

Familienbildung Programm 2025





Vollblut- Helden

Blut spenden.
Leben retten.

BLUT SPENDEN IN BOCHUM

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



Weitere Informationen und
Spendemöglichkeiten:

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



Deutsches
Rotes
Kreuz

Blutspendedienst West

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Programmheft des DRK-Familienbildungswerk Bochum hält wieder eine schöne Auswahl an Angeboten für Sie bereit.

Die vier Fachbereiche gliedern sich in Onlineangebote, Kurse für Eltern mit Kindern, Bewegungs- und Entspannungskurse sowie Angebote für die Altersgruppe Generation 55+. Neu ist für Sie in diesem Jahr, dass Sie sich neben den bewährten Anmeldeoptionen: telefonisch, per Mail, persönlich nun auch online bei uns anmelden können. Sie gehen dabei auf unsere Internetseite www.drk-bochum.de und unter Familienbildungswerk über den Button „Online Anmeldung“ kommen Sie auf unsere 4 Fachbereiche und können die Kurse einsehen. Neben einer Beschreibung der Inhalte können Sie auch sehen, ob der Kurs noch freie Plätze hat oder bereits ausgebucht ist. Also einfach mal ausprobieren!

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

Wir wünschen Ihnen ein gutes Jahr 2025!

Im Namen des FBW-Teams,
mit herzlichen Grüßen

Dorothee Hallmann und
Alica Kneuertz



Verbundzertifizierung der
DRK-Landesarbeitsgemeinschaft NRW

Unser Jahresprogramm 2025 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)

Impressum

DRK-Kreisverband Bochum e.V. – Familienbildungswerk

Hauptstr. 312 44892 Bochum

Tel.: 0234 - 92 700 37 fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten: Mo. – Do. 9.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Dorothee Hallmann

Pädagogische Mitarbeiterin: Alica Kneuertz

Sekretariat: Aylin Schulze

Druck: Blömeke Druck

Grafik: Klar Geht Das! Daniel Kirsten

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

300 Onlinekurse

Babymassage	S. 10
Sprechstunde Babyschlaf	S. 12
Pilates	S. 13
Fit im Alltag und Homeoffice	S. 14
After Work Yoga	S. 15

100 Eltern und Kinder

Info: Elternstart/Der gute Start	S. 16
Yoga für Schwangere	S. 17
Der andere Geburtsvorbereitungskurs	S. 18
Babymassage	S. 19
Babymassage in Bochum Weitmar	S. 20
Babymassage für Väter	S. 21
Väter in Elternzeit	S. 21
EIBa	S. 22
PEKiP	S. 24
PEKiP in Bochum Stiepel	S. 25
Zusammen Wachsen	S. 26
Zusammen Wachsen in Bochum Weitmar	S. 27
Baby-Basic -Treff	S. 28
Info: Bochumer Elternschule	S. 29
Offene Treffs	S. 30
Offener Treff für jugendliche Mütter	S. 33
Zwillingseltern-Treff	S. 34
Spiel- und Kontaktgruppen	S. 35
fitdankbaby®	S. 36
Mama – Walking	S. 37
Yoga mit Baby	S. 38
Papas matschen, spielen und toben	S. 38
Erste-Hilfe am Kind	S. 39
Babysitterausbildung	S. 40
Malen mit Pflanzenfarben	S. 41

Unser Jahresprogramm 2025 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)

200 Bewegung und Entspannung

Pilates	S. 43
Pilates Schnupperkurs	S. 44
Yoga für Frauen	S. 45
Fitness-Yoga	S. 46
Hatha-Yoga	S. 47
Mit Yoga ins Wochenende – Schnupperkurs	S. 48
Easy Morning-Yoga	S. 49
Late Night Yoga	S. 50

400 Generation 55+

Yoga auf dem Stuhl	S. 51
Yoga 55+	S. 52
Autogenes Training 55+	S. 53
Englisch Ü50	S. 54
„bunt bewegt“ Seniorengymnastik	S. 55
Osteoporose-Gymnastik	S. 56
Wellness-Walking 55+	S. 57
Wassergymnastik	S. 58

DRK-Kreisverband Bochum e.V.

Telefonverzeichnis	S. 59
DRK Kleidershop „Lieblingsstücke“	S. 60
Mitgliederabteilung	S. 61
Hausnotruf	S. 62
Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutz	S. 63
Hospizdienst	S. 64
Seniorenbüro Ost	S. 65
Wegbeschreibungen	S. 66
Kursleiter/innen	S. 67



Onlinekurse

Unsere Onlinekurse sind eine Alternative für alle, die ganz bequem und hygienisch von zu Hause aus an einem Kursangebot teilnehmen möchten. Wir benutzen die Softwear Zoom und man kann sich per Laptop, Tablet oder Handy einwählen.

Das DRK-Familienbildungswerk des Kreisverbandes Bochum e.V.

Bitte beachten Sie:

- Das DRK-Familienbildungswerk ist eine nach dem 1. Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Familienbildungsstätte und zertifiziert nach EFQM.
- Die Veranstaltungen des DRK-Familienbildungswerkes richten sich an jede/n Interessierte/n.
- Unsere Kurse bieten wir an verschiedenen Standorten im Bochumer Stadtgebiet an.
- Informationen zur Anmeldung und Entrichtung der Kursgebühr finden Sie auf den Seiten 7 und 8.
- Die Kurse werden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen durchgeführt. Unter bestimmten Bedingungen ist eine Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl möglich.
- Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.
- Zusätzlich bieten wir Unterrichtsangebote im Rahmen einer gesamten Zeitstunde an.
- Die Informationen zu der Verarbeitung von personenbezogenen Daten im Kursmanagement sind im Familienbildungswerk öffentlich ausgehängt.
- Für das zweite Kind wird nur die Hälfte der Kursgebühren erhoben. Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Ermäßigungsmöglichkeiten.
- Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.
- In Kursen bei denen aus pädagogischer Sicht der Zusammenhalt der Gruppe sinnvoll ist, ist eine Voranmeldung über die Kursleitung möglich.
- Ferienzeit: siehe Schulferien NRW. Ausnahmen können Senioren- oder spezielle Ferienkurse sein.
- Aktuelle Programmankündigungen finden Sie auch in der örtlichen Presse. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Die Räumlichkeiten im Familienbildungswerk an der Hauptstraße und im Haus der Generationen, An der Holtbrücke, sind rollstuhlgeeignet.

Anmeldungen

wie?

- online unter www.drk-bochum.de
- telefonisch
- per E-Mail
- persönlich

wo?

- DRK-Familienbildungswerk
Hauptstr. 312
44892 Bochum

Tel.: 0234 - 92 700 37
E-Mail: fbw@drk-bochum.de

wann?

- Kurse von Januar – Juli 2025
ab dem 09. Dezember 2024
- Kurse von September – Dezember 2025
ab dem 11. Juni 2025

Bitte beachten Sie:

- Für jede Veranstaltung ist eine verbindliche Anmeldung notwendig. Als Bestätigung dient Ihr Zahlungsnachweis – es erfolgt keine weitere Benachrichtigung.
- Ihre Anmeldungen werden von uns in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sollte ein Kurs belegt sein, werden Sie umgehend darüber informiert.

Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr sind vom Anmeldetag ausgenommen.
Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder per E-Mail nach aktuellen freien Plätzen.

Zahlungsmöglichkeiten

wie?

- **Überweisung innerhalb von 7 Tagen auf unser Konto**

wo?

- **Sparkasse Bochum
IBAN: DE96430500010001389345
unter Verwendungszweck:
Kursnummer und Name angeben**

wann?

- **ab dem Anmeldetag des 1. und 2. Halbjahres**
- **umgehend – spätestens jedoch innerhalb von 7 Tagen nach der Anmeldung**

Bitte beachten Sie:

- Anspruch auf Unterricht besteht nur nach Entrichtung der Kursgebühr – Ihre Einzahlung dient Ihnen als Anmeldenachweis.
- Gebühren für gebuchte, aber nicht ausgenutzte Plätze, können leider nicht rückerstattet werden. Die Rückzahlung der Kursgebühr erfolgt nur bei Ausfall einer Veranstaltung.

Aus finanziellen Gründen sollte niemand den Veranstaltungen fern bleiben müssen. In Absprache ist eine Ratenzahlung möglich. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Personengruppen erteilt werden.

In Härtefällen, die nicht unter die Gebührenermäßigung fallen, können Sie sich an uns wenden.

Weitere Informationen erhalten Sie durch unsere Mitarbeiter*innen.

Ein Gutschein der Freude macht!

Verschenken Sie einen Gutschein
des Familienbildungswerkes
und ermöglichen Sie so einer Person
Ihres Herzens die Teilnahme an
einem Kurs Ihrer/Seiner Wahl.

Im Büro des Familienbildungswerkes
stellen wir den Gutschein gerne für Sie aus.

DRK-Kreisverband Bochum e.V.
– Familienbildungswerk –



Hauptstr. 312
44892 Bochum

Tel.: 0234 - 92 700 37
fbw@drk-bochum.de

Bürozeiten:
Mo. – Do. 9.00 - 13.00 Uhr





Diese Kurse finden ausschließlich online über Zoom statt. Sie können sich per Laptop, Handy oder Tablet einwählen. Vor Kursbeginn werden Ihnen die entsprechenden Daten per Mail zugesendet.

Babymassage

– für Eltern mit ihren Babys ab 3 Wochen bis zum Krabbelalter –

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie trägt zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind bei, wirkt auf das Baby beruhigend und hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt.

Neben der Massage bleibt Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit dem Kind, wie Ernährung, Hausapotheke, Kinderkrankheiten etc.

300010	Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr	
	05.02. - 05.03., 5 x 2 UStd.,	15,- €
300020	Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr	
	19.03. - 16.04., 5 x 2 UStd.,	15,- €
300030	Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr	
	07.05. - 04.06., 5 x 2 UStd.,	15,- €
300040	Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr	
	05.11. - 03.12., 5 x 2 UStd.	15,- €

Kursleitung: N.N.

- 300050** Montag 17.00 - 18.30 Uhr
24.02. - 31.03., 5 x 2 UStd., 15,- €
- 300060** Montag 17.00 - 18.30 Uhr
12.05. - 16.06., 5 x 2 UStd., 15,- €
- 300070** Montag 17.00 - 18.30 Uhr
01.09. - 29.09., 5 x 2 UStd., 15,- €

Kursleitung: Sabrina Berkenberg



Sprechstunde Babyschlaf

– entspannte Nächte, glückliche Tage –

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

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

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

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

300080 Samstag 09.30 - 11.00 Uhr
25.01. - 13.12., 32 x 3 UStd., kostenlos

Kursleitung: Anni Krettek / Schlaf- und Babycoach





Pilates

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

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

Grundkenntnisse von Pilates wären von Vorteil, sind aber nicht zwingend notwendig. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

Es besteht die Möglichkeit vorab den „Pilates Schnupperkurs“ als Einstieg in den Onlinekurs zu buchen. (s.S. 44)

- 300090** Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
30.01. - 26.06., 17 x 1 UStd., 76,- €
- 300100** Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
11.09. - 11.12., 12 x 1 UStd., 54,- €

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz





Fit im Alltag und Homeoffice

Wir bieten einen kurzen, aber effektiven Ausgleich für Personen an, die im Alltag oder Beruf viel sitzen müssen.

Übungen speziell für den Nacken und Schulterbereich sowie den gesamten Rücken, helfen Verspannungen zu lösen und Schmerzen aktiv entgegen zu wirken. Der positive Effekt von Bewegung sorgt für Entspannung, Konzentration und neue Energie.

Die so erlernten Übungen können dann individuell am Tag immer wieder durchgeführt werden. Außerdem können in dem Kurs Fragen an die Rückentrainerin gestellt werden, die den Kurs leiten wird.

- 300110** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
04.02. - 25.03., 8 x 1 UStd., 36,- €
- 300120** Dienstag 19.00 - 18.45 Uhr
01.04. - 03.06., 8 x 1 UStd., 36,- €
- 300130** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
09.09. - 11.11., 8 x 1 UStd., 36,- €

Kursleitung: N.N.

After Work Yoga

Möchtest Du nach einem langen Arbeitstag die Vorteile von Hatha-Yoga genießen, willst das Haus aber nicht mehr verlassen? Dann ist dieser Online-Yogakurs genau das Richtige für Dich. In Deinem Zuhause leite ich Dich an, den von der Arbeit belasteten Körper zur Ruhe kommen zu lassen und neue Reserven für den nächsten Tag aufzubauen. Die Yogahaltungen bringen neue Kraft und Flexibilität in Deinen Körper. Die anschließende Tiefenentspannung sorgt für Ausgeglichenheit und einen entspannten Schlaf.

Also zieh Dir bequeme Kleidung an, roll Deine Yogamatte aus, lege ein Kissen und eine Decke bereit und schon kann es losgehen!

- 300140** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
10.02. - 03.03., 4 x 1 UStd., 18,- €
- 300150** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
03.11. - 24.11., 4 x 1 UStd., 18,- €

Kursleitung: N.N.



Diese Kurse finden ausschließlich online über Zoom statt. Sie können sich per Laptop, Handy oder Tablet einwählen. Vor Kursbeginn werden Ihnen die entsprechenden Daten per Mail zugesendet.



Elternstart NRW

An diesem Angebot der Familienbildung in NRW für Mütter/Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr können Sie bei uns über 5 Wochen kostenfrei teilnehmen. Entweder als Einstieg in einen Kurs über 5 Wochen oder einem unserer Offenen Treffs.



Der gute Start ins Leben

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

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

NEU!

Yoga für Schwangere

In diesem Kurs haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihren sich stetig verändernden Körper besser kennenzulernen und die Verbindung zu ihrem Baby zu intensivieren. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern um Übungen zur sanften Kräftigung der Muskulatur (Asanas) und Entspannungsphasen.

Bei individuellen Fragen/Beschwerden werden zielgerichtete Übungen angeboten.

Eine vorherige Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt oder der Hebamme ist sinnvoll, wenn Unklarheiten oder Beschwerden vorhanden sind.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, ein Handtuch und ein Stillkissen (oder 3 Sofakissen) mitbringen.

100010	Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr 22.01. - 19.02., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100020	Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr 12.03. - 09.04., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100030	Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr 07.05. - 04.06., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100040	Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr 17.09. - 15.10., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100050	Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr 12.11. - 10.12., 5 x 2 UStd.,	45,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum

An der Holtbrücke 2-6

Kursleitung: Aleksandra Weinzettel



Der andere Geburtsvorbereitungskurs

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

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

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

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

100060 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
05.04. 1 x 4 UStd., 35,- €

100070 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
27.09. 1 x 4 UStd., 35,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Anni Krettek



Babymassage

– für Eltern mit ihren Babys ab 4 Wochen bis zum Krabbelalter –

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie trägt zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind bei, wirkt auf das Baby beruhigend und hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt.

Neben der Massage bleibt Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit dem Kind, wie Ernährung, Hausapotheke, Kinderkrankheiten etc.

Bitte 3 Handtücher und Öl mitbringen.

100080	Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr 22.01. - 26.02., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100090	Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr 14.05. - 18.06., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100100	Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr 10.09. - 08.10., 5 x 2 UStd.,	45,- €
100110	Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr 29.10. - 26.11., 5 x 2 UStd.,	45,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Melanie Hohmann



Babymassage in Bochum Weitmar

Bitte 3 Handtücher mitbringen.

- 100120** Freitag 11.15 - 12.45 Uhr
24.01. - 28.02., 5 x 2 UStd., 45,- €
- 100130** Freitag 11.15 - 12.45 Uhr
14.02. - 11.04., 5 x 2 UStd., 45,- €
- 100140** Freitag 11.15 - 12.45 Uhr
09.05. - 06.06., 5 x 2 UStd., 45,- €
- 100150** Freitag 11.15 - 12.45 Uhr
19.09. - 24.10., 5 x 2 UStd., 45,- €
- 100160** Freitag 11.15 - 12.45 Uhr
14.11. - 12.12., 5 x 2 UStd., 45,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2-6
Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

NEU!



Babymassage für Väter

– für Väter mit ihren Babys ab 4 Wochen

bis zum Krabbelalter –

Babymassage für Väter bietet eine wunderschöne Gelegenheit, sich auf Ihr Kind feinsinnig einzulassen und einander besser kennen zu lernen. Zudem kann Babymassage bei Ihrem Kind anregend und beruhigend wirken, Spannungen ausgleichen und Blähungen vorbeugen und mildern.

Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichelmassage vermittelt.

Bitte 3 Handtücher mitbringen.

100170 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
08.02. - 08.03., 5 x 2 UStd., 45,- €

100180 Samstag 16.00 - 17.30 Uhr
06.09. - 04.10., 5 x 2 UStd., 45,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.



Väter in Elternzeit

– für Väter von Babys im 1. Lebensjahr –

Immer mehr Väter gehen in Elternzeit, um sich um den Nachwuchs zu kümmern. Dieses Kursangebot bietet an fünf Abenden Vätern die Möglichkeit, Informationen über den Umgang mit dem Baby/Kleinkind zu erhalten. Themen werden sein: Wie meistere ich alltägliche Situationen? Darf ich das Baby schreien lassen? Muss die Wohnung „kindersicher“ gemacht werden? Erziehung – was ist das eigentlich? Darüber hinaus haben Väter die Möglichkeit ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen und Fragen mit einzubringen.

100190 Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
11.02. - 11.03., 5 x 2 UStd., 45,- €

100200 Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
02.09. - 30.09., 5 x 2 UStd., 45,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Regina Lindemann

Der gute Start ins Leben



ElBa

– Eltern und Babys im ersten Lebensjahr –

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

Das ElBa-Konzept hat folgende Inhalte:

Zeit und Raum für Gemeinsamkeiten

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

Zeit und Raum zum Wachsen

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

Begleiten in die neue Lebenssituation

- Stärkung der elterlichen Fähigkeiten
- Entlastung und Entspannung
- Vernetzungsangebote

„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 16)



Der gute Start ins Leben



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

Tel.: 0234 - 9270037

E-Mail: fbw@drk-bochum.de

- 100210** Montag 9.00 - 11.15 Uhr
27.01. - 28.04., 13 x 3 UStd., 111,- €
- 100220** Montag 9.00 - 11.15 Uhr
05.05. - 28.07., 13 x 3 UStd., 111,- €
- 100230** Montag 9.00 - 11.15 Uhr
01.09. - 08.12., 13 x 3 UStd., 111,- €

- 100240** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
08.01. - 29.04., 14 x 3 UStd., 119,- €
- 100250** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
06.05. - 29.07., 14 x 3 UStd., 119,- €
- 100260** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr
02.09. - 09.12., 14 x 3 UStd., 119,- €

Innerhalb der Kursblöcke findet ein Familientreffen am Wochenende statt.

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Regina Lindemann

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

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Dorothee Hallmann zur Verfügung.



PEKiP

– Prager-Eltern-Kind-Programm –

Spiel- und Gesprächskreis für Eltern mit ihren Kindern ab der 6. Lebenswoche.

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können.

Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will.

Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Dabei besteht stets die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und über Entwicklungs- und Ernährungsfragen zu sprechen.

Innerhalb des Kurszeitraumes findet ein Elternabend statt. Handtücher sind bitte mitzubringen.

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

Tel.: 0234 - 9270037 E-Mail: fbw@drk-bochum.de

100270 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
16.01. - 10.04., 13 x 3 UStd., 104,- €

100280 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
08.05. - 17.07., 9 x 3 UStd., 72,- €

100290 Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr
28.08. - 04.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

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

Kursleitung für PEKiP-Kurse dringend gesucht!

Der gute Start ins Leben





PEKiP in Bochum Stiepel

Auch für Väter

- 100300** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
17.01. - 04.04., 12 x 3 UStd., 96,- €
- 100310** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
09.05. - 11.07., 10 x 3 UStd., 80,- €
- 100320** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr
29.08. - 12.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

Kursort:

Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“
Im Haarmannsbusch 2

Kursleitung: N.N.

- 100330** Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
21.01. - 08.04., 13 x 3 UStd., 104,- €
- 100340** Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
29.04. - 29.07., 14 x 3 UStd., 112,- €
- 100350** Dienstag 16.00 - 18.15 Uhr
26.08. - 16.12., 14 x 3 UStd., 112,- €

Kursort:

Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“
Im Haarmannsbusch 2

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für PEKiP-Kurse dringend gesucht!





Zusammen wachsen

– Eltern-Baby-Gruppe für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche –

Selber zur Ruhe kommen, die Babys aufmerksam beobachten, ihre individuellen Fortschritte wahrnehmen, sich als Eltern für die kleinen Zeichen und Signale des Babys sensibilisieren, all dies hilft, Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu gewinnen.

Bei diesem Angebot stehen das Baby und seine individuelle Entwicklung im Mittelpunkt. Eine altersentsprechend vorbereitete Umgebung bietet optimale Entwicklungsimpulse. Die Eltern erhalten Ideen für das gemeinsame Spiel mit ihrem Kind und erfahren Grundlegendes über die Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr.

Dabei besteht stets die Möglichkeit eigene Themen miteinzubringen und sich untereinander auszutauschen.

„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden. (s.S. 16)

- 100360** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
10.01. - 11.04., 14 x 3 UStd., 119,- €
- 100370** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
09.05. - 11.07., 7 x 3 UStd., 59,- €
- 100380** Freitag, 9.00 - 11.15 Uhr
29.08. - 19.12., 12 x 3 UStd., 102,- €

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Brigitte Goer





Zusammen wachsen in Bochum Weitmar

– Eltern-Baby-Gruppe für Eltern mit Babys ab
der 6. Lebenswoche –

100390 Freitag 09.00 - 11.15 Uhr
24.01. - 11.04., 11 x 3 UStd., 94,- €

100400 Freitag 09.00 - 11.15 Uhr
09.05. - 18.07., 11 x 3 UStd., 94,- €

100410 Freitag 09.00 - 11.15 Uhr
19.09. - 12.12., 12 x 3 UStd., 102,- €

Kursort:

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

Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

NEU!





Baby-Basic -Treff

– für Eltern mit Ihren Babys ab der 6. Lebenswoche –
Ich lade euch ein, in offener und entspannter Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsam auf die Bedürfnisse der Babys zu schauen.

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

Freut euch auf schöne und vor allem informative Gespräche.

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

100420 Donnerstag, 10.00 - 12.15 Uhr
09.01. - 18.12., 37 x 3 UStd.,

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

NEU!



Bochumer Elternschule

– für alle interessierten Eltern
mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren –

Folgende Themen werden in der Elternschule behandelt:

- Der anstrengende Familienalltag – wie geht's mit weniger Stress?
- Erziehung ist kein Kinderspiel – von Idealen, eigenen Erfahrungen und Unsicherheiten.
- Was ist eigentlich normal? – vom Fördern, Fordern und Entwickeln-Lassen
- Mit dem Kopf durch die Wand – was nun? – vom Grenzen setzen und Konsequent-Sein.
- Nur 5 Minuten Ruhe! – von der Balance, die für das Wohlergehen der Familie so wichtig ist.
- Warum schreist Du denn so? – Vom Umgang mit Gefühlen.

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Dorothee Hallmann zur Verfügung.



FAMILIENTREFF

Meldet euch an - kommt vorbei!

Offener Treff am Mittwochnachmittag

Dieses Angebot richtet sich an Schwangere, Mütter/Väter, Alleinerziehende oder auch an Großeltern mit Kindern (vom Baby bis zum Kindergartenalter).

Unter kompetenter Leitung können alle wichtigen Themen, die Eltern interessieren, besprochen werden.

In angenehmer Atmosphäre steht der Austausch untereinander im Mittelpunkt, während die Kinder miteinander Zeit zum Spielen haben.

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

100430 Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
08.01. - 17.12., 43 x 4 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Nermin Erdogan





Offener Treff am Montagnachmittag

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

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

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

100440 Montag 15.00 - 18.00 Uhr
13.01. - 15.12., 41 x 4 UStd.

– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Brigitte Goer





Offener Treff am Sonntagvormittag

Jeden Sonntagvormittag bieten wir einen weiteren Treffpunkt für Familien an, an dem auch besonders die Väter die Möglichkeit haben, mit Ihren Kindern vorbeizukommen. Es werden neue Kontakte geknüpft und gemeinsam können die Erfahrungen des Alltags miteinander ausgetauscht werden, während die Kinder spielen.

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

100450 Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr
12.01. - 14.12., 42 x 4 UStd.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Kursleitungen im Wechsel

Meldet euch an - kommt vorbei!





Offener Treff für jugendliche Mütter

Als junge Mütter gehört ihr nicht mehr in die Welt der Jugendlichen, fühlt euch aber oft bei den älteren Müttern auch nicht zugehörig.

In diesem offenen Elterntreff könnt ihr Gleichaltrige treffen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind.

100460 Dienstag 9.30 - 11.45 Uhr
07.01. - 16.12., 40 x 3 UStd.

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

Meldet euch an - kommt vorbei!

Zwillingeltern - Treff

Unabhängig davon, ob sie als Erstgeborene oder als Geschwisterkinder auf die Welt kommen, bringen Zwillinge eine andere Atmosphäre ins Leben der Familie und fordern Eltern auf besondere Weise. Es tut gut zu hören, dass es auch anderen Eltern ähnlich ergeht – sei es beim Thema Schlafen, Stillen, Anziehen und noch vieles mehr. Der Zwillingeltern-Treff, unter fachkundiger Begleitung einer Kursleitung, bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch untereinander, während die Kinder im gemeinsamen Spiel die Welt entdecken.

Mehrlingsschwangere oder Drillingseltern sind natürlich auch willkommen.

- 100470** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
18.01. - 22.03., 10 x 2 UStd., 72,-€
- 100480** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
03.05. - 05.07., 10 x 2 UStd., 72,-€
- 100490** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr
06.09. - 29.11., 10 x 2 UStd., 72,-€

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

Vorherige Anmeldung erforderlich!





Spiel- und Kontaktgruppen

Ein Treffpunkt unter pädagogischer Leitung für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 1 - 3 Jahren.

Kinder in diesem Alter wollen durch Spiel und Kontakt mit anderen Kindern ihre Umwelt erfahren, Gemeinsamkeiten entdecken und Auseinandersetzungen erleben.

Neben Spielen, Malen, Basteln, Singen und gemeinsam Spaß haben, können Eltern, Erfahrungen und Beobachtungen austauschen und neue Ideen sammeln.

Innerhalb des Kurszeitraumes findet ein Elternabend statt.

**Alle Kurse sind altersgemischt,
d.h. für Kinder von 1-3 Jahren.**

Sonnenschein

100500 Mittwoch, 9.00 - 10.30 Uhr
22.01. - 28.05., 17 x 2 UStd., 93,- €

100510 Mittwoch, 9.00 - 10.30 Uhr
27.08. - 17.12., 15 x 2 UStd., 83,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

Kursleitung für Spielgruppe dringend gesucht!



fitdankbaby®

Fitness für Dich & Dein Baby

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

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

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

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

Weitere Infos unter www.fitdankbaby.de

- 100520** Montag, 11.30-13.00 Uhr
05.05. - 16.06., 6 x 2 UStd., 72,- €
- 100530** Montag, 11.30-13.00 Uhr
01.09. - 06.10., 6 x 2 UStd., 72,- €
- 100540** Montag, 11.30-13.00 Uhr
27.10. - 01.12., 6 x 2 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N. N.

Mama – Walking

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit ihren Babys (ca. dritte Lebenswoche bis zu einem Jahr), die im Tragetuch/Tragehilfe gesichert sind. Sanftes Training, Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Kräftigung von Rumpf-Po und Beinmuskulatur sowie gesundes Abnehmen stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Der gemeinsame Austausch untereinander sorgt für Stressabbau und fördert gute Laune. Alles gemeinsam mit dem Baby!

- 100550** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
30.04. - 02.07., 10 x 2 UStd., 45,- €
- 100560** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
27.08. - 12.11., 10 x 2 UStd., 45,- €

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



Yoga mit Baby

Der Rückbildungskurs ist vorbei – was nun?

Bei vielen Müttern bleibt das Sportprogramm nach der Geburt erst einmal auf der Strecke. Verständlich, denn man steht vor der Frage: Wohin mit dem Nachwuchs?

Mit gezielten Beckenboden-, Bauch-, und Rückenübungen machen wir uns fit für den Alltag. Die schonenden Übungen aus dem Yoga werden langsam und fließend ausgeführt.

Der große Gruppenraum ermöglicht den Müttern, dass die Babys mitgebracht werden können.

- | | | |
|---------------|---|-------|
| 100570 | Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
16.01. - 22.05., 16 x 1 UStd., | 80,-€ |
| 100580 | Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
28.08. - 18.12., 15 x 1 UStd., | 75,-€ |

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



Papas matschen, spielen und toben

– mit ihren Kindern von 1-5 Jahren –

An Samstagvormittagen haben Väter die Möglichkeit mit ihren Kindern Zeit gemeinsam zu verbringen.

Wir treffen uns an der frischen Luft und erleben einen spannenden Vormittag.

- | | |
|---------------|---|
| 100590 | Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.
3 x 3 UStd., 32,- € |
| 100600 | Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.
3 x 3 UStd., 32,- € |

Kursort:
Volkspark-Langendreer
Kursleitung:
Melanie Hohmann



Erste-Hilfe am Kind

Zielgruppe dieses Kursangebotes sind ebenso Mütter und Väter sowie Tagesmütter, Lehrer*innen und Erzieher*innen etc.. Sie erlernen, wie im Bedarfsfall schnell und sachgerecht geholfen werden kann. Themen sind u.a.:

- die Unfallverhütung, verschiedene Notfälle und deren Versorgung, Erste-Hilfe bei Babys sowie Kinderkrankheiten.

Unabhängig davon, ob Sie Anfänger oder bereits erfahrener Helfer sind, lernen Sie mittels praktischer Übungen, wie man sachgerecht Verbände anlegt, natürlich ebenso wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Die Kursinhalte entsprechen den Richtlinien der Ersten Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

100610	Samstag 09.00 - 16.30 Uhr 18.01., 1 x 9 UStd.,	52,-€
100620	Samstag 09.00 - 16.30 Uhr 08.03., 1 x 9 UStd.,	52,-€
100630	Samstag 09.00 - 16.30 Uhr 10.05., 1 x 9 UStd.,	52,-€
100640	Samstag 09.00 - 16.30 Uhr 05.07., 1 x 9 UStd.,	52,-€
100650	Samstag 09.00 - 16.30 Uhr 06.09., 1 x 9 UStd.,	52,-€
100660	Samstag 09.00 - 16.30 Uhr 15.11., 1 x 9 UStd.,	52,-€

NEUER Kursort:

DRK-Bildungszentrum
im DRK-Haus der Generationen, Raum 302
An der Holtbrücke 2-6

Kursleitung: Dozenten im Wechsel

Fit in Erste-Hilfe am Kind

Veranstaltungen für Gruppen

Interessierten Gruppen bieten wir die Möglichkeit, auch kürzere Lehrgänge bei sich vor Ort oder dem DRK-Bildungszentrum zu veranstalten.

Ansprechpartner:

Dorothee Hallmann

fbw@drk-bochum.de

Lisa Fantasia/Jürgen Richter

bildungszentrum@drk-bochum.de





FAMILIENTREFF

– für Mütter, Väter oder Großeltern mit Babys und deren Geschwister –

Unser offener Treff

jeden Montag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
jeden Mittwoch 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
jeden Donnerstag 10.00 Uhr – 12.15 Uhr

Meldet euch an - kommt vorbei!

DRK-Kreisverband Bochum e.V.

– Familienbildungswerk –

Hauptstr. 312 44892 Bochum

Telefon 0234 - 92 700 37 fbw@drk-bochum.de



Balke & Bayer GmbH
Kinderspielgeräte · Tischlerei & Innenausbau

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



Malen mit Pflanzenfarben

120 Minütiger Kurs für Familienzentren

Dieses Angebot bieten wir Kitas/Familienzentren für Eltern und Kinder an. Es werden aus Pflanzen Farben hergestellt und anschließend damit tolle Bilder gemalt.

Bitte sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:
Alica Kneuertz
DRK-Familienbildungswerk
fbw@drk-bochum.de
Telefon 0234 - 92 700 37

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





Pilates

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

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

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

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

200010 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
20.01. - 23.06., 20 x 1 UStd., 114,- €

200020 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
01.09. - 08.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

200030 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
20.01. - 23.06., 20 x 1 UStd., 114,- €

200040 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
01.09. - 08.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Petra Leschni

200050 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
23.01. - 26.06., 18 x 1 UStd., 103,- €

200060 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
28.08. - 11.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Yoonne



Pilates Schnupperkurs

– auch als Einstieg in den Onlinekurs –

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

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien schonend trainiert werden. In diesem „Schnupperkurs“ geht es um die Grundlagen des Pilates. Auch werden verschiedene Kleingeräte vorgestellt.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger und alle, die Interesse haben dieses Angebot vielleicht auch online wahrzunehmen. (s.S. 13)

- | | | |
|---------------|---------------------------|--------|
| 200070 | Samstag 10.00 - 13.00 Uhr | |
| | 25.01., 1 x 4 UStd., | 21,- € |
| 200080 | Samstag 10.00 - 13.00 Uhr | |
| | 06.09., 1 x 4 UStd., | 21,- € |

Kursort:
 DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
 An der Holtbrücke 2-6
 Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

NEU!



Yoga für Frauen

Komm in ruhiger Atmosphäre in die Entspannung in einer auf jede Teilnehmerin individuell orientierte Yogastunde.

Frauen befinden sich heute mehr denn je in stressigen und körperlich anstrengenden Situationen: nach der Geburt eines Kindes, im Familienalltag, in beruflich belastenden Situationen, in den Wechseljahren, etc.. Daraus ergeben sich auch frauenspezifische Probleme wie z.B. Rückenschmerzen, Beckenbodenprobleme, Schlafstörungen, Verstimmungen und ähnliches.

Wir wollen gemeinsam Yoga nutzen, um Kraft zu tanken, Beschwerden zu lindern und in die Entspannung zu kommen. Dafür nutzen wir Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperübungen) und verschiedene Entspannungsmethoden. Dabei profitieren wir von einem eher ruhigen Yogastil ohne Leistungsdenken und in gegenseitigem Austausch.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke, Kissen und Getränk mitbringen.

- 200090** Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr
05.02. - 09.04., 10 x 2 UStd., 83,- €
- 200100** Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr
07.05. - 09.07., 10 x 2 UStd., 83,- €
- 200110** Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr
17.09. - 10.12., 11 x 2 UStd., 92,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

NEU!



Fitness-Yoga

Dynamische Übungsfolgen, ausgehend vom Hatha-Yoga, bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Durch die Entspannung des gesamten Körpers können Sie wieder Kraft für den Alltag tanken.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen

200120 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
23.01. - 26.06., 18 x 1 UStd., 103,- €

200130 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
28.08. - 27.11., 12 x 1 UStd., 69,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Barbara Tüselmann



Hatha-Yoga

„Entspannung durch Anspannung“ lautet ein wichtiges Grundprinzip im Yoga. Schrittweise werden so die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei Rückenproblemen, chronischen Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck und vielen stressbedingten Beschwerden positive Effekte erzielt. Der/die Übende fördert die Gesundheit und wird zudem mit Fitness und Elastizität belohnt.

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

200140 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
20.01. - 07.07., 20 x 2 UStd., 166,- €

200150 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
08.09. - 08.12., 12 x 2 UStd., 99,- €

Kursort:

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

Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

200160 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
04.02. - 08.07., 19 x 2 UStd., 158,- €

200170 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
28.10. - 16.12., 8 x 2 UStd., 65,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Birgit Kondziolka

- 200180** Montag 10.00 - 11.30 Uhr
20.01. - 16.06., 18 x 2 UStd., 150,- €
- 200190** Montag 10.00 - 11.30 Uhr
01.09. - 24.11., 11 x 2 UStd., 92,- €

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

NEU!

Mit Yoga ins Wochenende – Schnupperkurs

An sechs Freitagnachmittagen haben Sie die Möglichkeit unser Hatha-Yoga kennenzulernen und entspannt ins Wochenende zu starten. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei Rückenproblemen, Schlafstörungen und stressbedingten Beschwerden positive Effekte erzielt. Hatha-Yoga fördert die Gesundheit und belohnt Sie mit Fitness und Elastizität.

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

- 200200** Freitag 17.30 - 19.00 Uhr
17.01. - 21.03., 6 x 2 UStd., 51,- €

Nach den Osterferien werden weitere Schnupperkurse folgen. Bitte erkundigen Sie sich in unserem Büro.

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Birgit Kondziolka





Easy Morning Yoga

Wecke deinen Körper auf sanfte Art und Weise und beginne deinen Tag entspannt und voller Energie durch einfache Yogasequenzen am Morgen!

Wir praktizieren sanftes Yoga in Form von bewusster Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule, Muskelstärkung und leichten aber gezielten Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem. Erlebe dieses schöne Gefühl durch Yoga erfrischt und gelassen an die Aufgaben des Alltags zu gehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

- 200210** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
22.01. - 25.06., 18 x 2 UStd., 150,- €
- 200220** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
27.08. - 10.12., 10 x 2 UStd., 83,- €

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

Late Night Yoga

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

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

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

- 200230** Montag 20.30 - 22.00 Uhr
20.01. - 23.06., 17 x 2 UStd., 142,- €
- 200240** Montag 20.30 - 22.00 Uhr
25.08. - 08.12., 10 x 2 UStd., 83,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Iris Fornalczyk



NEU!

Yoga auf dem Stuhl

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

- 400010** Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 1 UStd., 83,- €
- 400020** Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
04.09. - 04.12., 12 x 1 UStd., 71,- €
- 400030** Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 1 UStd., 83,- €
- 400040** Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
04.09. - 04.12., 12 x 1 UStd., 71,- €

Kursort:

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

Kursleitung: Malihe Alehashemi



Die Kursangebote im Fachbereich „Generation 55+“ bieten nicht nur die Möglichkeit Bekanntes aufzufrischen und Bildungsinhalte auszubauen. Sie dienen ebenso dem Erwerb neuer Fähigkeiten, die dazu verhelfen geistig und körperlich fit zu bleiben.

Yoga 55+

In diesem Yogakurs werden die Übungen sehr gelenkschonend durchgeführt. Schrittweise werden die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Dies wirkt sowohl vorbeugend als auch zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet.

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

400050 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
23.01. - 12.06., 17 x 2 UStd., 142,- €

400060 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
04.09. - 27.11., 11 x 2 Ustd., 92,- €

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

400070 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
23.01. - 26.06., 18 x 1 UStd., 103,- €

400080 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
28.08. - 11.12., 13 x 1 Ustd., 74,- €

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

NEU!

Autogenes Training 55+

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

Bitte bequeme Kleidung tragen.

- 400090** Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
06.05. - 01.07., 8 x 1 UStd., 64,- €
- 400100** Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
09.09. - 18.11., 8 x 1 UStd., 64,- €
- 400110** Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
06.05. - 01.07., 8 x 1 UStd., 64,- €
- 400120** Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
09.09. - 18.11., 8 x 1 UStd., 64,- €

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



Englisch Ü50

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

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

Unterrichtsmaterial: Kopien + Arbeitsbuch

- 400130** Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 2 UStd., 115,- €
- 400140** Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
28.08. - 27.11., 12 x 2 UStd., 98,- €

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



„bunt bewegt“

Seniorengymnastik

Keine komplizierten Übungsabläufe, sondern wohltuende Bewegung nach elementaren Eindrücken durch Rhythmus und Farberleben stehen im Vordergrund der gemeinsamen Treffen. Ihre Wünsche sind dabei maßgeblich für die Gestaltung des Kursverlaufes mit dem Ziel, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu bewirken.

Bitte Sportschuhe und lockere Kleidung mitbringen.

400150 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
09.10. - 27.11., 6 x 1 UStd., 33,- €

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

Generation 55+



Osteoporose-Gymnastik

Sie möchten einer Osteoporoseerkrankung vorbeugen oder leiden bereits unter Beschwerden? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben, denn Sie lernen mit Hilfe gezielter Übungen Ihre Muskulatur wirkungsvoll zu kräftigen. Darüber hinaus lernen Sie, Alltagsbewegungen richtig durchzuführen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen finden auf, um und mit dem Stuhl statt.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Bitte ziehen Sie feste Turnschuhe an und bringen ausreichend Getränke mit.

400160 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
28.01. - 24.06., 19 x 1 UStd., 99,- €

400170 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
09.09. - 02.12., 11 x 1 UStd., 58,- €

Kursort:

DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Osteoporose-Gymnastik

- Schwerpunkt Sturzprophylaxe -

Sie haben Osteoporose und möchten Ihre Beschwerden lindern? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit Hilfe gezielter Übungen wird Ihre Muskulatur wirkungsvoll gekräftigt und Ihr Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Kombination eines aktiven Muskel- und Gleichgewichtstrainings wird Ihr Sturzrisiko erheblich minimiert. Darüber hinaus lernen Sie die Übungen auch in Ihrem Alltag zu nutzen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen finden auf, um und mit dem Stuhl statt.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Bitte ziehen Sie feste Turnschuhe an und bringen ausreichend Getränke mit.

400180 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
28.01. - 24.06., 19 x 1 UStd., 99,- €

400190 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
09.09. - 02.12., 11 x 1 UStd., 58,- €

Kursort:

DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Wellness-Walking 55+

Ob mit oder ohne Stöcke – beim Wellness-Walking geht es um die gezielte Bewegung an der frischen Luft. Gemeinsam starten Sie am DRK-Haus der Generationen Ihren 45-minütigen „Rundgang“. Bevor es los geht, sind selbstverständlich ein kurzes Aufwärmen und das Erlernen der gelenkschonenden Walking-Technik an der Reihe.

400200 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
30.04. - 25.06., 9 x 1 UStd., 52,- €

400210 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
27.08. - 01.10., 6 x 1 UStd., 35,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen,

An der Holtbrücke 2 - 6, Treffpunkt Haupteingang

Kursleitung: Karin Grönder



Wassergymnastik

Das Element Wasser eignet sich hervorragend dazu, gelenkschonend und doch anspruchsvoll die Beweglichkeit und körperliche Fitness zu fördern und zu erhalten.

Ausgesuchte gymnastische Übungen entlasten Ihren Rücken und wirken sich positiv auf ihr Herz-Kreislauf-System aus.

Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet und findet ausschließlich in flachem Wasser statt.

Einstieg ins Becken über eine steile Treppe erforderlich.

400220 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
11.01. - 14.06., 21 x 1 UStd., 164,- €

400230 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
30.08. - 13.12., 13 x 1 UStd., 102,- €

400240 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
11.01. - 14.06., 21 x 1 UStd., 164,- €

400250 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
30.08. - 13.12., 13 x 1 UStd., 102,- €

400260 Samstag 12.00 - 12.45 Uhr
11.01. - 14.06., 21 x 1 UStd., 164,- €

400270 Samstag 12.00 - 12.45 Uhr
30.08. - 13.12., 13 x 1 UStd., 102,- €

Kursort:

Lehrschwimmbecken,

Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme

Kursleitung: Anna Straub





TELEFONVERZEICHNIS

An der Holtbrügge 8
44795 Bochum

Telefon 0234 / 9445-0

Fax 0234 / 9445-160

info@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de

Alzheimerhilfe	9445-117
Blutspende	9445-223
DRK-Schwesternschaft	02327-939390
Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutz	9445-600
Familienbildungswerk	9270037
Hausnotruf	9445-245
Integrationsagentur	9445-710
Kindertagesstätte Abenteuerland	431320
Kleidershop Lieblingsstücke	91175600
Kurzzeitpflege	9445-202
Migrationsberatung	9445-720
Mitglieder, Spenden	9445-148
Pflegeeinrichtung Haus der Generationen	9445-0
Sanitätsdienste, Katastrophenschutz	9445-223
Seniorenbüro Ost	54476501
Tagespflege	9445-244



Deutsches
Rotes
Kreuz



Lieblingsstücke

- Damen- & Herrenbekleidung
- Schuhe, Taschen
- Schals, Hüte, Mützen, Schmuck & Co.

Für unseren Kleidershop suchen wir gut erhaltene Spenden. Bitte keine Unterwäsche & Pelze
Dafür sind wir Euch dankbar!

Wir suchen Dich!

- Du interessierst Dich für Mode!
- Du möchtest aktiv zur Schonung der Ressourcen beitragen!
- Dir gefällt es, Kunden zu beraten!

Der Kleidershop sucht ehrenamtliche Unterstützung!

Werde Teil unseres interkulturellen Teams!

Besuche uns im Shop und finde Dein neues Lieblingsstück!

DRK Kleidershop

Lieblingsstücke

Hustr. 14
44787 Bochum

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

Telefon 0234 - 911 75 600

kleidershop@drk-bochum.de



Im Einsatz für die Menschen – Helfen fängt im Kleinen an

Naturkatastrophen, Kampfmittelentschärfungen, Evakuierungen, Kinder- und Jugendarbeit, Gruppenangebote für Alleinlebende, Hilfen in der Not, Seniorenarbeit, Blutspende, Sanitätsdienste bei Veranstaltungen, Fußballspielen und Konzerten...

Die Aufgaben des DRK sind vielfältig und werden zu großen Teilen durch ehrenamtliches Engagement geleistet. Nur gemeinsam sind diese Aufgaben zu meistern!

Werden Sie Fördermitglied – Werden Sie Teil der DRK-Gemeinschaft

- Mit Kleinem Großes leisten:
Mitgliedsbeitrag ab 5,00 € im Monat
- Jährliche Mitgliederversammlung
- Informationen über die Verwendung der Fördermittel
- Mitgliedsbeitrag steuerlich absetzbar
- Jederzeit kündbar

Kontakt

Sie haben Fragen?

Bettina Kordsmeyer steht Ihnen für alle Fragen rund um die DRK-Mitgliedschaft gerne zur Verfügung.

Telefon: 0234 9445 148

b.kordsmeyer@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de



Deutscher Roter Hausnotruf

WIR SIND DA, DAMIT SIE LANGE **SICHER**
ZUHAUSE LEBEN KÖNNEN



A. Zelck / DRK Service GmbH

DRK Kreisverband Bochum e.V.

Der DRK Hausnotruf

Wir vermitteln sofort Hilfe, die Sie im Notfall benötigen, z.B. Hausarzt, Notarzt, Rettungsdienst, Krankentransport; wir benachrichtigen Ihre Angehörigen oder Nachbarn, wenn Sie uns keinen Schlüssel geben möchten, damit diese Kontaktpersonen Ihnen helfen können. Dies bieten wir Ihnen als Grundleistung. Mit der Zusatzleistung bieten wir Ihnen schnelle und gezielte Hilfe vor Ort bei nicht medizinischen Notfällen durch einen **DRK-Helfer**. Wir verwahren Ihren Schlüssel, um im Notfall in Ihre Wohnung zu gelangen. Unser optionaler DRK-Mobilruf ermöglicht professionelles Notfallmanagement mit Satelliten-Ortung für unterwegs.

Grundleistung (erforderlich)	25,50 € im Monat
Das Komplettpaket: Grund- und Zusatzleistung	51,50 € im Monat
zzgl. einmalig 39,00 € für die Schlüsselhinterlegung	
DRK-Mobilruf , zusätzlich	15,00 € im Monat
Hausnotruf über GSM , zusätzlich	10,00 € im Monat
(Wenn Sie keinen Festnetz- oder Internetanschluss haben)	
Handsender mit automatischer Sturzerkennung	5,00 € im Monat

Kontaktieren Sie uns

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bochum e.V.

Telefon: 0234-94 45-245
hausnotruf@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de



Deutscher Roter Lebensretter

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



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

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

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





**Deutsches
Rotes
Kreuz**



Rudolph Wichert, DRK Service GmbH

Niemanden allein lassen

im Sterben, mit seiner Trauer, mit seiner Angst, mit Schmerzen und quälenden Fragen – das hat sich der DRK Hospizdienst zur Aufgabe gemacht.

Wir begleiten Menschen da, wo ihr Zuhause ist – in einer Pflegeeinrichtung oder in der eigenen Wohnung.

Unser Angebot

- Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen
- Palliative Care Beratung
- Trauerbegleitung
- Vermittlung von Palliativpflege und Palliativmedizin
- Informationen zu Vorsorgeverfügungen
- Letzte-Hilfe-Kurse

Auch Sie können sich ehrenamtlich im Hospizdienst engagieren. In jedem Jahr führt der DRK Hospizdienst Qualifizierungskurse durch.

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

Nähere Information erteilt:

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

hospizdienst.info@drk-bochum.de

www.drk-bochum.de



Seniorenbüro Ost

- vielfältig, bunt und engagiert -

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

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

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

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

Kontakt

Seniorenbüro Ost

Zuständigkeitsbereich Bezirk Ost:

Langendreer, Langendreer-Alter Bahnhof, Laer und Werne

Alte Bahnhofstr. 6 . 44892 Bochum

Ansprechpartner Fabienne Barouch und Marlène Baur

Tel. 0234 - 54 47 65 01

info.seniorenbuero@drk-bochum.de

www.seniorenbuero-bochum.de

www.drk-bochum.de

DRK-Familienbildungswerk

Hauptstr. 312



Sie erreichen uns

mit der Straßenbahn 310 ab Bochum-Mitte
bis Haltestelle „Auf dem Jäger“

NEU direkt vor dem DRK-Familienbildungswerk – ebenerdig

DRK-Haus der Generationen

An der Holtbrücke 2 - 8



Sie erreichen uns

mit der Buslinie 354 ab Bochum-Mitte
bis Haltestelle „DRK-Zentrum“

A	Alehashemi, Malike	Yogalehrerin
B	Berkenberg, Sabrina	Psychologische Beraterin/ Kursleitung „Der gute Start in's Leben“
	Blömeke, Anika	Trainerin fitdankbaby
E	Ebert, Susanne	Englishdozentin
	Erdogan, Nermin	DRK-Kursleiterin
F	Fornalczyk, Iris	Yogalehrerin
G	Goer, Brigitte	DRK-Kursleiterin / Zusammenwachsen
	Grinder, Karin	Sport Übungsleiterin
H	Hohmann, Melanie	Ergotherapeutin, Spielgruppenleiterin
K	Krettek, Anni	Stillberaterin / Schlaf- und Babycoach
	Kondziolka, Birgit	Yogalehrerin
L	Leschni, Petra	Sportübungsleiterin/ Pilatestrainerin
	Lindemann, Regina	Entspannungspädagogin/ Stillberaterin/ Elba-Kursleiterin und -Lehrberaterin
M	Meyer-Lenz, Saskia	Tanzpädagogin/ Pilatestrainerin
R	Roos-Kiefer, Silke	Yogalehrerin
	Richter, Jürgen	Dozent für Erste-Hilfe am Kind
S	Straub, Anna	Sport Übungsleiterin
T	Tüselmann, Barbara	Sport Übungsleiterin
W	Weinzettel, Aleksandra	Soz. Pädagogin/ Yogalehrerin/ Familienbegleiterin
Y	Yoonne	Yogalehrerin

Kursleiter / innen gesucht !

Zur Erweiterung unseres Kursangebotes suchen wir qualifizierte Kursleiter/innen für alle Fachbereiche.

Rufen Sie uns an oder sprechen Sie uns unverbindlich an.



Unser Jahresprogramm 2025 sowie weitere Angebote des DRK-Kreisverbandes Bochum e.V. finden Sie auch im Internet unter: www.drk-bochum.de (PDF Zeichen)



Weil Zusammenhalt uns allen gut tut.

**Zusammenhalt fördern
lässt Menschen
teilhaben.**

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

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Bochum**

stadtwerke-bochum.de



**WIR HABEN BOCK AUF
BOCHUM**

**STADTWERKE
BOCHUM**

