 | Mi | 30.01.-20.03. | 19.30-21.00 | 14 U | 42,00 € |
| | | Kein Kurs am 27.02. | | | |
| 6005 | Mi | 08.05.-10.07. | 19.30-21.00 | 16 U | 48,00 € |

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene I

| | | | | | |
|------|----|---------------------|-------------|------|---------|
| 6006 | Mi | 30.01.-20.03. | 18.00-19.30 | 14 U | 42,00 € |
| | | Kein Kurs am 27.02. | | | |
| 6007 | Mi | 08.05.-10.07. | 18.00-19.30 | 16 U | 48,00 € |

Kreisverband Niederrhein e.V.



Deutsches
Rotes
Kreuz

Erste Hilfe - Ausbildung



Lehrgangstermine im Kreisgebiet Wesel

Infos unter 02 81/3 00 10

www.drk-niederrhein.de

Kochen

4-Gang- Menüs zum Mit- und Nachkochen mit Thekla Lohbeck

Wichtig!

Bei allen Koch- und Backkursen gilt: die Kosten der Lebensmittel werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Sie kochen gern! Trauen sich aber nicht, manche Dinge allein zu machen? Wir kochen und genießen gemeinsam interessante Menüs. Auch für Getränke ist gesorgt, bei Bedarf bringen Sie bitte eine Schürze mit.

Wenn Sie mit Freunden ein besonderes Menü zubereiten wollen, unterstützen wir Sie gerne. Sprechen Sie mit uns das Menü und den Termin ab.

Anmeldungen sind auch bei Frau Thekla Lohbeck möglich unter 02845-27266

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn

Leineweberplatz 10, Anmeldung unter 02845-28023

701 Fr 25.01. 19.00-23.00 5 U 15,00 €

- Blutwurst mit Apfelkompott
- Lauch-Kartoffel-Suppe mit Romanesco und Würzöl
- Kabeljau mit Grünkohl, Kartoffeln und Beeurre
- Apfelgrütze mit warmer Vanille-Zimt-Sauce und
- Apfelküchlein im Cidreteig

702 Fr 15.02. 19.00-23.00 5 U 15,00 €

Indischer Abend

703 Fr 22.03. 19.00-23.00 5 U 15,00 €

- Kohlrabirösti mit Sesam
- Skrei mit Zitronen-Thymian-Öl
- Zweierlei Lamm und Gemüse mit Dukkah-Gewürz
- Kürbiskernparfait mit Himbeersauce

Kochen

704 Fr. 12.04. 19.00-23.00 5 U 15,00 €

- Auberginen-Snack
- Pochiertes Ei auf Bärlauch-Kartoffelstampf mit Spinat und Rote-Beete-Stampf
- Feine Gemüselasagne
- Rhabarberkaltschale mit Grießnocken

705 Fr 24.05. 19.00-23.00 5 U 15,00 €

- Teriyaki Lachs mit Apfelsalat
- Pasta mit grünem Spargel und Spargelpesto
- Spargelragout mit Kalbskotelette
- Quark-Gnocci mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce und gefüllten Erdbeeren

706 Fr 12.07. 19.00-23.00 5 U 15,00 €

Bunter Tapas Abend

Immer wieder neue Rezepte für einen Tisch voller Köstlichkeiten.

707 Fr 20.09 19.00-23.00 5 U 15,00 €

Mezze- Die Welt der arabischen Vorspeisen

Wie beim Tapas Abend oder Indischem Abend ein Tisch voller Köstlichkeiten.

708 Fr 11.10.

Ein Kochbuch im Mittelpunkt des Abends.

Aus dem wundervollen Kochbuch „Gemüse kann auch anders“ von Bettina Matthaei kochen wir gemeinsam mindestens 4- Gänge

709 Fr 22.11 19.00-23.00 5 U 15,00 €

- Radischensalat mit Büffelmozzarella
- Entenbruststreifen mit Feldsalat und
 - Himbeerdressing
- Putenrollbraten mit Granatapfelsauce und
- Sahnelinsen
- Pfirsich-Götterspeise mit Kokosstangen

Kochen

- 710 Fr 06.12. 19.00-23.00 5U 15,00 €
- Rindertatar mit Petersilienwurzelrösti
 - Gebratener Radiccio im Parmesankörbchen mit
 - Jakobsmuscheln
 - Lammkarree mit Senfruste auf Spitzkohl
 - Ananas Carpaccio mit Haferflockencrunch und
 - Zitronensorbet

Topfgucker

-Starköche von 6-10 Jahren-

Wenn es nach euch Kinder geht, könnte es jeden Tag Pizza, Burger, Pommes rot/weiß oder Nudeln geben.

Na gut, warum auch nicht? Warum nicht einfach mal genau das alles selber kochen? Den Teig für Pizza oder Nudeln herstellen, die Brötchen für den Burger selber backen, die Kartoffeln vorbereiten für die Pommes, die Tomaten für das Ketchup....und kneten und schneiden und schälen und mixen...und essen und den Unterschied schmecken zu MC Donald und Co.

Wär´das was für euch? Ja? Dann kommt und werdet die kommenden Starköche eurer Familie!

DRK-Familienbildungsstätte Vluyt
Leineweberplatz 10, Anmeldung unter 02845-28023

Angelika Caspers, leidenschaftliche Hobbyköchin

- 712 Sa 02.03. 10.00-13.45 5 U 40,00€
713 Sa 15.06. 10.00-13.45 5 U 40,00€

714 Sa 07.09. 10.00-13.45 5 U 40,00€
715 Sa 09.11. 10.00-13.45 5 U 40,00€

Vorträge

Männer an den Herd!

Kochen können ist nicht nur eine Sache des Überlebens, sondern kann auch zum genussvollen Vergnügen werden. Kochen Sie mit und überraschen Sie Ihre Familie mal mit einem Sterne Menü.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, Anmeldung unter 02845-28023

Willi Ahlmann

711 Di ab 08.01.2019 18.30-22.15 30 U 60,00 €
Alle weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Hubert Gappmaier

717 Di ab 05.02.2019 19.15-23.00 35 U 70,00 €
Alle weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Der Kochspezi - Michael Bahr

718 Di ab 29.01.2019 19.15-23.00 35 U 70,00 €
Alle weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Thekla Lohbeck

719 Mi ab 09.01.2019 19.15-23.00 30 U 60,00 €
720 Mi ab 12.06.2019 19.15-23.00 25 U 50,00 €
Alle weiteren Termine auf Anfrage

Frauen Kochrunde

Gemeinsames Kochen in netter Runde.

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, Anmeldung unter 02845-28023

Annabelle Schöneich

721 Fr ab 11.01.2019 19.15-23.00 35 U 70,00 €
722 Fr ab 13.09.2019 19.15-23.00 15 U 30,00 €

Vorträge

Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

Was ist, wenn ich wegen einer Erkrankung, einer Behinderung oder eines Unfalls nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln? Wer vertritt mich dann?

Sie werden sich wohler fühlen, wenn Sie wissen, dass in diesem Fall nicht ein vom Gericht bestimmter Betreuer bestellt wird, sondern eine von Ihnen bestimmte Person für Sie handeln kann, der Sie vertrauen. Eine Vorsorgevollmacht ist auch dann erforderlich, wenn Ihr Ehegatte, Lebenspartner oder Ihre Kinder für Sie handeln sollen.

Wie Sie eine Vollmacht erteilen und welchen Inhalt diese haben kann, welche Formvorschriften zu beachten sind, wird an diesem Abend besprochen.

Patientenverfügung

Solange Sie – gesund oder krank – noch selbst bestimmen können, welche Untersuchungen, Behandlungen oder Pflege

Sie sich wünschen, ist Ihre Entscheidung für einen Arzt verbindlich. Wie ist aber durch den Arzt zu entscheiden, wenn Sie entscheidungsunfähig sein sollten?

In einem solchen Fall soll sich der Arzt an Ihrem „mutmaßlichen“ Willen orientieren.

Mit einer Patientenverfügung können Sie im Voraus festlegen, welche ärztlichen Maßnahmen bei einer Erkrankung ergriffen werden sollen und welche nicht.

Die vom Gesetzgeber bislang durchgeführten Änderungen bzw. Neuregelungen im Gesetz wird ihnen die Referentin vorstellen.

Was hierbei zu beachten ist, hören Sie an diesem Abend.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Referentin:

Ulrike Jehner (Fachanwältin für Familienrecht)

DRK-Familienbildung im Haus der Familie Augustastr. 11, 47441 Moers

| | | | | | |
|------|----|--------|-------------|-----|--------|
| 8000 | Di | 22.01. | 19.00-20.30 | 2 U | 6,00 € |
| 8001 | Di | 16.04. | 19.00-20.30 | 2 U | 6,00 € |

Bitte im Haus der Familie vorher anmelden!

Selbsthilfegruppen

Kurnacharbeitsgruppe

Wieder zu Hause - was nun?

Gesprächskreis für Frauen nach einer Müttergenesungskur

Ziel dieses Angebotes ist es, an die positiven Erfahrungen der Kur anzuknüpfen und die in der Kur eingeleiteten Verhaltensänderungen im Familienalltag zu stabilisieren.

In der Gemeinschaft mit anderen Frauen geht es darum, das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen zu stärken, deren Kommunikationsfähigkeit, Gesundheit und Kreativität.

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers, Anmeldung unter 02841-22270

9000 Di ab 08.01. 9.15-11.30 42 U kostenlos

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Angst und Depression sind häufig miteinander verbunden. In der Selbsthilfegruppe bietet sich die Möglichkeit, mit anderen Gleichbetroffenen über das zu sprechen, was bedrückt.

**Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat ab 17.30 Uhr
(Teilnahme nur nach vorheriger Absprache)**

DRK-Familienbildung im Haus der Familie

Augustastraße 11, 47441 Moers

9001 Frau Gottschalk 01573-2618788 ab 18.00 Uhr

Café „Kränzchen“

Im DRK – Vluyt , Leineweberplatz 10

Treffpunkt für alle, die gerne spielen.

**Bei Kaffee und Gebäck wird gequatscht, gelacht
und gemeinsam verschiedene Brett- oder/und
Kartenspiele gespielt.**

Kostenbeitrag: 1€ pro Treffen

**dienstags, 13.30 – 17.30 Uhr
mit Maraijke Schlüter**

**mittwochs, 13.30 – 17.30 Uhr
mit Birgitt Wetzel**

- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

-

Kleiderkammer

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, Tel. 02845-28023

Unsere Kleiderkammer versorgt Menschen mit gut erhaltener Kleidung und Schuhen sowie anderen Haushaltsartikeln. Die Kleidungsstücke werden kostenlos an Bedürftige abgegeben. Das Rote Kreuz verwendet dazu hauptsächlich Kleiderspenden der Bevölkerung.

Wir geben ab / wir nehmen an:

- gut erhaltene Jacken und Mäntel
- gut erhaltene Kleider, Hosen, Pullover und T-Shirts
- gut erhaltene Schuhe und Stiefel für den Sommer und Winter
- Haushaltswaren
- Kinderspielzeug
- Kinderkleidung
- Kinderwagen und Co

Ausgabe: jeden 1. Donnerstag im Monat
 Bitte Aushänge beachten

Annahme: Mo-Fr von 9 – 11 Uhr

Blutspende



DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, Tel. 02845-28023

| | | |
|----------|------------|-----------------|
| Freitag, | 15.02.2019 | 14.30-19.00 Uhr |
| Freitag, | 07.06.2019 | 14.30-19.00 Uhr |
| Freitag, | 16.08.2019 | 14.30-19.00 Uhr |
| Freitag, | 15.11.2019 | 14.30-19.00 Uhr |

Informationen über weitere Blutspendetermine in unserer Region erhalten Sie unter:

www.drk-niederrhein.de

Wissenswertes über Blutspende

- Unter welchen Bedingungen darf ich spenden?
- Was passiert mit meiner Blutspende?

Dies und vieles mehr erfahren Sie unter der Web-Seite

www.blutspendedienst-west.de

Vermietung

DRK-Familienbildungsstätte Vluyn
Leineweberplatz 10, Tel. 02845-28023

Kindergeburtstag

Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag doch bei uns.
Wir stellen Ihnen einen großen Raum zur Verfügung
und Sie feiern Ihren Kindergeburtstag.
Sprechen Sie mit uns einen Termin ab.
Kosten 50,00 € Raummiete

Familienfeiern

Für Ihre Familienfeier (bis 30 Personen) stellen wir Ihnen gerne unsere Räume
zur Verfügung.
Kosten: 70,00 € Raummiete
20,00 € für die Nutzung von Geschirr, Gläsern etc und Nutzung der
Spülmaschine

Sie wollen mit Freunden Kochen?

Wir stellen Ihnen gerne unsere Küche zur Verfügung, sie bietet Platz für 14
Personen.

Kosten: 100,00 € Raummiete

Kaution bei allen Anmietungen 50 €

Diesen Betrag erstatten wir Ihnen nach der Abnahme der Räume. Müssen wir
entgegen der Absprache noch reinigen, behalten wir die Kaution ein.

Für Schäden, die uns durch Sie oder Ihre Gäste entstehen, haften Sie.

WWW.ENNI.DE

ENNI
Energie & Umwelt Niederrhein
...einfach leichter leben!

**Appgecheckt!
„Das ist mein
Einfach-leichter-
leben-Moment.“**

Made by ENNI.

Die besten Energieangebote gibt's in
der **ENNI-App**. Jetzt downloaden in
Ihrem App-Store oder unter
www.niederrhein-apptuell.de



**Daheim
ist einfach.**



www.sparkasse-am-niederrhein.de

Wenn einem der Finanzpartner immer das Gefühl von Nähe gibt. Wir sind immer für Sie erreichbar. Ob in der Filiale in Ihrer Nähe oder online rund um die Uhr von zu Hause aus. Schauen Sie doch einfach mal entspannt vorbei.

 **Sparkasse
am Niederrhein**

Kursleiter /- innen

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| Ackermann, Thea | Kokorsch, Kathrin |
| Ahlmann, Willi | Kröschel, Anette |
| Bahr, Birgit | Lohbeck, Thekla |
| Bahr, Michael | Maas-Czerni, Barbara |
| Bauhuis, Veronika | Meier-Haesters, Petra |
| Bensch, Edyta | Mertens, Beate |
| Bergs, Emmy | Meyer, Michael |
| Birkner, Ines | Mielke-Kortwig, Margit |
| Braun, Pera | Nedela, Renata |
| Caspers, Angelika | Ossami, Bettina |
| Czapczynski, Caroline | Pache Kirsten |
| Diederichs, Petra | Preuß, Sonja |
| Diener, Sabine | Reiff, Ulrike |
| Dyck, Wilma | Reimann, Anja |
| Eißmann-Heiß, Anke | Reimann, Kathrin |
| Elsner-Weinberg, Natalie | Roth ,Melanie |
| Felder-Gauß, Ina | Schäfer-Jürgens, Isolde |
| Felgenträger, Sandra | Schirra-Autrata, Andrea |
| Fisseler, Helga | Schmidt, Sabine |
| Gappmaier, Hubert | Schmiedchen, Christina |
| Gottschalk | Schöneich Annabelle |
| Hagel, Andrea | Schroer, Heike |
| Hecker, Kirsten | Sprenger, Jasmin |
| Henke, Heike | Strathausen, Regina |
| Henkelüdeke, Herbert | Susen, Heike |
| Hennig, Isabella | Tannert, Kerstin |
| Jehner, Ulrike | Ueberfeld, Sandra |
| Keller, Katrin | Waczynski, Christine |
| Kempken, Carmen | Wallner, Heidi |

Kokorsch, Kathrin

Kröschel, Anette

Rötters Nils

Gauß-Fedler, Ina

Vallen, Janina

Vorstius, Bernadette

Weber, Claudia

Welter, Regina