

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

wir freuen uns, Ihnen das neue Bildungsprogramm 2011 vorlegen zu können.

Das DRK - Familienbildungswerk Grevenbroich e.V. ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Nach einem langjährigen Qualitätsprozess sind wir nach den international anerkannten Standards von EFQM validiert.

Viele Menschen müssen hohe Mehrfachbelastungen in Familie und Beruf bewältigen. In den verschiedenen Kursen erhalten Sie Ideen und Anregungen, wie Sie den Herausforderungen des Alltags positiv begegnen können.

Unser Beratungsangebot unterstützt und begleitet Sie in Veränderungsprozessen.

Das Angebot für Familienzentren, Schulen und andere interessierte Institutionen wurde erweitert. Unsere Projekte werden Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen angepasst und können in Ihrer Einrichtung vor Ort durchgeführt werden.

Für ausführliche Informationen zu unseren Angeboten stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn wir Sie 2011 (wieder) bei uns begrüßen dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team vom DRK- Familienbildungswerk Grevenbroich

## Allgemeine Informationen

DRK Familienbildungswerk  
Kreisverband Grevenbroich e.V.  
Am Flutgraben 63

41515 Grevenbroich

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin  
Leiterin des Familienbildungswerkes  
Tel: 02181-65 00 24  
Mail: [a.peltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:a.peltzer@drk-grevenbroich.de)

Irmgard Thora    Anmeldung und Verwaltung  
Tel:                02181 - 65 00 -11 oder - 18  
Fax:                02181 - 65 00-36

Homepage :     [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)  
Mail:              [info@drk-grevenbroich.de](mailto:info@drk-grevenbroich.de)

Impressum:     DRK KV Grevenbroich e.V.

Satz/Layout:     Hansa Druckerei, Grevenbroich

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Kursen kann telefonisch oder schriftlich per Mail, Fax oder auf dem Postweg erfolgen. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Die Kurse können nur mit mindestens 10 TeilnehmerInnen durchgeführt werden.

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

### **Kursgebühren**

Die Teilnehmergebühren werden bei Kursbeginn entgegengenommen.

### **Rücktritt**

Bei einem Rücktritt bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei einem Rücktritt unter 14 Tagen fällt die gesamte Teilnehmergebühr an.

Können Kursteilnehmer aus persönlichen oder sonstigen Gründen einzelne Kurseinheiten nicht besuchen, kann leider kein Ausgleich erfolgen.

Diese Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

### **Kostenerstattung**

Die Krankenkassen bezuschussen viele unserer Angebote. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse!

Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder Ausweichtermine angeboten werden

### **Haftung**

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Schäden und Verluste kann keine Haftung übernommen werden.

Für die Garderobe können wir keine Haftung übernehmen.

### **Datenschutz**

Die Teilnehmerdaten werden ausschließlich zu statistischen Zwecken elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Sonstiges**

Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor, dies gilt auch für einen kurzfristigen Wechsel der Kursleitung.

Beachten Sie bitte auch Ankündigungen in der örtlichen Presse

### **Gebührenermäßigung**

Personen in besonderen Problemsituationen gewähren wir eine Gebührenermäßigung, sofern uns ausreichende Landesmittel zur Verfügung stehen.

## **Referenten**

**Wir suchen qualifizierte Referenten/Referentinnen aus den verschiedenen Fachgebieten, die mit ihren Kompetenzen und Ideen unser Programm vervollständigen oder erweitern möchten.**

**Wenn Sie Lust und Spaß daran haben, Ihre Fähigkeiten in eine anerkannte Organisation einzubringen, rufen Sie uns unverbindlich an.**

**Tel. 02181- 65 00 24**

**E-Mail: [a.peltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:a.peltzer@drk-grevenbroich.de)**

## **Leitbild der DRK - Familienbildung**

### Menschen im Beziehungsnetz Familie

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

### Das bedarfsorientierte Angebot

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

### Unsere Leistungen

Wir sind ein sozialer Dienstleister mit bedarfs- und nachfragegerechten Angeboten. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen.

In Form von familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang. Wir bieten Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zur Fort- und Weiterbildung. Die Kinder und Jugendlichen werden durch ein breites Spektrum aus den Lernfeldern Bildung und Erziehung gefördert.

Wir erbringen die Arbeit effizient und wirtschaftlich.

### Im Zeichen der Menschlichkeit

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

### Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Familienbildung

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

## **Leitbild der DRK – Familienbildung**

### Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die einer ständigen Qualitätskontrolle unterliegt und am bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit Vorbildcharakter.

Diese werden an laufend fortgeschriebenen Qualitätsstandards gemessen. Durch unsere Kundennähe und Beweglichkeit führt unser innovatives und koordiniertes Handeln zu einer Einbindung in das Gemeinwesen.

Wir sind sowohl intern als auch extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind. Die Qualität unserer Arbeit wird durch klare Strukturen transparent und durch fachlichen Austausch gestärkt.

Wir ermöglichen den Zugang zu den anderen Angeboten des Roten Kreuzes und vermitteln eine Vielzahl von Hilfen.

### Das Netzwerk – Unser Verhältnis zu Anderen

Zur Durchführung unseres bedarfsgerechten Angebotes nutzen wir interne kommunale und regionale Strukturen. Wir arbeiten mit anderen Bildungsträgern und Institutionen konstruktiv zusammen und integrieren uns in bestehende Netzwerke.

Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir unsere Unabhängigkeit.

Wir kennen unsere Stärken und wissen wo unsere Grenzen sind. Falls unserer Angebote die Nachfragewünsche nicht voll erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter.

Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.

## **Selbsthilfe- und Beratungsangebote**

### **Selbsthilfe – Hilfe bei gesundheitlichen und sozialen Problemen durch Selbsthilfegruppen**

Oft hängen Gesundheitsstörungen und soziale Probleme zusammen. Stress in der Familie und Belastungen am Arbeitsplatz sind Beispiel dafür.

Gespräche und Austausch in vertrauensvoller Atmosphäre mit Gleichgesinnten und anderen betroffenen Menschen wirken befreiend und helfend, ergänzt durch fachlichen Rat und gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Entspannungstrainings, Übungen zur körperlichen und geistigen Fitness.

Die Selbsthilfe-Arbeitsgemeinschaften im Rhein-Kreis Neuss und die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss sind immer zu diesen Themen erreichbar.

Sprechen Sie uns an!

Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich  
Renate Gähl 02181 601 5327

Selbsthilfe-Kontaktstelle in Neuss  
Verena Jahreiß 02131 270 98

Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dormagen  
Renate Gähl 02133 268 242

### Themen, die oft nachgefragt werden:

Zuckerkrankheit Diabetes bei Kindern und Erwachsenen  
Rheuma  
Erkrankungen des Bewegungssystems  
Schmerz-Syndrome  
Angsterkrankung  
Depression  
Sucht-Störung  
Asthma  
Familienproblem  
Nervensystemstörung  
Gefäßerkrankungen  
Krankhaftes Übergewicht  
Nahrungsmittelunverträglichkeit

## **Beratung**

### **Beratung**

Eine Beratung kann helfen, schwierige Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, wieder klarer zu sehen, neue Lösungsansätze zu entwickeln und Ressourcen zu aktivieren.

Mögliche Beratungsanlässe:

- Umbruchphasen
- Stress- und Belastungssituationen
- Veränderungsprozesse
- Schwierige berufliche Situationen
- Lebens- und Sinnkrisen

Das Informationsgespräch ist unverbindlich und kostenfrei.  
Weitere Informationen:

Dipl. Soz. Päd. Anja Peltzer Tel. 02181-65 00 24  
E-Mail: [anja.peltzer@gmx.net](mailto:anja.peltzer@gmx.net)

### **Senioren- und Pflegeberatung im Rhein Kreis Neuss**

Dieser Beratungsschwerpunkt umfasst Informationen über bestehende Dienstleistungs- und Hilfsangebote für ältere Menschen und Beratung zur Organisation des Lebensalltags. Ferner wird auf Hilfe- und Betreuungsangebote nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz hingewiesen.

Weitere Angebote: u.a. Unterstützung bei der Beantragung von Leistungsansprüchen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen, z. B. Pflegegeld, Grundsicherung, Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen

Die Beratung wird von den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege im Rhein-Kreis Neuss sowie dem Pflegeberatungsbüros der Stadt Neuss durchgeführt.

Die Hotline ist erreichbar:

**Montag bis Freitag 09:00 - 16:00 Uhr:  
0 18 05- 55 52 10**

Der im DRK-Kreisverband Grevenbroich zuständige Mitarbeiter für die Seniorenarbeit, Herr Joachim Seidel, ist unter 02181-65 00-15 zu erreichen.

## **Kursangebot – sortiert nach Orten -**

### **Dormagen:**

Erste Hilfe	34
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	34
Selbstbehauptung für Mädchen	35
Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	35
Mutter-Kind-Kur	36
Rückenfit im Beruf	36

### **Grevenbroich:**

Erste Hilfe am Kind	12
Progressive Muskelentspannung	19
Autogenes Training	19
Qi Gong	20
Yoga und Meditation	21
Meditation für Anfänger	21
Pilates	22
Wirbelsäulengymnastik	22
Rückenfit im Beruf	23
Demenz- (k)ein Tabuthema	23
Zu Dick?	24
Ernährung in der chinesischen Medizin	24
Heilkräuter für die Hausapotheke	24
Homöopathie bei Erkältungskrankheiten	25
Bachblüten	25
Schüßler Salze	25
Erste Hilfe	26
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	26
Erste Hilfe Training	26
Aktiv im Alter – Sitzgymnastik	27
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht	27
Sicherheit für Senioren	28

### **Jüchen**

Ausbildung zum Entspannungspädagogen	37
--------------------------------------	----

### **Korschenbroich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining	29
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht	29
Sicherheit für Senioren	30

## **Kursangebot – sortiert nach Orten -**

### **Meerbusch:**

Geburtsvorbereitung	13
Rückbildungsgymnastik	13
Babymassage	15
Eltern und Babys im ersten Lebensjahr	15
Eltern-Kind-Gruppen (1-3 Jahre)	16
Ihr Weg zur Mutter/Vater-Kind-Kur	17
Kundalini-Yoga	32
Pilates	32
Progressive Muskelentspannung	33
Erste Hilfe	34
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	34
Erste Hilfe Training	34

### **Mönchengladbach**

Erste Hilfe	31
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	31

### **Rhein Kreis Neuss**

Deeskalationstraining	38
Die Zyklusschow	38
Pränatale Gehirnentwicklung	39
Frühkindliche Musikwahrnehmung	39
Einsatz von Musik in Erziehung, Bildung und Pflege	40
Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	41
Rotkreuz- Einführungsseminar	41

### **Angebote und Dienstleitungen**

Ambulanter Pflegedienst	42
Jugendrotkreuz	43
Ehrenamtliche Mitarbeit	44
Gesamtangebot Kreisverband	45
Referentenverzeichnis	46
Anmeldeformular	48

## **Eltern und Kinder**

### **Grevenbroich**

#### **Erste Hilfe am Kind**

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter, Väter, Lehrerinnen, Erzieherinnen, Großeltern und Übungsleiter, die erlernen möchten, wie sie verletzten Kindern schnell und sachgerecht helfen können. Schwerpunkte dieses Kurses sind u. a. Unfallverhütung, bedrohliche Blutungen, Schock, Verbrennungen, Atembeschwerden, praktisches Erlernen der Herz - Lungen - Wiederbelebung und richtiges Verhalten im Notfall.

Samstag **DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Martin Scherhag, Michael Tollhausen  
Erste-Hilfe Ausbilder

► **330380** weitere Informationen auf Anfrage  
► **330390** weitere Informationen auf Anfrage

Montag/  
Donnerstag **DRK- Ortsverein  
Poststr.17,Grevenbroich-  
Wevelinghoven**  
Leitung: Michael Tollhausen, Erste Hilfe Ausbilder

► **330400** weitere Informationen auf Anfrage  
► **330410** weitere Informationen auf Anfrage

## **Eltern und Kinder**

### Meerbusch

#### **Geburtsvorbereitung**

Die Schwangerschaft ist der Beginn eines neuen Lebensabschnittes mit körperlichen und seelischen Veränderungen. Umso wichtiger ist es, dass die Geburt möglichst unproblematisch verläuft. Gewinnen Sie Sicherheit und Selbstvertrauen in Bezug auf die Geburt und den Alltag mit Ihrer neuen Familie.

Inhalte:

- Atmung und Entspannungstechniken
- Schwangerschaftsgymnastik
- Organisation und Alltag mit dem Baby
- Partnerschaft und Elternsein

**Montag** **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Meerbusch-Lank**

Leitung: Luise Hähnlein, Hebamme

▶ 320410	10.01.-21.02. 7x17:00-19:00 90,-€/14 Zstd.
▶ 320420	28.02.-11.04. 7x17:00-19:00 90,-€/14 Zstd.
▶ 320430	02.05.-20.06. 7x17:00-19:00 90,-€/14 Zstd.
▶ 320440	27.06.-08.08. 7x17:00-19:00 90,-€/14 Zstd.
▶ 320450	12.09.-14.11. 7x17:00-19:00 90,-€/14 Zstd.

#### **Rückbildungsgymnastik**

Diese spezielle Gymnastik - innerhalb der ersten 6 Monate nach der Entbindung - unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter, fördert die Rückverlagerung der Bauchorgane und dient der Kräftigung und Straffung der überdehnten Muskeln, Sehnen und Bänder. Zudem besteht die Möglichkeit eines ersten gemeinsamen Erfahrungsaustausches zwischen den Teilnehmerinnen. Babys können gern mitgebracht werden.

## **Eltern und Kinder**

### **Montag**

**DRK-Haus, Am Meerkamp 32,  
Meerbusch-Büderich**

Leitung: Luise Hähnlein, Hebamme

▶ 330010	10.01.-14.03. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330020	21.03.-06.06. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330030	20.06.-19.09. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330040	26.09.-19.12. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.

▶ 330050	10.01.-14.03. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330060	21.03.-06.06. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330070	20.06.-19.09. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330080	26.09.-19.12. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.

### **Dienstag**

**Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Meerbusch-Lank**

Leitung: Luise Hähnlein, Hebamme

▶ 330090	11.01.-22.03. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330100	29.03.-14.06. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330110	21.06.-20.09. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330120	27.09.-20.12. 10x10:00-11:00 70,-€/10 Zstd.

▶ 330130	11.01.-22.03. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330140	29.03.-14.06. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330150	21.06.-20.09. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330160	27.09.-20.12. 10x11:00-12:00 70,-€/10 Zstd.

▶ 330170	11.01.-22.03. 10x19:00-20:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330180	29.03.-14.06. 10x19:00-20:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330190	21.06.-20.09. 10x19:00-20:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330200	27.09.-20.12. 10x19:00-20:00 70,-€/10 Zstd.

▶ 330210	11.01.-22.03. 10x20:00-21:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330220	29.03.-14.06. 10x20:00-21:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330230	21.06.-20.09. 10x20:00-21:00 70,-€/10 Zstd.
▶ 330240	27.09.-20.12. 10x20:00-21:00 70,-€/10 Zstd.

## **Eltern und Kinder**

### **Babymassage**

Berührung ist für das seelische und körperliche Wohlbefinden lebenswichtig. Über den intensiven Hautkontakt erfahren die Babys unmittelbar Liebe, Wärme und Geborgenheit, die sie für ihre gesamte Entwicklung brauchen. Auch für die Eltern ist dies eine Möglichkeit Ruhe und Entspannung mit ihrem Kind zu erleben.

**Mittwoch** **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Meerbusch-Lank**

Leitung: Luise Hähnlein, Hebamme

▶ 320470	12.01.-02.02. 4x10:00–11:30 40,-€/8 Ustd.
▶ 320480	23.02.-16.03. 4x10:00–11:30 40,-€/8 Ustd.
▶ 320490	06.04.-11.05. 4x10:00–11:30 40,-€/8 Ustd.
▶ 320500	08.06.-06.07. 4x10:00–11:30 40,-€/8 Ustd.
▶ 320510	07.09.-28.09. 4x10:00–11:30 40,-€/8 Ustd.
▶ 320520	09.11.-30.11. 4x10:00–11:30 40,-€/8 Ustd.

### **Eltern und Babys im ersten Lebensjahr – (EiBa)**

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter und/oder Väter mit ihren Babys ab der 4.Lebenswoche bis zum Ende des 1.Lebensjahres. Die EiBa-Gruppe ermöglicht Eltern in gemütlicher 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:

#### **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

## **Eltern und Kinder**

**Montag/  
Mittwoch**

**Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Meerbusch-Lank**

Leitung: Barbara Bär-Bories, Silke Hülsemann  
EiBa-Kursleiterinnen  
Kosten: für alle Gruppen pro Ustd./ 3,- €

**Zeiten:** Montag oder Mittwoch  
09:00 – 10:30 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr

▶ 320250 - 320400

### **Eltern – Kind-Gruppen (1-3 Jahre)**

Ein Treffen für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Das Angebot richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder:

- altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote
- Umgang mit verschiedenen Materialien
- Anregung von Bewegung, Fantasie und Kreativität
- Kontakte zu anderen Kindern und deren Eltern
- Hilfen und Anregungen für den Erziehungsalltag

Kosten: für alle Gruppen pro Ustd./ 2,20 €

**Meerbusch- Osterath, kath. Gemeindezentrum  
Nußschale, Bommershöfer Weg 14**

**Zeit:** **Dienstag**  
09:00 – 10:30 Uhr

**Donnerstag oder Freitag**

09:00 – 10:45 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr

Leitung: Ute Schweimanns, Erzieherin

## **Eltern und Kinder**

**Meerbusch-Lank,  
ev. Gemeindezentrum Nierster Str. 56**

**Zeit: Dienstag**  
09:00 -10:30 Uhr  
10:30 -12:00 Uhr  
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl.Sozialpädagogin

**Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Meerbusch-Lank**

**Zeit: Donnerstag/Freitag**  
09:15 – 10:45 Uhr (Do)  
10:45 – 12:15 Uhr (Do)  
09:15 – 10:45 Uhr (Fr)  
10:45 – 12:15 Uhr (Fr)  
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

► 320010 -320680

### **Ein Schritt in die richtige Richtung: Ihr Weg zur Mutter-/Vater-Kind-Kur**

Schlaflos, müde, gestresst?  
Häufig das Gefühl krank zu sein?  
Konzentrationsmangel, chronische Bronchitis, Allergien,  
Immunschwäche...?  
Probleme mit dem Kind bzw. den Kindern: ADHS,  
Neurodermitis?  
In unserer Informationsveranstaltung für Eltern von  
Kindern im Alter von 1 ½ bis 12 Jahren erfahren Sie, wie  
die erfolgreiche Antragstellung einer Mutter/Vater-Kind-Kur  
gelingt.

**Meerbusch- Osterath , kath. Gemeindezentrum  
Nußschale, Bommershöfer Weg 14**

Leitung: Karola Tappen, DRK-Landesverband

► 370030-  
370040 weitere Informationen auf Anfrage

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Ziele familienorientierter Gesundheitsbildung**

Eine familienorientierte Gesundheitsbildung nimmt stets die heranwachsenden Generationen und die Auswirkungen des individuellen Handelns für die Gestaltung einer Gesellschaft in den Blick. Gesundheitsförderung in der Familienbildung stellt die Frage nach einer entwicklungsgerechten Gestaltung kindlicher Lebensbedingungen sowie nach gesundheitsfördernden Kinder- und familienfreundlichen Wohn-, Umwelt- und Lebensgestaltungen. Die „Vorbildfunktion des Gesundheitshandelns“ von Erwachsenen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Unsere Stärken:

- Ganzheitlicher Ansatz
- Förderung der Regeneration für Familien und für den Beruf (Arbeitsplatz)
- Motivation, Begleitung und Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Eigenverantwortung
- Persönlicher Kontakt und Austausch
- Qualifizierte Kursleitung

Ihr Nutzen:

- Abbau von Stress
- Gesunderhaltung des Bewegungsapparates
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Risikofaktoren
- Ganzheitliches Wohlbefinden
- Steigerung von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude
- Schaffung von Gesundheitsbewusstsein
- Abwechslung und neue Impulse
- Vorbildfunktion für Andere
- Positive Auswirkung auf die Familie und im Berufsleben

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Progressive Muskelentspannung**

Starke Belastungen, Angst, Stress und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung vieler Muskeln im ganzen Körper. Hält diese Anspannung längere Zeit an, kann es zu einer Vielzahl von Erkrankungen kommen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen erreichen wir in diesem Kurs einen Zustand der Ruhe und der Ausgeglichenheit. Anforderungen in der Familie und im Beruf können besser bewältigt werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Dienstag/**

**Donnerstag**

**DRK- Kreisgeschäftsstelle**

**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge

- ▶ 360330 01.02.-15.03. 7x 19:00-20:30 70,-€/14 Ustd
- ▶ 360340 15.09.-27.10. 7x 19:00-20:30 70,-€/14 Ustd

### **Autogenes Training**

Fühlen Sie sich manchmal zerschlagen, unruhig oder angespannt? Fällt es Ihnen immer schwerer zur Ruhe und Entspannung zu finden?

Das bekannte Entspannungsverfahren kann Ihnen helfen, mittels körperlicher und seelischer Tiefenentspannung zur Ruhe zu kommen.

Dieser Kurs führt Sie in die Methode des Autogenen Trainings ein, sodass Sie das Erlernte eigenständig weiter praktizieren zu können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen, eine Isomatte und dicke Socken mit.

**Montag**

**DRK- Kreisgeschäftsstelle**

**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Heike Hübner

- ▶ 360200 27.01.-17.03. 8x18:30-19:30 40,-€/8 Zstd.
- ▶ 360210 09.09.-10.11. 8x18:30-19:30 40,-€/8 Zstd.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Qi Gong**

Qi Gong ist eine Bewegungsmeditation, die durch langsame, fließende Bewegungen ausgeführt wird. Dabei kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe.

Verspannungen und Blockaden werden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbaut. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Qi Gong hat sich gut als unterstützende Maßnahme bei Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Bluthochdruck und anderen Krankheitsbildern bewährt.

Bitte bringen Sie weite, bequeme Kleidung und flache Hallensportschuhe und etwas zu trinken mit.

**Montag**

**DRK- Kreisgeschäftsstelle**

**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Iris Breitenstein, Qi Gong Lehrerin

- ▶ 360010 10.01.-11.04. 13x 18:00-19:30 75,-€/26 Ustd
- ▶ 360020 02.05.-18.07. 11x 18:00-19:30 65,-€/22 Ustd
- ▶ 360030 12.09.-17.10. 5x 18:00-19:30 30,-€/10 Ustd.
- ▶ 360040 07.11.-19.12. 7x18:00-19:30 40,-€/14 Ustd
  
- ▶ 360920 10.01.-11.04. 13x 19:45-21:15 75,-€/26 Ustd
- ▶ 360930 02.05.-18.07. 11x 19:45-21:15 65,-€/22 Ustd
- ▶ 360940 12.09.-17.10. 5x 19:45-21:15 30,-€/10 Ustd.
- ▶ 360950 07.11.-19.12. 7x 19:45-21:15 40,-€/14 Ustd.

### **Yoga und Meditation**

Schöpfen Sie Kraft aus der Stille meditativer Yogastunden und schaffen Sie sich mindestens einmal die Woche einen Raum in dem Sie ganz Sie selbst sein dürfen. Erlauben Sie jegliche Anspannung aus Ihrem Körper zu entlassen und geistig einen Zustand von Losgelöstheit und Gelassenheit entstehen zu lassen.

Lernen Sie behutsam und mit der Ihnen gebührenden Aufmerksamkeit, Schritt für Schritt, durch die Kombination von Atemtechniken, Körperarbeit und den traditionellen Körperstellungen sowie Tiefenentspannung und Meditation, wie tiefsitzende emotionale und körperliche Verspannungen aufgelöst werden.

## Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung

Der Weg in die Stille ist nicht vom Alter oder Ihrer Gelenkigkeit abhängig. Was die Körperhaltungen anbetrifft geht es darum, anzunehmen was Sie heute können und nicht einem Bild oder Vorbild entsprechen zu müssen.

**Montag** **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Michael Buchmann, Yoga-Lehrer

► 360800 10.01.-11.04. 13x 14:30-16:00 75,-€/26 Ustd.  
► 360810 02.05.-18.07. 11x 14:30-16:00 65,-€/22 Ustd.  
► 360820 12.09.-17.10. 5x 14:30-16:00 30,-€/10 Ustd.  
► 360830 07.11.-19.12. 7x 14:30-16:00 40,-€/14 Ustd.

**Donnerstag** **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Michael Buchmann, Yoga-Lehrer

► 360840 13.01.-14.04. 14x 10:00-11:30 80,-€/28 Ustd.  
► 360850 05.05.-21.07. 10x 10:00-11:30 60,-€/20 Ustd.  
► 360860 08.09.-20.10. 7x 10:00-11:30 40,-€/14 Ustd.  
► 360870 10.11.-22.12. 7x 10:00-11:30 40,-€/14 Ustd.

**Freitag** **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Michael Buchmann, Yoga-Lehrer

► 360880 14.01.-15.04. 14x 19:15-20:45 80,-€/28 Ustd.  
► 360890 06.05.-22.07. 12x 19:15-20:45 70,-€/24 Ustd.  
► 360900 09.09.-21.10. 7x 19:15-20:45 40,-€/14 Ustd.  
► 360910 11.11.-16.12. 6x 19:15-20:45 35,-€/12 Ustd.

### Meditation für Anfänger

Meditation ist also eine Möglichkeit, mit der Hektik und den vielen verschiedenen Anforderungen, die das Leben an uns heute stellt, besser fertig zu werden.

In diesem Kurs lernen sie einige unterschiedliche Meditationsarten kennen, die sie leicht in ihr tägliches Leben integrieren können.

## Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung

**DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Hans Hensen

► 360350–360360 weitere Informationen auf Anfrage

### Pilates für Frauen

Pilates ist eine Kombination von Gymnastik, Yoga und Atemtechnik, die sowohl Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration und Ruhe fördert.

Ziel des Trainings ist, die Muskulatur im Körperzentrum zu stärken und damit die Haltung zu verbessern.

Bitte dicke Socken, Sportsachen, Handtuch und Isomatte mitbringen. Für ausreichende Flüssigkeit sorgen.

**Dienstag** **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Anja Schöpfkens, Dipl. Sportlehrerin

► 360700 11.01.-12.04. 13x 09:30-10:30 45,-€/13 Zstd.  
► 360710 03.05.-19.07. 12x 09:30-10:30 42,-€/12 Zstd.  
► 360720 13.09.-18.10. 6x 09:30-10:30 21,-€/ 6 Zstd.  
► 360730 08.11.-20.12. 7x 09:30-10:30 25,-€/ 7 Zstd.

### Wirbelsäulengymnastik

Durch spezielle schonende Übungen fördern wir die Beweglichkeit und kräftigen die Rückenmuskulatur. Verschiedene Entspannungstechniken sorgen für einen harmonischen Ausklang.

Bitte dicke Socken, Sportsachen, Handtuch und Isomatte mitbringen. Für ausreichende Flüssigkeit sorgen.

**Dienstag** **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Anja Schöpfkens, Dipl. Sportlehrerin

► 360740 11.01.-12.04. 13x 10:45-11:45 45,-€/13 Zstd.  
► 360750 03.05.-19.07. 12x 10:45-11:45 42,-€/12 Zstd.  
► 360760 13.09.-18.10. 6x 10:45-11:45 21,-€/ 6 Zstd.  
► 360770 08.11.-20.12. 7x 10:45-11:45 25,-€/ 7 Zstd.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Rückenfit im Beruf!**

Nur ein gut gestärkter Rücken ist gegen Rückenschmerzen und folgende Rückenschäden gefeit. Somit ist Rücken Fit die ideale Vorbeugung und Maßnahme für Sie.

Gefährdet und damit geeignet für Rücken Fit ist jeder, unabhängig vom Beruf. Es gibt aber Berufsgruppen, denen Rücken Fit besonders zu empfehlen ist, z. B.: Pflegekräfte und Berufe, in denen viel gegessen, gestanden oder gehoben wird.

Sie werden in unserem Training auch Übungen kennen lernen, die Sie zu Hause wiederholen können, sowohl zur Kräftigung, als auch zur Entspannung des Rückens.

**DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Anja Schöpfkens, Dipl. Sportlehrerin

► 360780 weitere Informationen auf Anfrage

### **Demenz – (k)ein Tabuthema**

Grundlegende Informationen zum Krankheitsbild Demenz in Kooperation mit dem Demenz-Servicezentrum NRW

Demenz ist immer noch häufig ein Tabuthema. In diesem Vortrag geht es um die Fragen:

- Wie erkenne ich Demenz?
- Wie verläuft die Erkrankung?
- Wie kommuniziere ich mit Demenz-Erkrankten?
- Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es für Angehörige

**DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Birgit Meyer

► 330360 weitere Informationen auf Anfrage

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Zu Dick?**

Diäten bewirken Anpassungsmechanismen im Körper, die unter anderem den bekannten „Jojo“ Effekt bewirken. Der Vortrag erläutert die möglichen Folgeerkrankungen von Übergewicht und zeigt Bausteine zur langfristigen Erreichung des Wohlfühlgewichtes auf.

**DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Renate Gähl

► 360570 11.05. 1x 16:00-17:30 2 Ustd./ kostenfrei

### **Ernährung in der chinesischen Medizin**

Welche Ideen verbinden die „alten Chinesen“ mit unseren Großmüttern?

Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten.

**Dienstag DRK- KV Grevenbroich  
Kreisgeschäftsstelle**

**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Dagmar Wildenhain, Heilpraktikerin

► 360600 22.03. 1x 19:00-20:30 8,-€ / 2 Ustd.

### **Heilkräuter für die Hausapotheke**

Lernen Sie den Schatz unserer westlichen Heilkräuter kennen!

**Dienstag DRK- KV Grevenbroich  
Kreisgeschäftsstelle**

**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Dagmar Wildenhain, Heilpraktikerin

► 360610 29.03. 1x 19:00-20:00 5,-€ / 1 Ustd.  
► 360620 20.09. 1x 19:00-20:00 5,-€ / 1 Ustd.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Homöopathie bei Erkältungskrankheiten**

Im Herbst sind Erkältungskrankheiten wieder auf dem Vormarsch. Viele Menschen leiden unter Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und anderen Symptomen. Welches homöopathische Mittel hilft bei welchen Beschwerden?

**Donnerstag DRK- KV Grevenbroich  
Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Heike Hübner, Heilpraktikerin

► 360240 24.11.-08.12. 3x 19:30-21:45 20,-€/9 Ustd.

### **Bachblüten**

An diesen drei Abenden soll ein Einblick in die 38 Bach Blüten und die Rescue Tropfen gegeben werden. Es werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten dargestellt.

**Donnerstag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Heike Hübner, Heilpraktikerin

► 360220 05.05.-19.05. 3x 19:30-21:45 20,-€/9 Ustd.

### **Schüßler Salze**

Die sanfte Behandlung mit Schüßler-Salzen wird gerade in unserer hektischen Zeit immer beliebter.

In dem Seminar werden die verschiedenen Funktionssalze und ihre Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

**Donnerstag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Heike Hübner, Heilpraktikerin

► 360230 07.07.-21.07. 2x 19:30-21:45 15,-€/6 Ustd.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Erste Hilfe-Lehrgänge**

Jeder von uns kann ganz plötzlich in eine Notfallsituation geraten, wo er auf fremde Hilfe angewiesen ist. Oft entscheiden Sekunden über Leben und Tod.

Was ist zu tun, wenn eine hilflose Person bewusstlos auf der Straße liegt? Wie kann die wertvolle Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes genutzt werden?

Die Antwort auf diese Fragen und das richtige Verhalten in der entsprechenden Notsituation erhalten Sie in unseren Lehrgängen.

Weitere Informationen auf Anfrage

Tages- und Abendveranstaltungen im Rhein Kreis Neuss

► 360370 - 360460

### **Lebensrettende Sofortmaßnahmen**

Zum Erwerb des Führerscheins gehört auch ein Erste Hilfe Kurs. In Theorie und Praxis werden lebensrettende Sofortmaßnahmen erlernt, um im Notfall eine Erstversorgung leisten zu können.

Termine/ Orte auf Anfrage

Tages- und Abendveranstaltungen im Rhein Kreis Neuss

► 360470 - 360560

### **Erste-Hilfe-Training**

Sie haben innerhalb der letzten beiden Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, haben aber bereits manches wieder vergessen oder sind bei manchen Maßnahmen der Ersten Hilfe unsicher?

Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Weitere Informationen auf Anfrage

Tagesveranstaltungen im Rhein Kreis Neuss

► 360630 - 360690

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Aktiv im Alter – Sitzgymnastik**

In diesem Kurs sollen Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit gefördert werden. Die allgemeine Ausgleichsgymnastik beinhaltet bzw. bewirkt u.a.

- Lockerungs- und Entspannungsübungen
- gezielte Übungen für die Wirbelsäule, Bauch und Beckenboden sorgen für eine bessere Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit
- Verschleißerscheinungen an den Gelenken und Herzkreislaufbeschwerden werden vorgebeugt.

Das gemeinsame Erleben in der Gruppe fördert den Austausch untereinander und die wechselseitige Unterstützung im Alltag.

**Montag** **DRK- KV Grevenbroich**  
**Betreutes Wohnen**  
**Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**  
Leitung: Stefanie Convent, Übungsleiterin

► **360130** 10.01.-28.03. 11x 10:00-10:45 28,-€/11 Ustd  
► **360140** 02.05.-18.07. 11x 10:00-10:45 28,-€/11 Ustd  
► **360150** 12.09.-17.10. 5x 10:00-10:45 13,-€/ 5 Ustd.  
► **360160** 07.11.-19.12. 7x 10:00-10:45 18,-€/ 7 Ustd.

### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Sobald man handlungsunfähig ist - das kann in jedem Alter geschehen - und keine Vorkehrungen getroffen worden sind, wird von Gesetzes wegen ein Betreuer eingesetzt bzw. Ärzte behandeln nach den medizinischen Möglichkeiten.

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, schriftliche Willenserklärungen im Sinne der Selbstbestimmung abzugeben:

- Die Patientenverfügung
- Die Vorsorgevollmacht
- Die Betreuungsverfügung

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Die verschiedenen Möglichkeiten werden in diesem Vortrag vorgestellt und erläutert.

**DRK- KV Grevenbroich**  
**Betreutes Wohnen**  
**Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**

► **330310** weitere Informationen auf Anfrage

**DRK- KV Grevenbroich**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

► **330320** weitere Informationen auf Anfrage

### **Sicherheit für Senioren**

Aus der Erfahrung eines langen Lebens sind Senioren und Seniorinnen besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. Dennoch stehen ältere Menschen der anscheinend allgegenwärtigen Kriminalität manchmal hilflos gegenüber.

In diesem Vortrag werden Ratschläge und Tipps vermittelt, wie man Räubern, Dieben und Betrügern ein "Schnippchen" schlagen kann. Verschiedene Themen werden angesprochen:

- Tricks an der Haustür
- Windige Geschäftemacher
- Auf gute Nachbarschaft
- Unterwegs auf Nummer sicher

**DRK- KV Grevenbroich**  
**Betreutes Wohnen**  
**Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**

► **330420** weitere Informationen auf Anfrage

**DRK- KV Grevenbroich**  
**Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

► **330430** weitere Informationen auf Anfrage

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### Korschenbroich

#### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Das Gedächtnis sammelt ständig Informationen und speichert sie. Nur das merken und Erinnern fällt im Laufe der Jahre immer schwerer. Sie lernen verschiedenste Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Formulierung und vieles mehr kennen und für sich nutzen. Informationen, wie unser Gedächtnis funktioniert, fließen in die Stunden ein. Spaß und Freude am Tun kommt in der Gruppe dazu.

#### **Donnerstag DRK-Betreutes Wohnen Hauptstr.69, Korschenbroich**

Leitung: Hildegard Schilder, Gedächtnistrainerin

- ▶ 330260 13.01.-17.02. 6x 09:30-10:30 25,-€/ 6 Zstd
- ▶ 330270 24.02.-07.04. 7x 09:30-10:30 30,-€/ 7 Zstd
- ▶ 330280 05.05.-30.06. 7x 09:30-10:30 30,-€/ 7 Zstd
- ▶ 330290 08.09.-13.10. 6x 09:30-10:30 25,-€/ 6 Zstd
- ▶ 330300 10.11.-15.12. 5x 09:30-10:30 21,-€/ 5 zstd

**Zusätzliche Materialkosten: 1,- € pro Kurs/Teilnehmer**

#### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Sobald man handlungsunfähig ist - das kann in jedem Alter geschehen - und keine Vorkehrungen getroffen worden sind, wird von Gesetzes wegen ein Betreuer eingesetzt bzw. Ärzte behandeln nach den medizinischen Möglichkeiten.

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, schriftliche Willenserklärungen im Sinne der Selbstbestimmung abzugeben:

- Die Patientenverfügung
- Die Vorsorgevollmacht
- Die Betreuungsverfügung

Die verschiedenen Möglichkeiten werden in diesem Vortrag vorgestellt und erläutert.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **DRK-Betreutes Wohnen Hauptstr.69, Korschenbroich**

- ▶ 330330 weitere Informationen auf Anfrage

#### **Sicherheit für Senioren**

Aus der Erfahrung eines langen Lebens sind Senioren und Seniorinnen besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. Dennoch stehen ältere Menschen der anscheinend allgegenwärtigen Kriminalität manchmal hilflos gegenüber.

In diesem Vortrag werden Ratschläge und Tipps vermittelt, wie man Räubern, Dieben und Betrügern ein "Schnippchen" schlagen kann. Verschiedene Themen werden angesprochen:

- Tricks an der Haustür
- Windige Geschäftemacher
- Auf gute Nachbarschaft
- Unterwegs auf Nummer sicher

### **DRK-Betreutes Wohnen Hauptstr.69, Korschenbroich**

- ▶ 330340 weitere Informationen auf Anfrage

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### Mönchengladbach

#### **Erste Hilfe- Lehrgänge**

Jeder von uns kann ganz plötzlich in eine Notfallsituation geraten, wo er auf fremde Hilfe angewiesen ist. Oft entscheiden Sekunden über Leben und Tod.

Was ist zu tun, wenn eine hilflose Person bewusstlos auf der Straße liegt? Wie kann die wertvolle Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes genutzt werden?

Die Antwort auf diese Fragen und das richtige Verhalten in der entsprechenden Notsituation erhalten Sie in unseren Lehrgängen.

Termine / Orte auf Anfrage  
Tages- und Abendveranstaltungen in Mönchengladbach

**Zuständig:**  
**DRK- KV Mönchengladbach Tel. 02161-468620**

#### **Lebensrettende Sofortmaßnahmen**

Zum Erwerb des Führerscheins gehört auch ein Erste Hilfe Kurs. In Theorie und Praxis werden lebensrettende Sofortmaßnahmen erlernt, um im Notfall eine Erstversorgung leisten zu können.

Termine / Orte auf Anfrage  
Tages- und Abendveranstaltungen in Mönchengladbach

**Zuständig:**  
**DRK- KV Mönchengladbach Tel. 02161-468620**

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### Meerbusch

#### **Kundalini-Yoga** **- Harmonie für Körper, Geist und Seele-**

Es gibt ihn - den Ort absoluter Ruhe, Harmonie, Gelassenheit und Inspiration. Er liegt in uns selbst. Im Kundalini Yoga werden wir über dynamische Körperübungen, Atmung und Meditation gezielt in körperliche und psychische Ruhe und Entspannung geführt, die die Voraussetzung für innere Gelassenheit und einen klaren Geist bilden. Dadurch lernen wir, den oftmals hektischen Alltag, entspannter und selbstbewusster zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Isomatte und warme Socken mitbringen. Für ausreichende Flüssigkeit sorgen.

**Donnerstag**      **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**  
**Meerbusch-Lank**

Leitung:            Heike Schiefer, Yogalehrerin

▶ 360250            13.01.-14.04. 14x18:00-19:30 85,-€/28 Ustd.  
▶ 360270            05.05.-21.07. 10x18:00-19:30 60,-€/20 Ustd.  
▶ 360290            08.09.-20.10. 7x 18:00-19:30 42,-€/14 Ustd  
▶ 360310            10.11.-22.12. 7x18:00-19:30 42,-€/14 Ustd

▶ 360260            13.01.-14.04. 14x18:00-19:30 85,-€/28 Ustd.  
▶ 360280            05.05.-21.07. 10x20:00-21:30 60,-€/20 Ustd.  
▶ 360300            08.09.-20.10. 7x 20:00-21:30 42,-€/14 Ustd  
▶ 360320            10.11.-22.12. 7x 20:00-21:30 42,-€/14 Ustd

#### **Pilates – Dehnen- Entspannen für Frauen**

Pilates ist eine Kombination von Gymnastik, Yoga und Atemtechnik, die sowohl Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration und Ruhe fördert.

Ziel des Trainings ist, die Muskulatur im Körperzentrum zu stärken und damit die Haltung zu verbessern. Durch Pilates fühlt man sich wohl und entspannt und ist somit bestens für den Alltag "gerüstet".

Bitte dicke Socken, Sportsachen, Handtuch und Isomatte mitbringen. Für ausreichende Flüssigkeit sorgen.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

**Montag** Kursraum DRK Haus Büderich  
**Am Meerkamp 28, Meerbusch**

Leitung: Karin Lehnen, Übungsleiterin

- ▶ 360050 10.01.-11.04. 13x16:30-18:00 73,-€/26 Ustd.
- ▶ 360060 02.05.-18.07. 11x16:30-18:00 62,-€/22 Ustd.
- ▶ 360070 12.09.-17.10. 5x16:30-18:00 28,-€/10 Ustd.
- ▶ 360080 07.11.-19.12. 7x16:30-18:00 40,-€/14 Ustd.
  
- ▶ 360090 10.01.-11.04. 13x18:15-19:45 73,-€/26 Ustd.
- ▶ 360100 02.05.-18.07. 11x18:15-19:45 62,-€/22 Ustd.
- ▶ 360110 12.09.-17.10. 5x18:15-19:45 28,-€/10 Ustd.
- ▶ 360120 07.11.-19.12. 7x18:15-19:45 40,-€/14 Ustd.

### **Progressive Muskelentspannung**

Starke Belastungen, Angst, Stress und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung vieler Muskeln im ganzen Körper. Hält diese Anspannung längere Zeit an, kann es zu einer Vielzahl von Erkrankungen kommen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen erreichen wir in diesem Kurs einen Zustand der Ruhe und der Ausgeglichenheit.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**Meerbusch-Osterath, Nusschale,  
Bommershöfer Weg 14**

Leitung: Sonja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

- ▶ 360580 19:00-20:30 50,-€/16 Ustd.
- ▶ 360590 19:00-20:30 50,-€/16 Ustd.

**Termine auf Anfrage**

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Erste Hilfe- Lehrgänge**

Jeder von uns kann ganz plötzlich in eine Notfallsituation geraten, wo er auf fremde Hilfe angewiesen ist. Oft entscheiden Sekunden über Leben und Tod.

Was ist zu tun, wenn eine hilflose Person bewusstlos auf der Straße liegt? Wie kann die wertvolle Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes genutzt werden?

Die Antwort auf diese Fragen und das richtige Verhalten in der entsprechenden Notsituation erhalten Sie in unseren Lehrgängen.

Termine / Orte auf Anfrage

Tages- und Abendveranstaltungen im Rhein Kreis Neuss

▶ 360370 - 360460

### **Lebensrettende Sofortmaßnahmen**

Zum Erwerb des Führerscheins gehört auch ein Erste Hilfe Kurs. In Theorie und Praxis werden lebensrettende Sofortmaßnahmen erlernt, um im Notfall eine Erstversorgung leisten zu können.

Termine/ Orte auf Anfrage

Tages- und Abendveranstaltungen im Rhein Kreis Neuss

▶ 360470 - 360560

### **Erste-Hilfe-Training**

Sie haben innerhalb der letzten beiden Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, haben aber bereits manches wieder vergessen oder sind bei manchen Maßnahmen der Ersten Hilfe unsicher?

Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Weitere Informationen auf Anfrage

Tagesveranstaltungen im Rhein Kreis Neuss

▶ 360630 - 360690

## **Qualifizierung/ Weiterbildung und Projekte**

### Dormagen

#### **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen (7. / 8. Schuljahr) an Schulen**

Hauptziel dieses Projektes sind die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und die Wahrnehmung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Durch Übungen werden eigene Gefühle und persönliche Grenzen deutlicher wahrgenommen. Einfache Abwehrtechniken, Kraftübungen und andere Abwehrmechanismen (z. B. Stimme, Sprache, „sich Hilfe holen“) werden besprochen und gemeinsam geübt.

Je nach Interesse und Aktualität werden die Schwerpunkte zusammen mit den Schülerinnen festgelegt. Persönliche und aktuelle Probleme haben immer Vorrang!

Veranstaltungsort: Dormagen  
Leitung: Gitta Weiner

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in Absprache festgelegt.

#### **Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder Schulprojekt/ Familienzentrum**

Anhand von Geschichten werden Gefahrensituationen analysiert, die Möglichkeit diese Gefahren zu vermeiden besprochen und nötige Hilfsmaßnahmen geübt. Einfache Handgriffe aus der Ersten Hilfe, wie z. B. Aufbauen eines Warndreiecks, Notruf, Verbände anlegen, Unterlegen einer Decke werden geübt.

Kinder erfahren mehr Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen, Berührungängste können abgebaut werden.

Veranstaltungsort: Dormagen  
Leitung: Gerhard Schotten, Lisa Wirth

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in Absprache festgelegt.

## **Qualifizierung/ Weiterbildung und Projekte**

### **Ein Schritt in die richtige Richtung: Ihr Weg zur Mutter-/Vater-Kind-Kur - Familienzentrum-**

Schlaflos, müde, gestresst?

Häufig das Gefühl krank zu sein?

Konzentrationsmangel, chronische Bronchitis, Allergien, Immunschwäche...?

Probleme mit dem Kind bzw. den Kindern: ADHS, Neurodermitis?

In unserer Informationsveranstaltung für Eltern von Kindern im Alter von 1 ½ bis 12 Jahren erfahren Sie, wie die erfolgreiche Antragstellung einer Mutter/Vater-Kind-Kur gelingt.

Veranstaltungsort: Dormagen  
Leitung: Karola Tappen

► **370030 -370040** **weitere Informationen auf Anfrage**

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in Absprache festgelegt.

### **Rückenfit im Beruf!**

Nur ein gut gestärkter Rücken ist gegen Rückenschmerzen und folgende Rückenschäden gefeit. Somit ist Rücken Fit die ideale Vorbeugung und Maßnahme für Sie. Gefährdet und damit geeignet für Rücken Fit ist jeder, unabhängig vom Beruf. Es gibt aber Berufsgruppen, denen Rücken Fit besonders zu empfehlen ist, z. B.: Pflegekräfte und Berufe, in denen viel gesessen, gestanden oder gehoben wird.

Sie werden in unserem Training auch Übungen kennen lernen, die Sie zu Hause wiederholen können, sowohl zur Kräftigung, als auch zur Entspannung des Rückens.

Veranstaltungsort: Dormagen  
Leitung: Anja Schöpfkens,  
Dipl. Sportlehrerin

► **360780** **weitere Informationen auf Anfrage**

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in Absprache festgelegt.



## **Qualifizierung/ Weiterbildung und Projekte**

### **Pränatale Gehirnentwicklung aktiv mit Musik fördern**

#### **Für werdende Eltern**

Ab der 15. Schwangerschaftswoche kann der Fötus im Mutterleib bereits die mütterliche Stimme und Körpergeräusche und ab der 21. Schwangerschaftswoche Geräusche, Stimmen und Musik von Außen wahrnehmen. Die wissenschaftliche Forschung bestätigt, dass insbesondere Musik eine förderliche Wirkung auf die Gehirnentwicklung hat und so dem neugeborenen Menschen die besten geistigen Voraussetzungen „in die Wiege legt“.

Lernen Sie in diesem Seminar wie Sie bereits während der Schwangerschaft zu Hause und ohne großen Aufwand viel für Ihr Kind leisten können.

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Daniel Juwig, M.A.

Inhalte, Termine, Dauer und Kosten werden in Absprache festgelegt.

### **Frühkindliche Musikwahrnehmung**

#### **für Eltern von Kindern im Alter von 0 -3 Jahren**

Diese Veranstaltungsreihe richtet sich sowohl an frischgebackene als auch an erfahrene Eltern, die ihrem Neugeborenen auf die wohl angenehmste Art und Weise helfen wollen, sich optimal dieser schnelllebigen Zeit anzupassen: Mit Musik!

Rhythmus und Melodie sind sowohl die Grundbausteine der Musik als auch die der Kommunikation. Fortbewegung benötigt Rhythmus, deshalb spielt Musik für die gesunde Entwicklung des modernen Menschen eine entscheidende Rolle.

Lernen Sie neben den fachlichen Informationen auch die praktische Umsetzung kennen. Schon mit kleinen musikalischen Spielen können Sie entscheidend auf die geistige Entwicklung des Kindes einwirken und ihm beispielsweise helfen, schnell eine Sprache zu erlernen.

## **Qualifizierung/ Weiterbildung und Projekte**

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Daniel Juwig, M.A.

Inhalte, Termine, Dauer und Kosten werden in Absprache festgelegt.

### **Einsatz von Musik in Erziehung, Bildung und Pflege**

#### **für Fachkräfte aus den pädagogischen und pflegerischen Berufen**

Die Musiktherapie bietet seit Jahrhunderten eine effektive Therapiemöglichkeit für Menschen mit den unterschiedlichsten Leiden. Geistige oder körperliche Behinderungen, altersbedingte Demenz oder auch Hyperaktivität können mit dem gezielten Einsatz von Musik therapiert werden.

Diese Seminarreihe richtet sich an die Fachkräfte aus Behindertenwohnheimen, Behindertenwerkstätten, Seniorenzentren oder Kindergärten.

Sie erwerben fundiertes Wissen musikpsychologischer und musikpädagogischer Themen und Methoden.

Die Inhalte der Fortbildung richten sich nach den Bedürfnissen der jeweiligen Institution.

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Daniel Juwig, M.A.

Inhalte, Termine, Dauer und Kosten werden in Absprache festgelegt.

## **Qualifizierung/ Weiterbildung und Projekte**

### **Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder Schulprojekt/ Angebot für Familienzentren**

Anhand von Geschichten werden Gefahrensituationen analysiert, die Möglichkeit diese Gefahren zu vermeiden besprochen und nötige Hilfsmaßnahmen geübt. Einfache Handgriffe aus der Ersten Hilfe, wie z. B. Aufbauen eines Warndreiecks, Notruf, Verbände anlegen, Unterlegen einer Decke werden geübt.

Kinder erfahren mehr Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen, Berührungsängste können abgebaut werden.

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Gerhard Schotten, Lisa Wirth  
Erste-Hilfe Ausbilder

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in  
Absprache festgelegt.

### **Rotkreuz- Grundlagen Seminar**

Ziel und Zweck der Rotkreuz-Grundlagen-Seminare ist es, für die unterschiedlichsten Einsatzformen über qualifiziert ausgebildete Einsatzkräfte zu verfügen, die unter Anleitung multifunktional eingesetzt werden können.

Darüber hinaus sollen die Teilnehmer die Fähigkeit und Bereitschaft zu einer kompetenten und engagierten Mitwirkung im Roten Kreuz entwickeln.

Dieses Seminar vermittelt in 16 Unterrichtseinheiten die Grundlagen des Roten Kreuzes und will einen Überblick verschaffen über die vielfältigen Tätigkeitsbereiche im Deutschen Roten Kreuz.

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Gerhard Schotten

► 370020 Termin auf Anfrage  
2x 09:00–17:00 0,-€ / 16 Ustd.

## **Weitere Angebote/ Dienstleistungen**

### **Ambulanter Pflegedienst**

- Wir, das Team des DRK- Pflegedienstes, unterstützen Sie und Ihre Angehörigen bei der Wiederherstellung der Gesundheit
- Unser Ziel ist es, Ihnen die Selbständigkeit in der gewohnten häuslichen Umgebung zu erhalten
- Unsere Leistungsangebote im Rhein Kreis Neuss umfassen verschiedene medizinische, pflegerische und betreuende Aufgaben und bieten Ihnen Sicherheit fachgerecht und kompetent versorgt zu werden. Und das an 365 Tagen im Jahr.
- Der DRK Pflegedienst steht seit Jahren in vertrauensvoller Beziehung zu Ärzten, Kliniken und anderen sozialen Diensten.
- Wir bieten ein Höchstmaß an Pflegeniveau durch einen qualifizierten und aktuellen Ausbildungsstand der Mitarbeiter.
- Zur Wiedererlangung Ihrer Gesundheit und nach dem Aufenthalt im Krankenhaus erbringen wir für Sie Leistungen, die Sie von Ihrem Hausarzt verordnet bekommen haben.
- Wir geben Ihnen Hilfestellungen, die Ihnen das Leben Zuhause wesentlich erleichtern sollen, gleich ob Sie chronisch oder kurzzeitig erkrankt sind.
- Gerne geben wir Ihnen auch Informationen über weitere Leistungen (z.B. über den HausNotrufDienst oder Betreutes Wohnen).

Sprechen Sie uns an. Wir sind für Sie da.

**DRK Kreisverband Grevenbroich  
- Pflegedienst -  
Alte Heerstr. 54  
41564 Kaarst**

**Tel. 02131-79 36 00  
Fax.02131-79 36 10**

## Weitere Angebote/ Dienstleistungen

### Jugendrotkreuz

... ist der eigenständige Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes, in dem sich mehr als 100.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von sechs bis 27 Jahren sozial engagieren. In Ihren Gruppen und in speziellen Projekten und Kampagnen (Jahresthemen).

#### Was wir tun

Ob Erste Hilfe, Streitschlichtung oder Spendensammeln: anderen Menschen helfen steht ganz oben auf unserem Programm. Denn mit unserer Arbeit wollen wir uns sozial engagieren, uns für Gesundheit, Umwelt, Frieden und Völkerverständigung einsetzen und politisch mitmischen.

Wir treffen uns regelmäßig zu Gruppenstunden und beschäftigen uns mit Erster Hilfe, den JRK-Kampagnen oder Themen wie Gesundheit oder den Grundsätzen des Roten Kreuzes. Außerdem organisieren wir Ferienfreizeiten, gehen gelegentlich zusammen ins Freibad oder führen ein eigenes Theaterstück auf - Engagement soll schließlich Spaß machen. Wer dann immer noch nicht genug vom Jugendrotkreuz hat, kann sich bei uns zum Gruppenleiter / zur Gruppenleiterin ausbilden lassen und eine eigene JRK-Gruppe gründen.

### Aktiv im Zeichen des Roten Kreuzes

Herkunft, Nationalität, Religion oder Geschlecht spielen bei uns keine Rolle, denn Menschlichkeit ist unser oberster Grundsatz. Und weil es überall auf der Welt Menschen gibt, die sich im Namen des Roten Kreuzes oder Roten Halbmondes für andere engagieren, haben wir Kontakte zu Jugendrotkreuzler/-innen aus allen Teilen der Welt.

Außerschulische Jugendarbeit ist das eine, Schularbeit unser anderes Standbein. In den letzten Jahren haben wir unsere Angebote für Schulen, beispielsweise den **Schulsanitätsdienst** oder unser **Streitschlichter-Programm**, ausgebaut.

Weitere Informationen erhältst Du unter:

[www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de) ,

oder bei **Frau Sandra Rassmes**

**E-Mail: [sandra.rassmes@drk-gv.de](mailto:sandra.rassmes@drk-gv.de)**

## Weitere Angebote/ Dienstleistungen

### Ehrenamtliche Mitarbeit im Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Grevenbroich e.V.

#### Helfen braucht Hände!

Machen Sie mit!

Die Idee des Roten Kreuzes lebt vom ehrenamtlichen Engagement unserer Helferinnen und Helfer. Damit dies auch in Zukunft so bleibt, suchen wir Sie als ehrenamtlichen Helfer. Willkommen sind uns Frauen und Männer ab 16 Jahren. Als weltweit tätige Hilfsorganisation kann jeder interessierte Mitbürger/in unabhängig von Religion, Weltanschauung und Hautfarbe mitwirken, wenn sie oder er folgenden Erwartungen entspricht:

- Achtung der Grundsätze des Roten Kreuzes
- Teamfähigkeit, kameradschaftliches Denken
- Interesse an Aus- und Fortbildung
- Zeit und Wille zur regelmäßigen Teilnahme an Dienstveranstaltungen

Wir bieten abwechslungsreiche, anspruchsvolle und interessante Aufgaben für und am Menschen. Wir engagieren uns in verschiedenen Gemeinschaften und Bereitschaften mit dem Ziel, unser Leistungsspektrum kontinuierlich und qualitativ aufrecht zu erhalten. Und natürlich kommen auch Kameradschaft und Spaß nicht zu kurz. Auch das erwartet Sie:

- eine Ausbildung in einem Fachdienst des DRK: (Sanitätsdienst, Betreuungsdienst, Technik und Sicherheit, Information und Kommunikation)
- ggf. Mitwirkung im Rettungsdienst:
- Teilnahme an Übungen und Wettbewerben
- Teilnahme an Sanitätsdiensten

Die Mitgliedschaft im DRK ist kostenlos.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de) ,

oder bei **Herrn Andreas Killer: 02181 / 6500 – 19**

Wir freuen uns auf Sie!

## **Weitere Angebote/ Dienstleistungen**

### Gesamtangebot Kreisverband

Pflegedienst

Betreutes Wohnen

Sanitäts- und Betreuungsdienste

Lebensrettende Sofortmaßnahmen Lehrgänge

Erste-Hilfe-Lehrgänge

Hausnotruf

Familienbildung

Blutspendedienst

Kurs- und Erholungsmaßnahmen

Rettungsdienst/ Krankentransport

Seniorenberatung

Behindertenfahrdienst

Kleiderkammer

**Informationen unter: Tel. 02181 – 65 00 11 oder -18**

Ihr Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Grevenbroich e. V.  
Am Flutgraben 63  
41515 Grevenbroich

## **Referentenverzeichnis**

Barbara Bär-Bories  
Dipl. Sportlehrerin, Elternbabygruppen- Kursleiterin  
Fachbereich: Eltern und Kinder

Iris Breitenstein, Qi-Gong Lehrerin  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Michael Buchmann, Yogalehrer  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Stefanie Convent ,Übungsleiterin Seniorengymnastik  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Sonnja Frenkel  
Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin  
Fachbereich: Eltern und Kinder, Gesundheit und  
Lebensgestaltung

Renate Gähl  
Ärztin, Gesundheitsamt Rhein Kreis Neuss  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Hans Hensen  
Erwachsenenbildner, Entspannungstrainer  
Fachbereich: Lebensgestaltung und Gesundheit,  
Weiterbildung, Qualifizierung und Projekte

Heike Hübner, Heilpraktikerin  
Fachbereich: Lebensgestaltung und Gesundheit

Luise Hähnlein, Hebamme  
Fachbereich: Eltern und Kinder

Daniel Juwig M.A.  
Fachbereich: Projekte

Ulla Küper, Dipl. Sozialpädagogin  
Fachbereich: Projekte

Karin Lehnen  
Übungsleiterin Pilates  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

## **Referentenverzeichnis**

Birgit Meyer  
Demenznetzwerk NRW  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Karola Tappen  
DRK- Landesverband Nordrhein  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Martin Scherhag  
Instruktor / Ausbilder Erste Hilfe am Kind  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Heike Schiefer, Kundalini-Yogalehrerin  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Hildegard Schilder, Gedächtnistrainerin  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Ute Schweimanns, Erzieherin  
Fachbereich: Eltern und Kinder

Gerhard Schotten, Erste-Hilfe Ausbilder  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung,  
Projekte

Michael Tollhausen, Erste-Hilfe Ausbilder  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Lisa Wirth, Erste Hilfe Ausbilderin  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung, Projekte

Dominik Wilke, Erste Hilfe Ausbilder  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Dagmar Wildenhain  
Heilpraktikerin, Schwerpunkt: trad. chin. Medizin  
Fachbereich: Gesundheit und Lebensgestaltung

Gitta Weiner, Dipl. Sozialpädagogin,  
Entspannungspädagogin  
Fachbereich: Projekte

## **Anmeldung**

### **Anmeldeformular**

Familienbildungswerk KV Grevenbroich e. V.,  
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich  
Tel. 02181-65 00 24, Fax. 02181-65 00 36  
E-Mail: [a.peltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:a.peltzer@drk-grevenbroich.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kurs Nr:

Titel:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Tel./Fax./E-Mail:

Datum, Unterschrift

Die Teilnahmegebühr in Höhe von €            wird am ersten Kurstag bei der Kursleiterin/ dem Kursleiter beglichen. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Bei einem schriftlichen Rücktritt bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn fallen keine Stornogebühren an.

Bei einem Rücktritt unter 14 Tagen fällt die gesamte Teilnehmergebühr an.

Können Kursteilnehmer aus persönlichen oder sonstigen Gründen einzelne Kurseinheiten nicht besuchen, kann leider kein Ausgleich erfolgen.

Diese Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.