

## **DAS PROGRAMM 2025** **DER DRK BILDUNGSWERKE**

**ELTERN KIND  
ANGEBOTE**

**VORTRÄGE, SEMINARE  
UND WEITERBILDUNG**

**BEWEGUNG &  
ENTSPANNUNG**

**KREATIVES**

**INTERKULTURELLE  
ANGEBOTE**

**KINDER- &  
JUGENDPROJEKTE**

## FAMILIENBILDUNG

Frei nach dem Motto: „Fit für das Abenteuer Familie“ ist unser Bildungsprogramm so vielfältig wie Familien und Ihre Interessen. Unser Angebot umfasst Kurse, Seminare und Vorträge für werdende Eltern, frischgebackene Eltern, Eltern von größeren Kindern und Kinder, die sich um das Wohl Ihrer Eltern bemühen. Wir möchten die Familienmitglieder ermuntern, ihre Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen und sie für die Familien einzusetzen. Erziehung, Gesundheit, Entspannung, Inklusion und Ehrenamtliches Engagement sind Themen, zu denen Sie Angebote in unserem Bildungsprogramm finden können.

Um Familien direkt in ihrem Lebensumfeld den Zugang zu Bildung und Bewegung zu ermöglichen, arbeiten wir mit Familienzentren zusammen. Einige Kurse bieten wir in Kooperation mit dem Netzwerk „Frühe Hilfen“, der „Lebenshilfe“ und der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ an.

Das DRK Familienbildungswerk ist eine nach WbG, KJHG und AWbG anerkannte und nach EFQM validierte Bildungseinrichtung.



**Bei Anmeldungen & Fragen wenden Sie sich bitte an:**



**Ira Stormanns**  
Leiterin Familienbildung  
Tel.: 02431 802 261  
fbw@drk-heinsberg.de



**Cornelia Kunz**  
Kundenservice & Verwaltung  
Tel.: 02431 802 118  
fbw@drk-heinsberg.de



**Vanessa Schmidt**  
Leiterin Bildungswerk  
Tel.: 02431 802 121  
bw@drk-heinsberg.de



Familienzentrum  
Städtischer Kindergarten  
Genender Str. 74  
41812 Erkelenz



Familienzentrum Kita  
Traumland  
Sophia Str. 29  
41836 Hückelhoven



Netzwerk  
Frühe Hilfen  
Valkenburger Str. 45  
52525 Heinsberg



Familienzentrum Kita  
Sonnenschein  
An der Landwehr 3  
41844 Wegberg



**ELTERN KIND  
ANGEBOTE**



Elternstart NRW ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Es werden Themen der frühkindlichen Entwicklung und des Familienalltags in einem angeleiteten Erfahrungs- und Informationsaustausch aufgegriffen. Beide Elternteile können an einem „Elternstart-NRW“ Kurs teilnehmen. Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Bei angebotenen Treffen haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe mit anderen Eltern Ihre Themen und Fragen einzubringen. Sie erfahren mehr über die frühkindliche Entwicklung, den Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen und werden informiert über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familie.

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Nina Simon, Übungsleiterin und Eltern-Kind-Kursleitung

07.01. - 08.04.25	Di	09:30 - 11:00 Uhr	28,0 UStd.	kostenfrei	F251003
29.04. - 08.07.25	Di	09:30 - 11:00 Uhr	20,0 UStd.	kostenfrei	F251004
02.09. - 07.10.25	Di	09:30 - 11:00 Uhr	12,0 UStd.	kostenfrei	F251005
07.01. - 08.04.25	Di	15:00 - 16:30 Uhr	28,0 UStd.	kostenfrei	F251007
29.04. - 08.07.25	Di	15:00 - 16:30 Uhr	20,0 UStd.	kostenfrei	F251008
02.09. - 07.10.25	Di	15:00 - 16:30 Uhr	12,0 UStd.	kostenfrei	F251009
28.10. - 16.12.25	Di	15:00 - 16:30 Uhr	14,0 UStd.	kostenfrei	F251010



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

ben der Massage bleibt Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit dem Kind, Ernährungsthemen, Hausapotheke und Kinderkrankheiten.

Eltern mit Babys ab 4 Wochen bis zum Krabbelalter sind herzlich Willkommen.

Martina Houben, examinierte Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin  
Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

15.01. - 12.02.25	Mi	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251020
15.01. - 12.02.25	Mi	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251021
12.03. - 16.04.25	Mi	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251022
12.03. - 16.04.25	Mi	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251023
05.11. - 03.12.25	Mi	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251028
05.11. - 03.12.25	Mi	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251029
KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19					
25.06. - 23.07.25	Mi	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251024
25.06. - 23.07.25	Mi	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251025
KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103					
30.07. - 27.08.25	Mi	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251026
30.07. - 27.08.25	Mi	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F251027

Statistisch gesehen hat die große Mehrheit der Babys einen Schnuller. Trotzdem ist dieses Thema aus meiner Erfahrung auch mit einigen Unsicherheiten verbunden: Welcher Schnuller ist der richtige für mein Kind? Wie steht es um die Zahngesundheit und Sprachentwicklung?

Und wie kann ich den Schnuller am Ende sanft abgewöhnen? Diese und weitere Fragen werden wir an diesem Abend besprechen.



Christina Hendriks

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Christina Hendriks, Orthoptistin und Elternberaterin zu div. Themen

02.07.25 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F252177

05.11.25 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F252178

## ELTERNSTART NRW – SCHLAF GUT, BABY

Schläft dein Kind schon durch? Stillst du noch zum Einschlafen? Schläft euer Kind bei euch im Bett? Diese und andere Fragen kennen Sie vielleicht oder können Sie schon gar nicht mehr hören. Dieses Seminar beschäftigt sich mit verschiedenen Themen rund um die Biologie des Schlafes von Babys und Kleinkindern mit Tipps und Tricks für den Alltag. Ihnen

werden Raum und Zeit zur Verfügung gestellt, mit anderen Eltern zu reden. Dabei geht es um den Umgang mit und Informationen zu Kindern, aber schwerpunktmäßig um die Eltern selbst.

Die Kursleitungen sorgen für gute Atmosphäre, machen Mut, geben Infos oder Impulse und helfen Fragen nachzugehen.



Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Christina Hendriks, Orthoptistin und Elternberaterin zu div. Themen

25.06.25 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F252175

12.11.25 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F252176

Alles, was ihr für einen entspannten Start als Familie wissen müsst

In der Schwangerschaft bereitet man sich voller Vorfreude auf die Geburt des kleinen Wunders vor. Doch was kommt eigentlich nach der Geburt? Wie ist das eigentlich mit dem Stillen? Wie kann ich das Wochenbett vorbereiten und gestalten? Wie schlafen Neugeborene und was muss ich sonst im Bezug auf den Schlaf beachten? Wie kann ich meinem Neugeborenen helfen zur Ruhe zu kommen?

Diese und viele weitere Fragen möchten wir gemeinsam mit euch in dem Workshop klären und euch so auf die erste Zeit nach der Geburt vorbereiten, damit ihr das Wochenbett und die erste Zeit danach unbeschwert genießen könnt.



DRK Kindergarten „Am Heggeströper“ – Magdalenastr. 34, 52538 Gangelt-Birgden  
Claudia Dahlmanns, Erzieherin und Schlafberaterin

20.05.25 Di 19:00 - 20:30 Uhr 2,0 UStd. kostenfrei F251011

04.11.25 Di 19:00 - 20:30 Uhr 2,0 UStd. kostenfrei F251012

## ELTERNSTART NRW – MÜTTERTREFF

Gemeinsam statt einsam! Bei unserem „offenen Müttertreff“ könnt ihr euch in entspannter Atmosphäre mit anderen Müttern über den Alltag mit Baby austauschen.

Neben dem offenen Austausch gibt es jedes Mal ein spannendes Thema, das dir Impulse und Unterstützung im Mama-Alltag bietet von Stillen und Beikost bis zu Tipps für mehr Selbstfürsorge. Dein Baby ist herzlich willkommen und



findet Platz zum Krabbeln und Entdecken. Komm vorbei und werde Teil einer tollen Gemeinschaft!

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Katharina Hartung, Still- und Laktationsberaterin & Beikostberaterin

08.04. - 02.12.25 Di 10:00 - 11:30 Uhr 14,0 UStd. kostenfrei F251013

02.09. - 09.12.25 Di 10:00 - 11:30 Uhr 14,0 UStd. kostenfrei F251014

## BABYS IN BEWEGUNG (BABYTURNEN)

(Babys von 2 bis 12 Monaten)



Mütter oder Väter erlernen Handhabungen und Übungen, die die normale Entwicklung ihres Kindes fördern. Dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechend werden Übungen und Bewegungsspiele angeboten. Themen wie Wahrnehmung, Pflege, Spielmaterial, Kinderlieder und Geräte werden besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Die Kinder werden dem Alter entsprechend in Gruppen eingeteilt.

Erkelenz, Haus des DRK, zur Feuerwache 8  
Anke Moll, Ergotherapeutin und erfahrene Kursleiterin

(2 bis 6 Monate alte Babys)

10.01. - 04.04.25	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F252021
09.05. - 04.07.25	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F252022
29.08. - 05.12.25	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252023

Erkelenz, Haus des DRK, zur Feuerwache 8  
Anke Moll, Ergotherapeutin und erfahrene Kursleiterin

(7 bis 11 Monate alte Babys)

10.01. - 04.04.25	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F252024
09.05. - 04.07.25	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F252025
29.08. - 05.12.25	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252026

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Elke Heimlich-Jaquet, qualifizierte Dozentin für Eltern-Baby-Kurse

(6 bis 12 Monate alte Babys)

15.01. - 09.04.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F252027
26.02. - 09.04.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F252027 A
07.05. - 02.07.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 35,70	F252028
03.09. - 08.10.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F252029
29.10. - 10.12.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 35,70	F252030

## ERLEBNIS BEWEGUNG

(Kinder zwischen 1 und 1,5 Jahren)



Dieser Kurs soll Müttern und Vätern die Möglichkeit geben, die Entwicklung ihres Kindes zu beobachten und sie bewusst in enger Beziehung mit ihm zu erleben. Neue Erkenntnisse werden in erster Linie durch Wahrnehmung und Bewegung gewonnen. Die Kinder werden durch Wahrnehmungsangebote angeregt und Bewegung wird unterstützt und gefördert.

Erkelenz  
Haus des DRK  
Zur Feuerwache 8

Istem Bektas, Übungsleiterin C - Lizenz

10.01. - 04.04.25	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F252106
09.05. - 04.07.25	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	9,0 UStd.	€ 45,90	F252107
05.09. - 19.12.25	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 66,30	F252108

Anke Moll, Ergotherapeutin und erfahrene Kursleiterin

10.01. - 04.04.25	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F252103
09.05. - 04.07.25	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F252104
29.08. - 05.12.25	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252105



## Dieser Spiel- und Gesprächskreis bietet Ihnen Zeit und Raum für:

- Intensive Gemeinsamkeit mit Ihrem Kind
- Informationen und Erfahrungsaustausch zur kindlichen Entwicklung
- Kontakte zu anderen Eltern mit Babys
- Spiel-Bewegungs- und Sinnesanregungen, die Ihr Kind in seiner Entwicklung begleiten und unterstützen
- Spiele für alle Sinne
- Gemeinsames Kennenlernen von Liedern und Fingerspielen
- Erfahrungsaustausch und Information zu Fragen rund um Ihr Baby

DRK KAI Hückelhoven, Hückelhoven, Rheinstr. 103

Elke Heimlich-Jaquet, qualifizierte Dozentin für Eltern-Baby-Kurse

Angebot für im Juli-August-September 2024 geborene Kinder

15.01. - 19.02.25	Mi	10:15 - 11:45 Uhr	€ 61,80	F252035	Block II
26.02. - 09.04.25	Mi	10:15 - 11:45 Uhr	€ 72,10	F252036	Block III
07.05. - 02.07.25	Mi	10:15 - 11:45 Uhr	€ 72,10	F252037	Block IV

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Sabrina Haßlinger, Kinderarthelferin, Schlafberaterin  
und Experte für Regulationsstörung bei Babys

Angebote für Juli-August-September 2024 geborene Kinder

14.01. - 25.02.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	€ 72,10	F252042	Block II
11.03. - 06.05.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	€ 72,10	F252043	Block III
13.05. - 01.07.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	€ 61,80	F252044	Block IV

Angebote für Juli-August-September 2025 geborene Kinder

28.10. - 09.12.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	€ 72,10	F252051	Block I
-------------------	----	-------------------	---------	---------	---------

Angebote für April-Mai-Juni 2024 geborene Kinder

15.01. - 26.02.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	€ 72,10	F252042	Block III
12.03. - 07.05.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	€ 72,10	F252043	Block IV

Angebote für Januar-Februar-März 2025 geborene Kinder

08.05. - 03.07.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	€ 72,10	F252048	Block I
04.09. - 09.10.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	€ 61,80	F252049	Block II
13.05. - 01.07.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	€ 72,10	F2520410	Block III

Angebote für April-Mai-Juni 2025 geborene Kinder

03.09. - 08.10.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	€ 61,80	F252045	Block I
29.10. - 10.12.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	€ 72,10	F252046	Block II
16.01. - 13.02.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	€ 51,50	F252047	Block III



Gut vorbereitet für den Stillstart! Unser Stillvorbereitungskurs gibt dir alles an die Hand, was du für einen gelungenen Stillbeginn brauchst.

Gemeinsam besprechen wir Anlegetechniken, den Umgang mit häufigen Problemen und wie du deine Stillzeit entspannt genießen kannst.

Tausche dich mit anderen werdenden oder frisch gewordenen Müttern aus und fühle dich gestärkt für die erste Zeit mit deinem Baby.

Ein idealer Kurs für alle, die sich über das Stillen informieren und sicher in die Stillzeit starten möchten.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Katharina Hartung, Still- und Laktationsberaterin & Beikostberaterin

03.04.25	Do	17:00 - 20:00 Uhr	4,0 UStd.	kostenfrei	F252196
15.05.25	Do	17:00 - 20:00 Uhr	4,0 UStd.	kostenfrei	F252197
18.09.25	Do	17:00 - 20:00 Uhr	4,0 UStd.	kostenfrei	F252198



**Das Eltern-Baby-Programm des DRK bietet Ihnen Zeit und Raum für:**

- Intensive Gemeinsamkeit mit Ihrem Kind
- Kontakte zu anderen Eltern mit Babys
- Übungen und Bewegungsanregungen, die ihr Kind in seiner Entwicklung begleiten und unterstützen
- Spiele für alle Sinne
- Gemeinsames Kennenlernen von Liedern und Fingerspielen
- Erfahrungsaustausch und Information zu Fragen rund um ihr Baby

Das ElBa-Programm besteht aus bis zu vier Kursblöcken. Diese orientieren sich thematisch an den Entwicklungsschwerpunkten der Babys und an den Themen, die die Eltern in dieser Zeit bewegen.

<b>1. Block</b>	4. Woche	Zeit des Erwachens
<b>2. Block</b>	3-6 Monate	Zeit des Vertrauens
<b>3. Block</b>	6-9 Monate	Zeit des Erforschens
<b>4. Block</b>	9-12 Monate	Zeit des Spiels

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zu einem festgesetzten Termin.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Yvonne Schröder, Lehrerin und Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung



## Angebote für Januar-Februar-März 2024 geborene Kinder

06.01. - 10.02.25	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252059
09.01. - 06.02.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,50	F252063

## Angebote für Januar-Februar-März 2025 geborene Kinder

05.05. - 07.07.25	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 82,40	F252060
01.09. - 06.10.25	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252061
03.11. - 08.12.25	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252062
08.05. - 10.07.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 82,40	F252064
28.08. - 02.10.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252065
30.10. - 04.12.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252066

## Angebote für April-Mai-Juni 2024 geborene Kinder

08.01. - 26.02.25	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252075
12.03. - 07.05.25	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252076
08.01. - 26.02.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252071
12.03. - 07.05.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252072
07.01. - 25.02.25	Di	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252067
11.03. - 06.05.25	Di	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252068

## Angebote für April-Mai-Juni 2025 geborene Kinder

26.08. - 07.10.25	Di	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252069
04.11. - 09.12.25	Di	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252070
27.08. - 08.10.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252073
05.11. - 10.12.25	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252074
27.08. - 08.10.25	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252077
05.11. - 10.12.25	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252078

## Angebot für Juli-August-September 2024 geborene Kinder

06.01. - 24.02.25	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252079
10.03. - 12.05.25	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252080
19.05. - 30.06.25	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252081
09.01. - 06.03.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252083
13.03. - 15.05.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252084
22.05. - 03.07.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,50	F252085

## Angebot für Juli-August-September 2024 geborene Kinder

27.10. - 08.12.25	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252082
30.10. - 04.12.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252086

## Angebote für Oktober-November-Dezember 2024 geborene Kinder

04.02. - 01.04.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 82,40	F252087
29.04. - 17.06.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252088
24.06. - 16.09.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252089
23.09. - 04.11.25	Di	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,50	F252090
07.02. - 04.04.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 82,40	F252091
02.05. - 13.06.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252092
27.06. - 19.09.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252093
26.09. - 07.11.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	8,0 UStd.	€ 41,20	F252094
07.02. - 04.04.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 82,40	F252095
02.05. - 13.06.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,80	F252096
27.06. - 19.09.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 72,10	F252097
26.09. - 07.11.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	8,0 UStd.	€ 41,20	F252098

## ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE

Kinder entdecken und begreifen im freien Spiel die Welt. Spielen, sich bewegen, kreativ und aktiv sein, experimentieren und Spaß haben ist für Kinder die natürliche Form des Lernens, ohne auf die sichere Nähe der Eltern verzichten zu müssen.

Erkelenz, Haus des DRK,  
Zur Feuerwache 8

### Inhalte:

Es werden altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote im Umgang mit verschiedenen Materialien gemacht und die Kinder haben die Möglichkeit, erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen zu erleben. Die Eltern erhalten praktische Anregungen für den Erziehungsalltag und können untereinander Erfahrungen austauschen.

Tanja Wichelhaus, Kinderpflegerin

13.01. - 07.04.25	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 102,00	F252122
28.04. - 07.07.25	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 85,00	F252123
01.09. - 08.12.25	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252124
13.01. - 07.04.25	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	24,0 UStd.	€ 102,00	F252125
28.04. - 07.07.25	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 85,00	F252126
01.09. - 08.12.25	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252127
07.01. - 08.04.25	Di	09:00 - 10:30 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252128
29.04. - 08.07.25	Di	09:00 - 10:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 85,00	F252129
02.09. - 09.12.25	Di	09:00 - 10:30 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252130
07.01. - 08.04.25	Di	10:45 - 12:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252131
29.04. - 08.07.25	Di	10:45 - 12:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 85,00	F252132
02.09. - 09.12.25	Di	10:45 - 12:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252133

Annika Finken, Lehrerin

15.01. - 09.04.25	Mi	09:00 - 10:30 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252134
30.04. - 09.07.25	Mi	09:00 - 10:30 Uhr	18,0 UStd.	€ 76,50	F252135
03.09. - 10.12.25	Mi	09:00 - 10:30 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252136



15.01. - 09.04.25	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252137
30.04. - 09.07.25	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	18,0 UStd.	€ 76,50	F252138
03.09. - 10.12.25	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252139

Sabrina Haßlinger

Kinderarthelferin, Schlafberaterin und Expertin für Regulationsstörung bei Babys

16.01. - 10.04.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252140
08.05. - 03.07.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 59,50	F252141
04.09. - 11.12.25	Do	08:45 - 10:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 110,50	F252142

Maike Rönnebeck, Lehrerin und Eltern-Kind-Kursleitung

16.01. - 10.04.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252143
08.05. - 10.07.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 68,00	F252144
28.08. - 04.12.25	Do	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252145
17.01. - 11.04.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252146
09.05. - 11.07.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	18,0 UStd.	€ 76,50	F252147
29.08. - 05.12.25	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252148
17.01. - 11.04.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252149
09.05. - 11.07.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	18,0 UStd.	€ 76,50	F252150
29.08. - 05.12.25	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 93,50	F252151

Nina Simon, Übungsleiterin und Eltern-Kind-Kursleitung

10.01. - 28.03.25	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 102,00	F252152
02.05. - 04.07.25	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 85,00	F252153
29.08. - 05.12.25	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 102,00	F252154

## ELTERN-KIND-TURNEN



Spiel und Bewegung sind für das Kind ein natürliches Bedürfnis und notwendig für seine gesunde Entwicklung. Der angeborene Bewegungsdrang des Kindes wird spielerisch gefördert, so dass seine natürliche Beweglichkeit erhalten bleibt und Haltungsschäden vorgebeugt werden. Die Kinder müssen sicher laufen können!

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, Henry-Dunant-Saal  
Judith Hanßen, Übungsleiterin C-Lizenz für Kinder

15.01. - 09.04.25	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	13,0 UStd.	€ 66,30	F252110
30.04. - 09.07.25	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F252111
03.09. - 10.12.25	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252112
15.01. - 09.04.25	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	13,0 UStd.	€ 66,30	F252113
30.04. - 09.07.25	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F252114
03.09. - 10.12.25	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252115

Istem Bektas, Übungsleiterin C-Lizenz für Kinder | **Kinder im Alter von 3-5 Jahren**

10.01. - 04.04.25	Fr	16:00 - 16:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F252118
09.05. - 04.07.25	Fr	16:00 - 16:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 35,70	F252119
05.09. - 19.12.25	Fr	16:00 - 16:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 66,30	F252120
10.01. - 04.04.25	Fr	17:00 - 17:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F252167
09.05. - 04.07.25	Fr	17:00 - 17:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 35,70	F252168
05.09. - 19.12.25	Fr	17:00 - 17:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 66,30	F252169

N.N.

07.01. - 08.04.25	Di	10:00 - 10:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F252161
29.04. - 08.07.25	Di	10:00 - 10:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F252162
02.09. - 16.12.25	Di	10:00 - 10:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F252163

07.01. - 08.04.25	Di	11:00 - 11:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F252164
29.04. - 08.07.25	Di	11:00 - 11:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F252165
02.09. - 16.12.25	Di	10:00 - 10:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F252166

## PSYCHOMOTORISCHES ELTERN-KIND-TURNEN

Das Eltern-Kind-Turnen ist eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Kind aktiv zu sein. In diesen Kursen können Eltern und ihre Kleinen spielerisch Bewegungsfreude entdecken und neben der Förderung von Wahrnehmung, Sprache, Selbstbewusstsein, Sozialverhalten und Empathie, werden auch die motorischen Fähigkeiten gestärkt. Zudem bietet es eine tolle Gelegenheit, andere Eltern kennenzulernen und sich auszutauschen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann melden Sie sich bei uns. Wir geben Ihnen Auskunft zu den nächsten Terminen und beraten Sie gerne.



Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Eva Rütten, Motopädin und Kinderpflegerin

**Kinder im Alter von 2-3 Jahren**

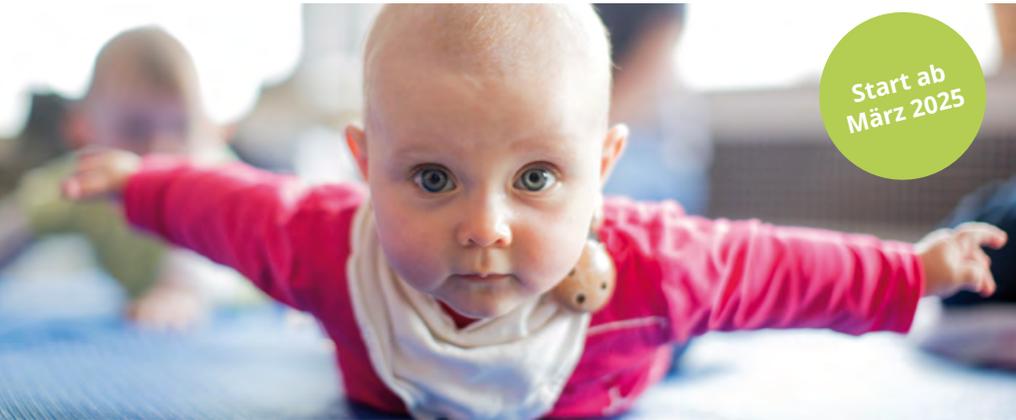
13.01. - 07.04.25	Mo	15:00 - 15:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252171
28.04. - 07.07.25	Mo	15:00 - 15:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F252172
22.09. - 08.12.25	Mo	15:00 - 15:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F252173

**Kinder im Alter von 1-2 Jahren**

13.01. - 07.04.25	Mo	16:00 - 16:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 56,10	F252179
28.04. - 07.07.25	Mo	16:00 - 16:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F252187
22.09. - 08.12.25	Mo	16:00 - 16:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F252188

## BABYSCHWIMMEN

Angebot für Mütter und Väter mit ihren Säuglingen von vier bis zwölf Monate



Start ab  
März 2025

Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Handgriffe und Haltetechniken und sehen, wie ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser nutzt. Wasserspiele und Schwimmmaterialien können besonders bei Babys / Kleinkindern die Freude am Element Wasser stärken, dass sie so auf spielerische Art kennen- und lieben lernen. Das gemeinsame Erleben und der intensive Körperkontakt fördern die innige Beziehung zwischen Kind und Eltern.

### Hinweis:

Start ab März 2025

Termine und Gebühren auf Anfrage.

Schwimmbad Gerderath  
Hermann-Josef-Str. 23  
41812 Erkelenz-Gerderath

### Danica Klein

Übungsleiterin C-Lizenz für Kinder  
Schwimmtrainerin

## KLEINKINDSCHWIMMEN

Angebot für Mütter und Väter mit ihren Säuglingen von 12 bis 18 Monate



Start ab  
März 2025

Schwimmbad Gerderath  
Hermann-Josef-Str. 23  
41812 Erkelenz-Gerderath

### Danica Klein

Übungsleiterin C-Lizenz für Kinder  
Schwimmtrainerin

### Hinweis:

Start ab März 2025

Termine und Gebühren auf Anfrage.

## ELTERN-KIND-TURNEN – AUTISMUS

### Selbsthilfegruppe – Kinder im Spektrum

Teilnahme für Mitglieder der Selbsthilfegruppe

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Jenny Moldzio, Gründerin & Leitung der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Autismus und Eltern-Kind-Kursleitung

25.01. - 29.11.25 Sa 10:00 - 16:00 Uhr 10,0 UStd. F252155

Letzter Samstag  
im Monat 15:00 - 16:00 Uhr



**VORTRÄGE, SEMINARE  
UND WEITERBILDUNG**



Dieses Angebot richtet sich an Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte. Die kindliche Neugier lässt Kinder vieles ausprobieren und so manche Grenze austesten. Wenn doch einmal etwas passiert, sollten Sie vorbereitet sein, denn Trost allein hilft nicht immer. Durch einfache Vorsorgemaßnahmen können manche Gefahren abgewendet

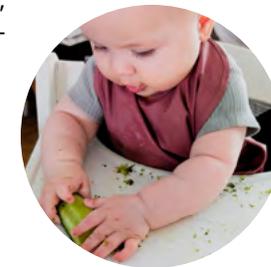
werden. Sie erfahren etwas über Präventionsmaßnahmen. Wir besprechen Wundversorgung, hohes Fieber, plötzliche Atemstörungen und haben selbstverständlich auch Zeit Fragen zu beantworten. Damit Sie die kleinen Unfälle, in dem großen „Abenteuer Leben“ ihres Kindes, meistern können.

Patricia Montesinos, Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungssanitäter  
Kath. Bewegungskindergarten St. Hubertus Süsterseel

20.01.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252180
Rathem-Hückelhoven, FZ und Kita AWO, Venner Hof 19					
17.02.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252181
Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8					
17.03.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252182
19.05.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252183
20.10.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252185
17.11.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252186
Wassenberg, Familienzentrum Steinkirchen, Martinusstraße 1A					
15.09.25	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F242184

Der erste Löffel, das erste Brot – wann, wie und was? Unser Beikostvortrag begleitet dich und dein Baby auf dem Weg zur ersten festen Nahrung. Von den Grundlagen über Beikost-Reifezeichen bis hin zu Tipps für den Alltag – wir gehen alle wichtigen Themen rund um den Beikost-Start durch. Erfahre, wie du deinem Baby den besten Start in die Welt der festen Nahrung

ermöglichen kannst, ob mit Brei oder BLW (Baby Led weaning). Dieser Vortrag ist für alle, die Fragen haben oder sich sicher fühlen wollen, wenn es an die erste Mahlzeit geht.



Hückelhoven, AWO Familienzentrum Ratheim, Vennerhof 19  
Katharina Hartung, Still- und Laktationsberaterin & Beikostberaterin

20.03.25	Do	09:15 - 11:30 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F252199
15.05.25	Do	09:15 - 11:30 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F252200
13.11.25	Do	09:15 - 11:30 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F252201

## HOMÖOPATHIE – HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER

In diesem Seminar werden die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel, deren Anwendung und Dosierung vorgestellt und besprochen. Auch eine Haus- und Reiseapotheke gegen die wichtigsten „Wehwehchen“ im Kindesalter wird zusammengestellt.



Erkelenz, Haus des DRK  
Zur Feuerwache 8

Martina Houben, Heilpraktikerin und examinierte Kinderkrankenschwester

05.02.25	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252193
02.04.25	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252194
19.11.25	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252195

## Einblick in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg

In diesem Seminar werden Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation vorgestellt. Wir erfahren wie Kommunikation sich verändert, wenn wir Verbindung schaffen und die eigenen Bedürfnisse und die der anderen verstehen und darauf eingehen können. Dies kann Situationen in der Erziehung, in der Partnerschaft, auf der Arbeit und viele andere Alltagsbegegnungen entspannen und so Missverständnisse vermeiden.



Julie Ilnér,  
Mediatorin,  
französische  
Herkunft mit  
familiären  
Verbindungen  
nach Marroko

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Julie Ilnér, Mediatorin

21.05.25	Mi	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F252212
21.06.25	Sa	09:00 - 12:00 Uhr	4,0 UStd.	€ 20,00	F252213

# SELBSTHILFEGRUPPE SFZ DEPRESSION/ANGST/PANIK

Gerade in diesen Zeiten sind depressive Tendenzen recht häufig. Kreisende Gedankengänge, Antriebsstörungen und der Mangel an Sozialkontakten zeichnen dieses Krankheitsbild aus, welches auch oftmals zu Schwierigkeiten im Beruf führen kann. In der neuen Selbsthilfegruppe in Hückelhoven soll Betroffenen die Möglichkeit eröffnet werden, sich in vertraulicher und verschiegener Atmosphäre auszutau-

schen, sich gegenseitig zu stärken und zu stützen. Auch Menschen mit Angst- und/oder Panikstörungen sind herzlich willkommen.

Wir bitten um vorherige Anmeldung im SFZ:

E-Mail: [selbsthilfe@sfz-heinsberg.de](mailto:selbsthilfe@sfz-heinsberg.de)  
Tel.: 02452 156 790  
Hochstr. 24, Heinsberg



Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103

08.01. - 03.12.25	Mi	19:00 - 20:30 Uhr	kostenfrei	BW256064
-------------------	----	-------------------	------------	----------



„Wer etwas ändern will, kommt nicht an sich vorbei.“ Vermutlich kennen Sie das: Ständig zwischen A, B und C hin und her zu jonglieren. Ständig zwischen den Rollen zerrissen zu sein und keiner wird man wirklich gerecht.

Wie Sie hineingeschlittert sind und was Sie tun können, um aus diesem Hams-terrad herauskommen, werden wir an diesem Themenabend klären.



Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

17.01.25	Fr	09:00 - 12:00 Uhr	4,0 UStd.	€ 36,00	F252202
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Kath. Bewegungskindergarten St. Hubertus Süsterseel

Karl-Arnold-Str. 8, 52538 Selfkant / Süsterseel

21.05.25	Mi	14:00 - 17:00 Uhr	4,0 UStd.	€ 36,00	F252203
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------



Mein Name ist Judith Schmitz, ich bin 37 Jahre alt und Mutter von 2 Töchtern (5 und 7 Jahre alt). Durch meine langjährige Berufserfahrung im Bereich der Psychologischen Beratung, im sozialen Bereich wie auch in internationalen Unternehmen bringe ich nicht nur fundierte Fachkenntnisse, sondern auch eine Menge Lebenserfahrung mit. Durch diese Kombination kann ich Sie gut in Ihrem aktuellen Lebensabschnitt und mit Ihren Themen begleiten.

**BW252500 KOLLEGIALE BERATUNG/MODERIERTE SUPERVISION**

Das Leben – sowohl privat als auch beruflich - steckt voller Herausforderungen und unerwarteter Wendungen. Manchmal brauchen wir ein bisschen Unterstützung, um uns in schwierigen und bisher unbekanntem Situationen zurecht zu finden und unseren Weg zu gehen – sei es im beruflichen Kontext als Supervision von Einzelfällen oder im Rahmen eines Teamcoachings, oder bei privaten Themen wie beispielsweise der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, dem Beginn eines neuen Lebensabschnitts oder familiären Veränderungswünschen. Als Psychologische Beraterin begleite ich Sie in dieser herausfordernden Lebenssituation.

Gemeinsam nehmen wir neue Perspektiven ein, finden individuelle Lösungsansätze, decken Ihre Stärken und Ressourcen auf und helfen Ihnen so, die Herausforderung zu meistern. Sprechen Sie uns gerne hierzu an. Zielgruppen sind Einzelpersonen, Familien, Familienzentren oder pädagogische Fachkräfte.

**Termine auf Anfrage über das Familienbildungswerk oder das Familienzentrum der Kita.**

**Ansprechpartnerin:**  
Judith Schmitz  
Psychologische Beraterin

Sie spüren eine Unzufriedenheit im Team? Arbeitsfrust statt Arbeitslust? Wir machen eine Teamanalyse und gehen den Ursachen auf den Grund – offen, ehrlich und mit konkreter Lösung

des Problems. Ebenso erarbeiten wir eine nachhaltige Feedback- und Kommunikationskultur - damit ein Umgang auf Augenhöhe langfristig jede Person in ihrem Handeln motiviert.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

01.01.25 Mi 09:00 - 16:00 Uhr € 100,00 F252204

WORKSHOP  
RICHTIG STREITEN UND KONFLIKTE LÖSEN

Unser Alltag ist geprägt von zwischenmenschlichen Beziehungen – mit unseren Kindern, in der Partnerschaft, mit den eigenen Eltern oder dem Arbeitskollegium. In Beziehungen kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen und es wird gestritten. Sind Konflikte geprägt von Vorwürfen und Schuldzuweisungen, so verletzen sie uns und können Vertrauen und vielleicht sogar die ganze Beziehung zerstören. Entwickeln wir aber eine gute und wertschätzende Streitkultur, so können Konflikte dazu beitragen, dass Beziehungen wachsen und sich im positiven Sinne verändern.

Lösungsstrategien rund um das Thema Konflikte in Familien erarbeiten. Hierbei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

- Wie kann ich in der Partnerschaft streiten, ohne meine\*n Partner\*in zu beleidigen und zu verletzen?
- Wie funktioniert Streit mit Kindern im Rahmen einer liebevollen Erziehung?
- Wie trage ich Konflikte aus, ohne dass beide Seiten sich anschreien?
- Wo sind meine Grenzen und wie kann ich diese auch durchsetzen, ohne jedes Mal darüber diskutieren zu müssen?
- Wie löse ich Konflikte mit Großeltern, ohne sie zu verletzen?

**Nehmen Sie als Paar teil, berechnen wir die 2. Gebühr nur zu Hälfte.**

In diesem Vortrag möchte ich mit Euch auf genau dieses Thema schauen und gemeinsam alltagstaugliche Ideen und

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Judith Schmitz, Psychologische Beraterin

20.03.25 Do 19:00 - 21:15 Uhr € 27,00 F252205



**Entspannt(er) durch den Alltag**

Die meisten von uns kennen das: Auf der Arbeit türmen sich die Aufgaben, die Familie möchte Zeit und Aufmerksamkeit, und auch die sozialen Kontakte bräuchten dringend etwas Pflege. Dann kommt der Haushalt dazu – und der nächste (Kinder-)Geburtstag will auch noch geplant und vorbereitet werden. So kommt es, dass uns sogar dann, wenn wir eigentlich Feierabend haben, die Aufgabenlisten noch im Kopf herumschwirren und das schlechte Gewissen an uns nagt, weil wir nicht allem und jedem die notwendige Aufmerksamkeit schenken können.

Unsere eigenen Interessen und Hobbies bleiben dabei schnell komplett auf der Strecke, Freude und Leichtigkeit gehen im Alltag verloren und wir funktionieren oft nur noch.

Aber wollen wir das wirklich? Geht es nicht auch anders? Können wir uns nicht auch in unserem Alltag freuen und auch mal entspannen?

Doch, genau das ist möglich! In einem (interaktiven) Vortrag möchte ich mir genau das mit Ihnen und Euch gemeinsam anschauen: Wie schaffen wir es, mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in unser Leben zurückzuholen und den Alltag stressfreier zu gestalten?

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Judith Schmitz, Psychologische Beraterin

27.03.25	Do	19:00 - 21:15 Uhr	€ 27,00	F252206
----------	----	-------------------	---------	---------

**Selbstfürsorge im Ehrenamt**

Ohne ehrenamtlich tätige Personen würden in unserem Land viele Dinge nicht funktionieren – Sportvereine, Aufnahme und Integration von Geflüchteten, freiwillige Feuerwehr und vieles mehr. Viele Ehrenamtler\*innen brennen für ihre Aufgaben und ihren Tätigkeitsbereich und gehen hierbei oft über ihre persönlichen Grenzen hinaus. Meist erfahren sie aber nicht die Wertschätzung, die hierfür angemessen wäre. Das kann dazu führen, dass sie über einen längeren Zeitraum innerlich ausbrennen. Hier ist Selbstfürsorge ein wichtiges Stichwort. Denn nur, wenn Ehrenamtler\*innen gut auf sich achten und ihre Grenzen kennen, können sie

langfristig auch für andere da sein und ihre Tätigkeit ausüben.

Das Thema Selbstfürsorge steht daher im Mittelpunkt dieses Angebots. In einem Impulsvortrag (Dauer ca. 2 h) oder in einem ganztägigen Workshop werden folgende Aspekte näher beleuchtet:

- Eigene Motivation
- Warnsignale erkennen
- Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- Was bedeutet das für mich und meine ehrenamtlich Tätigkeit?

Im Vorfeld des Vortrags können Termine, Dauer und weitere Themen und Schwerpunkte flexibel mit der Organisation abgesprochen werden.

Judith Schmitz, Psychologische Beraterin  
Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

10.04.25	Do	19:00 - 21:15 Uhr	kostenfrei	BW252209
----------	----	-------------------	------------	----------

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103

21.11.25	Fr	09:00 - 13:00 Uhr	kostenfrei	BW252208
----------	----	-------------------	------------	----------

Das Rotkreuz-Einführungseminar ist die Veranstaltung für Alle, die neu im Roten Kreuz oder auch schon länger dabei sind und für jeden, der sich schon immer gefragt hat, was es eigentlich mit dem Zeichen des roten Kreuzes, Henry Dunant

und dem komplexen Hilfeleistungssystem auf sich hat. –Die ganze Welt ist eine große Geschichte, und wir spielen darin mit.

Aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Christoph Rademacher, DRK Konventionsbeauftragter  
des DRK Kreisverbandes Heinsberg e.V.

13.01.25 Mo 08:00 - 16:15 Uhr kostenfrei BW252510

## FACHTAG INKLUSION – EIN SYMPOSIUM

Wir laden Sie herzlich ein, das Thema Inklusion aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Der Fachtag ist für alle, die im Bereich Kita tätig sind. Sicher ist, dass wir wieder unterschiedliche Perspektiven in den Blick nehmen wollen und Themen im Angebot sind wie:

- Elterngespräche
- Aufklärung zu Neurodivergenzen
- Praktische Anleitungen zu ersten Handlungsschritten und Umdenken
- Resilienz

Anmeldungen ab sofort unter  
[bw@drk-heinsberg.de](mailto:bw@drk-heinsberg.de)

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin

14.05.25 Mi 09:00 - 16:30 Uhr € 50,00 BW252508



In unserem Workshop erarbeiten wir gemeinsam Lösungen, die dir helfen, wieder mehr Balance und Freude in deinen Alltag zu bringen.

### Was du aus dem Workshop mitnimmst:

Selbstfürsorge, die in deinen Alltag passt: Wir zeigen dir einfache, aber wirkungsvolle Wege, wie du dich wieder mit neuer Energie aufladen kannst – ohne dich dabei schuldig zu fühlen.

Zeitmanagement-Tipps, die wirklich funktionieren: Finde heraus, wie du deinen Tag strukturierst, damit du mehr Zeit für dich und dein Kind hast und trotzdem alles schaffst, was wichtig ist.

Finanzen im Griff – auch als Alleinerziehende: Wir besprechen Strategien, wie

du dein Budget sicher managen kannst und welche Unterstützungsmöglichkeiten dir zur Verfügung stehen.

Unterstützung annehmen – du musst nicht alles alleine machen: Lerne, wie du dir ein Netzwerk aus Freunden, Familie und anderen Müttern aufbaust, das dich stärkt und entlastet

Du verdienst es, glücklich zu sein!

Der Workshop richtet sich direkt an dich – eine Mutter, die alles gibt, aber auch das Bedürfnis hat, wieder mehr Zeit und Raum für sich selbst zu finden. Wir schaffen einen geschützten Raum, in dem du dich austauschen, Lösungen finden und neue Kraft tanken kannst.

Melde dich jetzt an und mach den ersten Schritt zu einem glücklicheren, entspannteren Leben – für dich und dein Kind!



**Margarethe Rütten**  
Coach und Beraterin für alleinerziehende Mütter

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Margarethe Rütten, Coach und Beraterin für alleinerziehende Mütter

13.03. - 27.03.25 Do 19:00 - 20:30 Uhr € 27,00 F252209

## QUALIFIZIERUNG 160H KINDHEITSPÄDAGOGIK

Umfang: 160 Zeitstunden



Ziel dieser Qualifizierungsmaßnahme ist das Zertifikat, welches Personen laut KiBiz-Personalverordnung berechtigt, auf Fachkraftstunden in Kitas eingesetzt werden zu können. Die Qualifizierung umfasst 160 Zeitstunden und findet an einem Tag wöchentlich (mittwochs oder samstags) statt. Es werden grundlegende kindheitspädagogische Themen bearbeitet und diskutiert. Unsere erfahrenen Dozent\*innen bringen mit unterschiedlichen Schwerpunkten die verschiedenen wissenschaftlichen Themen in den praxisorientierten Austausch.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Vanessa Schmidt, Kindheitspädagogin und Coach

15.01.25	Mi	08:00 - 14:00 Uhr	213,0 UStd.	€ 980,00	BW252501
01.09.25	Mo	08:00 - 14:00 Uhr	213,0 UStd.	€ 1.750,00	BW252502

## FACHKRÄFTEWORKSHOP NEURODIVERGENZEN BEI KINDERN IM KITA-ALLTAG

Dieser Workshop soll Kita-Fachkräfte dazu befähigen, Kinder mit Neurodivergenzen wie ADHS und Autismus gut im Kita-Alltag zu begleiten.

Es werden folgende Fragestellungen betrachtet:

- Was bedeutet der Begriff Neurodivergenz und was fällt alles darunter?
- Woran kann man eine mögliche Neurodivergenz erkennen?
- Welche Besonderheiten bringen Kinder mit ADHS, Autismus und ähnlichen Störungsbildern mit?

- Was brauchen neurodivergente Kinder, um gut durch den Kita-Alltag zu kommen?
- Welcher Umgang empfiehlt sich bei herausfordernden Verhaltensweisen?
- Wie beeinflusst Neurodivergenz die Elternarbeit?
- Welche Hilfsmöglichkeiten können abgerufen werden?

Zielgruppen sind: Einzelpersonen, Familien, Familienzentren und päd. Fachkräfte

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin

13.01.25 Mo 10:00 - 12:15 Uhr € 22,00 online BW252504

## SUPERVISION UND KOLLEGIALE FALLBERATUNG

„Du arbeitest als Kita-Assistenz in einem Kita-Team und begleitest ein Kind mit einem erhöhten Förderbedarf? Du liebst deinen Job und wünschst Dir dazu fachliche Unterstützung, Austausch und neue Blickwinkel zu Handlungsmöglichkeiten in Deiner Tätigkeit?“

Dann bist du hier genau richtig! Diese Gesprächsreihe wird fachlich angeleitet durch Vanessa Schmidt, Koordinatorin des Bereichs Kita-Assistenzen beim DRK, Kindheitspädagogin und systemische Fachberaterin.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Vanessa Schmidt, Kindheitspädagogin und Coach

03.02.25 Mo 16:15 - 17:45 Uhr kostenfrei BW252507



**BEWEGUNG &  
ENTSPANNUNG**



Teilnehmende erfahren auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende ganzheitliche Selbstregulierung, u. a. durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit

ihnen umzugehen. Sie erlernen innere Ruhe und Sammlung und erleben den Wandel ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, in der Freizeit und im Beruf.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Brigitta Junker, Fach-Yogalehrerin – Individualunterricht YAA

07.01. - 08.04.25	Di	09:30 - 11:00 Uhr	28,0 UStd.	€ 135,80	F253001
06.05. - 08.07.25	Di	09:30 - 11:00 Uhr	18,0 UStd.	€ 87,30	F253002
02.09. - 02.12.25	Di	09:30 - 11:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 106,70	F253003
08.01. - 09.04.25	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 135,80	F253004
07.05. - 09.07.25	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	18,0 UStd.	€ 87,30	F253005
03.09. - 03.12.25	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 106,70	F253006
08.01. - 09.04.25	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	28,0 UStd.	€ 135,80	F253007
07.05. - 09.07.25	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	18,0 UStd.	€ 87,30	F253008
03.09. - 03.12.25	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 106,70	F253009



In diesem Kurs werden verschiedene Komponenten des Yogas geübt.

Fundiert ist das Ganze in den Ansätzen des Hatha Yogas - d.h wir sorgen uns neben den beweglichen Aspekte unseres Körpers, auch um die des Geistes und des Atems.

Im Grunde geht es darum einen Zustand des Eins-seins herzustellen. Eins mit dir Selbst, aber auch eins mit deiner Umgebung.

Ich freue mich von Herzen, wenn du den Weg in diesen Kurs findest und dir diese Zeit für dich selbst einräumst.

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Yana Lutsenko, ukrainische Yoga Trainerin

13.01. - 07.04.25	Mo	16:30 - 17:30 Uhr	16,0 UStd.	kostenfrei	BW253018
28.04. - 07.07.25	Mo	16:30 - 18:00 Uhr	20,0 UStd.	kostenfrei	BW253019
01.09. - 15.12.25	Mo	16:30 - 18:00 Uhr	28,0 UStd.	kostenfrei	BW253020



Vinyasa Yoga ist eine Form des Yogas, in der die unterschiedlichen Yogahaltungen in einer fließenden Abfolge aneinandergereiht werden. So entsteht der sogenannte Flow. Ein verbindendes Element im Vinyasa Yoga ist der vielen bekannte Sonnengruß. Durch diesen Flow und die Bewegungen, die immer unserer Atmung folgen, entsteht eine Art Meditation in Bewegung. Die Stunden werden begleitet von Musik und beginnen mit gezielten Atemübungen und enden mit einer Tiefen-

entspannung. Dieser Kurs unterstützt Sie darin, ihre körperliche Ausdauer und Belastbarkeit zu stärken, Stress zu reduzieren und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Sie werden in diesem Kurs gezielt begleitet, das hier Erlernte und Erfahrene auch in ihren Alltag zu integrieren, so dass Sie den täglichen Herausforderungen in Familie oder Beruf mit mehr Stärke und Gelassenheit begegnen können. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Stephanie Polmans, zertifizierte Yoga- und Entspannungstrainerin

07.01. - 18.02.25	Di	18:45 - 20:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 58,20	F253025
25.02. - 08.04.25	Di	18:45 - 20:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 58,20	F253026
06.05. - 17.06.25	Di	18:45 - 20:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 58,20	F253027
02.09. - 07.10.25	Di	18:45 - 20:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 48,50	F253028
04.11. - 09.12.25	Di	18:45 - 20:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 58,20	F253029

Je mehr das Gefühl besteht, im Stress zu sein, nur noch für Aufgaben und andere Menschen zu funktionieren, desto mehr stellen sich auch körperliche Begleiterscheinungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen usw. ein. Im Autogenen Training lernen Sie stufenweise aufeinander aufbauenden Konzentrationsübungen kennen und zu praktizieren.

Die gezielte Entspannung bietet die Möglichkeit eine gelasseneren Einstellung gegenüber Konflikten und Problemen zu entwickeln. Die Stress Symptome im Arbeits- und Familienalltag werden abgebaut und die Einheit von Körper und Seele stellt sich ein. Die Bereitschaft zu einer regelmäßigen Kurs- teilnahme bedeutet aktive Gesundheitsvorsorge.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Judith Schmitz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin

14.01. - 25.02.25	Di	19:00 - 20:30 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F253070
06.05. - 24.06.25	Di	19:00 - 20:30 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F253071
8.10. - 09.12.25	Di	19:00 - 20:30 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F253072

Diese Form des Tai Chi aus dem Yang Stil ist für Anfänger\*innen und Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ein idealer Einstieg in das Tai Chi Chuan. Ein wesentlicher Schwerpunkt des Unterrichts ist, neben dem Erlernen der Form, die umfassende Schulung des Körpers im Zusammenhang mit den Tai Chi Bewegungsprinzipien. Die Erfahrung zeigt, dass gerade ungeübte Anfänger mit den Übungen sehr schnell in

eine meditative Grundstimmung kommen und überraschend schnell Stress abgebaut wird. Durch das Training führe ich Dich in kleinen Schritten und vermittele Dir das Wissen auf westliche, verständliche Art und Weise. Ich erkläre Dir wie du die Übungen und Prinzipien in den Alltag einbauen kannst, um das körperliche Wohlbefinden dauerhaft zu steigern.

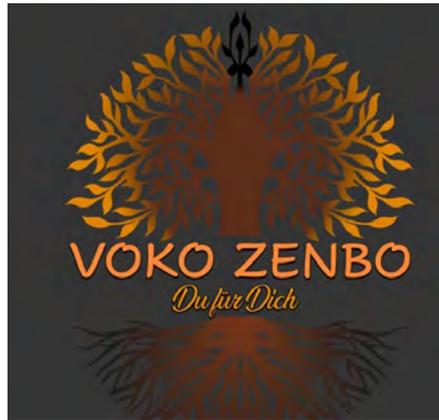
Erkelenz Haus des DRK, Zur Feuerwache 8 | Delia Höyng

09.01. - 10.04.25	Do	17:00 - 18:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 142,80	F253048
02.10. - 18.12.25	Do	17:00 - 18:15 Uhr	24,0 UStd.	€ 122,40	F253049
09.01. - 10.04.25	Do	18.30 - 20.00 Uhr	28,0 UStd.	€ 142,80	F253050
02.10. - 18.12.25	Do	18.30 - 20.00 Uhr	24,0 UStd.	€ 122,40	F253051

### Tai Chi, Qigong und Bewegungen in Balance nach asiatischer Tradition

Entdecke und erlebe deinen beginnenden Weg in die wunderbare Welt der chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehren.

Erlerne die ersten, einfachen Übungen, Figuren und Formen des Tai Chi, Qigong sowie Bewegungen, Dehnungen und Atemtechniken nach asiatischer Tradition. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse; es reicht deine Offenheit, Neues für dich zu entdecken.



Volker Kosching  
Zertifizierter ZENBo- und  
Achtsamkeits-Trainer

Erkelenz, Haus des DRK  
Zur Feuerwache 8

07.01. - 08.04.25	Di	18:00 - 18:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 61,20	F253030
06.05. - 08.07.25	Di	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F253031
02.09. - 07.10.25	Di	18:00 - 18:45 Uhr	5,0 UStd.	€ 25,50	F253032
04.11. - 16.12.25	Di	18:00 - 18:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 35,70	F253033
09.01. - 10.04.25	Do	18:00 - 18:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F253038
08.05. - 10.07.25	Do	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F253039
04.09. - 09.10.25	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F253040
30.10. - 18.12.25	Do	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F253041

### Tai Chi, Qigong und Bewegungen in Balance nach asiatischer Tradition

Gehe deinen weiterführenden Weg in die wunderbare Welt der chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehren. Im ZENBO II erlernst du die intensiven, komplexeren Formen, Figuren und Abläufe des Tai Chi, Qigong sowie der asiatischen Dehnungen, Bewegungen und Atemtechniken.

Du kannst auch nur diesen Kurs buchen, denn ZENBO II baut nicht auf ZENBO I auf; lediglich seine Herausforderungen an dich selbst sind etwas höher! Auch hier benötigst du, wie bereits im ZENBO I, keinerlei Vorkenntnisse. Sei einfach mutig und probiere mal etwas Neues für dich aus!

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Volker Kosching, zertifizierter ZENBo- und Achtsamkeits-Trainer

07.01. - 08.04.25	Di	19:00 - 19:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F253034
29.04. - 08.07.25	Di	19:00 - 19:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 51,00	F253035
02.09. - 07.10.25	Di	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F253036
28.10. - 16.12.25	Di	19:00 - 19:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F253037
09.01. - 10.04.25	Do	19:00 - 19:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 71,40	F253042
08.05. - 10.07.25	Do	19:00 - 19:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F253043
04.09. - 09.10.25	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 30,60	F253044
30.10. - 18.12.25	Do	19:00 - 19:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 40,80	F253045

## FIT MIT HULA HOOP



### Fit trotz Familienmanagement!

Der Trendsport Hula Hoop ist geeignet für das regelmäßige Training in den eigenen vier Wänden. Aber auch das sollte gelernt sein. Es stärkt Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur sowie Herz und Kreislauf. Je länger man Hüfte und Taille in dem bunten Reifen kreisen lässt, desto größer ist natürlich auch der sportliche Effekt.

Mit Musik und guter Laune kommt Ihr Körper in Bewegung und Sie nicht aus der Puste! In Kombination mit dem Austausch in der Gruppe, hilft der Kurs Stress abzubauen und sich für 45 Min nur auf sich konzentrieren zu können. Gestärkt und gut gelaunt kehrt man zurück in den Familienalltag.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Sabine Engel, ausgebildete Hula Hoop Trainerin

09.01. - 03.04.25	Do	18:00 - 18:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 38,15	F254038
-------------------	----	-------------------	-----------	---------	---------

### Hinweis:

Neuer Kurs auf Anfrage ab Mai 2025

## WASSERGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

AB 50 JAHREN



Bei warmen 32°C Wassertemperatur befindet im Lehrschwimmbecken ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining statt.

Mit gezielten Übungen werden die Beweglichkeit, Kraft und das Herz-Kreislauf-System gefördert, wobei Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen!

Waldfeucht-Haaren, Schwimmbad Alter Klauer Kirchweg  
Sylvia Hayen, geprüfte Übungsleiterin und Schwimmtrainerin

08.01. - 09.04.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F254001
03.09. - 10.12.25	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 63,05	F254002
08.01. - 09.04.25	Mi	09:50 - 10:35 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F254003
03.09. - 10.12.25	Mi	09:50 - 10:35 Uhr	13,0 UStd.	€ 63,05	F254004
09.01. - 10.04.25	Do	09:00 - 09:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F254005
04.09. - 11.12.25	Do	09:00 - 09:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 63,05	F254006
09.01. - 10.04.25	Do	09:50 - 10:35 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F254007
04.09. - 11.12.25	Do	09:50 - 10:35 Uhr	13,0 UStd.	€ 63,05	F254008
09.01. - 10.04.25	Do	10:40 - 11:25 Uhr	14,0 UStd.	€ 67,90	F254009
04.09. - 11.12.25	Do	10:40 - 11:25 Uhr	13,0 UStd.	€ 63,05	F254010

### Hinweis:

An Wassergymnastik sollte man nur teilnehmen, wenn man sich wohlfühlt. Vor Aufnahme der Wassergymnastik wird eine ärztliche Beratung empfohlen.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie gelenkschonende Bewegungen zur Förderung der Beweglichkeit und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates stehen im Vordergrund dieser Gymnastik.

Erkelenz,  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Erika Schippers,  
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

13.01. - 30.06.25 Mo 09:00 - 09:45 Uhr 18,0 UStd. € 91,80 F254011

01.09. - 15.12.25 Mo 09:00 - 09:45 Uhr 12,0 UStd. € 61,20 F254012

## GYMNASTIK FÜR DIE FRAU



Durch sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird die gesamte Körpermuskulatur, auch die des Beckenbodens gestärkt. Atem- und Entspannungsübungen verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Die Problemzonen werden gestrafft, einer Senkung des Beckenbodens wird vorgebeugt bzw. entgegengewirkt. Durch bewusstes Atmen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert. Entspannungsübungen sorgen für einen angenehmen Ausgleich zum Alltag.

Erkelenz,  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Erika Schippers, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

13.01. - 30.06.25 Mo 10:00 - 10:45 Uhr 18,0 UStd. € 91,80 F254013

01.09. - 15.12.25 Mo 10:00 - 10:45 Uhr 12,0 UStd. € 61,20 F254014

16.01. - 03.07.25 Do 09:00 - 09:45 Uhr 18,0 UStd. € 91,80 F254015

04.09. - 18.12.25 Do 09:00 - 09:45 Uhr 12,0 UStd. € 61,20 F254016

## OSTEOPOROSE-GYMNASTIK



Die sanften Dehn- und Kräftigungsübungen wirken sich nicht nur positiv auf die Knochendichte aus, sondern stabilisieren den ganzen Bewegungsapparat. Da sich Osteoporose meistens zuerst im Bereich der Wirbelsäule (Wirbelbruch) bemerkbar macht, ist das Hauptaugenmerk darauf gerichtet. Neben der Beweglichkeit, ist vorrangiges Ziel des Kurses, die Stabilisation der Wirbelsäule.

Erkelenz  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Erika Schippers, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

16.01. - 03.07.25 Do 10:00 - 10:45 Uhr 18,0 UStd. € 91,80 F254017

04.09. - 18.12.25 Do 10:00 - 10:45 Uhr 12,0 UStd. € 61,20 F254018

## FIT MIT Ü60



Wohltuende, kräftigende und entspannte Gymnastik mit Elementen aus Yoga und leichtem Pilates für Menschen im reiferen Alter. Wir üben auch für jedermann machbare Tanzschritte ein. Bitte bequeme Kleidung, Hallensportschuhe und Gymnastikmatten mitbringen.

Roswitha Graß  
Erkelenz-Gerderhahn, Turnhalle, In Gerderhahn

07.01. - 17.06.25 Di 10:00 - 10:45 Uhr 19,0 UStd. € 80,75 F254020

02.09. - 09.12.25 Di 10:00 - 10:45 Uhr 12,0 UStd. € 51,00 F254021

Erkelenz, Turnhalle Pestalozzi-Schule

08.01. - 25.06.25 Mi 16:00 - 16:45 Uhr 22,0 UStd. € 93,50 F254023

03.09. - 10.12.25 Mi 16:00 - 16:45 Uhr 13,0 UStd. € 55,25 F254024

## RÜCKEN FIT

In diesem Kurs werden die Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Stütz- muskulatur der Wirbelsäule gleichermaßen trainiert.

Ebenso wird die Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur mit und ohne Geräte angestrebt.

Koordinations-, Gleichgewichts- und Haltungsschulung kommen genauso wenig zu kurz, wie Stretching und Entspannungsübungen.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Gertrud Hermanns

08.01. - 09.07.25 Mi 18:00 - 19:00 Uhr 33,3 UStd. F254029

## ALL FIT

Dieser Kurs bietet ein effektives und abwechslungsreiches Rundumtraining für den ganzen Körper.

Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, Zugbändern und Einheiten aus dem Bereich

Functional Fitness stärken wir die Muskulatur, fördern das Herz-Kreislaufsystem und verbessern unsere Ausdauer.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Andrea Jürgens

08.01. - 09.07.25 Mi 19:00 - 20:00 Uhr 30,0 UStd. F254032

## FASZIEN TRAINING

Dauerhafter Stress und Bewegungsmangel verkleben Faszien und führen dadurch zu Schmerzen. Wir helfen mit

diesem Angebot die Faszien wieder geschmeidiger zu machen.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Andrea Jürgens

08.01. - 09.07.25 Mi 20:00 - 21:00 Uhr 30,0 UStd. F254035

## ANMELDUNGEN

**Anmeldung der Kurse  
Faszientraining, All Fit und  
Rücken Fit unter:**

**Barbara Stand**  
Pädagogische Leitung  
SportBildungswerk NRW e.V.  
Stadtsporbund Mönchengladbach

Haus des Sports  
Aachener Str. 418  
41069 Mönchengladbach

Telefon: 02161 2943913  
E-Mail: bildungswerk@mg-sport.de



## FIT UND AKTIV



Der Kurs beinhaltet 6 Einheiten und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die sich im Familienalltag fit halten wollen und denen ihre Gesundheit wichtig ist.

Es gibt einfache und effektive Übungen, die je nach individuellem Fitnessstand variieren können.

Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und eine große Portion guter Laune im Kreise von Gleichgesinnten.

Es wird sowohl einen Ausdaueranteil mit leichten Schritten geben, als auch effektive Übungen auf der Matte für den ganzen Körper.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Simone Jäger, lizenzierte Fitness- und Personaltrainerin

15.01. - 19.02.25	Mi	10:00 - 11:00 Uhr	€ 45,00	F254046
26.02. - 02.04.25	Mi	10:00 - 11:00 Uhr	€ 45,00	F254047
30.04. - 04.06.25	Mi	10:00 - 11:00 Uhr	€ 45,00	F254048
11.06. - 09.07.25	Mi	10:00 - 11:00 Uhr	€ 37,50	F254049
03.09. - 08.10.25	Mi	10:00 - 11:00 Uhr	€ 45,00	F254050
29.10. - 03.12.25	Mi	10:00 - 11:00 Uhr	€ 45,00	F254051



## Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

LVM-Versicherungsagentur

**Heinz-Josef Frenken**

Industriestr. 5a

52525 Heinsberg

Telefon 02452 24 18 1

[info@frenken.lvm.de](mailto:info@frenken.lvm.de)

<https://frenken.lvm.de>



**KREATIVES**

Handlettering ist eine kreative Kunstform, bei der Buchstaben auf eine dekorative und kunstvolle Weise gestaltet werden. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihre Schreibkünste zu verbessern und gleichzeitig Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Zudem sorgt die beruhigende Wirkung des Malens für Entspannung und dient der Förderung des inneren Friedens. Es ist eine schöne Methode, das alltägliche Gedankenkarussell zu stoppen und dadurch zu entspannen.

Dieser Kurs bietet eine einzigartige Möglichkeit, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entwickeln und gleichzeitig dem Familien-Alltag mal für eine Weile zu entfliehen.



Sie werden eine Handarbeit erlernen, die sie stärken wird und die eigene Achtsamkeit fördern kann.

*Kreativität ist Intelligenz, die Spaß macht.*

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Miriam Maaßen | Instagram: @fraeulein\_kreativchaos

08.01. - 12.02.25	Mi	17:30 - 19:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 66,00	F255001
19.02. - 26.03.25	Mi	17:30 - 19:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 66,00	F255002
02.04. - 21.05.25	Mi	17:30 - 19:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 66,00	F255005
28.05. - 02.07.25	Mi	17:30 - 19:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 66,00	F255006
<b>Einsteiger</b>					
16.01. - 20.02.25	Do	17:30 - 18:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 36,00	F255011
06.03. - 10.04.25	Do	17:30 - 18:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 36,00	F255012
08.05. - 26.06.25	Do	17:30 - 18:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 36,00	F255013
16.01. - 20.02.25	Do	18:30 - 19:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 36,00	F255014
06.03. - 10.04.25	Do	18:30 - 19:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 36,00	F255015
08.05. - 26.06.25	Do	18:30 - 19:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 36,00	F255016



Sie lieben die Handarbeit und dabei besonders das Stricken? Oder möchten Sie dieses erlernen oder gar Wiederentdecken?

Manchmal fehlt die Zeit für die Kreativität im Familienalltag. Daher laden wir Sie herzlich ein, an unserer Strickrunde in Hückelhoven teilzunehmen. Hier bieten wir Raum, Ideen, Material

und angenehme Atmosphäre, um zu stricken, zu stopfen und Nützliches zu entwerfen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen Hannah Müller und Claudia Walter  
Tel.: 02431 802 331; 0151 74 31 63 98  
(erreichbar via Whatsapp)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

22.01. - 17.12.25	Mi	14:30 - 16:45 Uhr	kostenfrei	BW256042
-------------------	----	-------------------	------------	----------

## KREATIVATELIER – KAI HEINSBERG



Lust, kreativ zu werden? Im KAI Heinsberg erwartet Sie ein inspirierender Raum zum Nähen und Gestalten – ausgestattet mit allem, was Sie brauchen und einer Atmosphäre, die Freude macht. Stoffe, Inspirationen und Materialien stehen bereit – egal, ob Sie Profi oder Anfänger sind, alle sind herzlich willkommen! Das Kreativatellier ist Näh-Treff, Nähkurs und Änderungsschneiderei zugleich. Unser erfahrener

Schneider geht auf individuelle Wünsche ein und unterstützt Sie ebenso dabei, Ihre eigenen Ideen zum Leben zu erwecken.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen: **Stefanie Bohnen** – Tel.: 02431 802 232 und **Anne Gutjahr** – Tel.: 02431 802 23

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19

07.01. - 08.04.25 Di 13:00 - 15:00 Uhr 37,3 UStd. kostenfrei BW256022

29.04. - 08.07.25 Di 13:00 - 15:00 Uhr 26,7 UStd. kostenfrei BW256023

02.09. - 16.12.25 Di 13:00 - 15:00 Uhr 37,3 UStd. kostenfrei BW256024



## NÄHCAFÉ IM KAI HÜCKELHOVEN

Lust auf „kreative Vielfalt“? In schönen Räumen, mit gutem Equipment und in fröhlicher Atmosphäre bietet der KAI Hückelhoven einen Raum zum Nähen und Gestalten. Interessierte mit unterschiedlich kulturellem Hintergrund treffen sich dort, um ihre Kreativität auszuleben und sie zu teilen. Es ist ein offener Treff für Interessierte für allg. Näh- und Handarbeiten. Es wird zur eigenen Verwendung und im Rahmen von Projekten genäht.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen **Hannah Müller** und **Claudia Walter**, Tel.: 02431 802 331; 0151 74 31 63 98 (erreichbar via WhatsApp)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

21.01. - 02.12.25 Di 09:00 - 12:45 Uhr kostenfrei BW256043

## WORKSHOP PFLANZEN UMTOPFEN

Zimmerpflanzen hat fast jeder. Damit sie lange leben ist der richtige Umgang und die richtige Pflege besonders wichtig. Unsere Dozentin Kerstin Kresse vom Inklusiven Gemeinschaftsgarten (InGa) in Hückelhoven zeigt euch, wie

ihr eure Zimmerpflanzen richtig pflegt und umtopft.

Termine auf Anfrage bei Kerstin Kresse: k.kresse@drk-heinsberg.de 02431/802333

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

01.01.25 Mi kostenfrei BW256046



**INTERKULTURELLE  
ANGEBOTE**

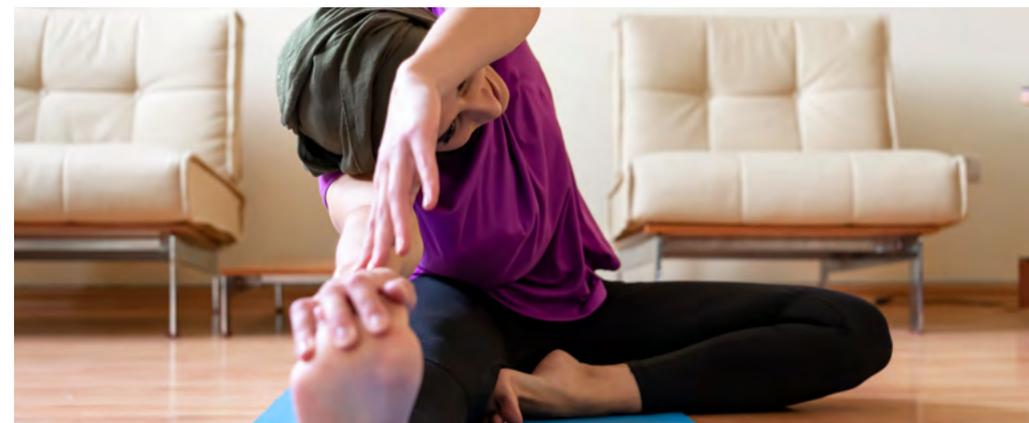
## VORSTELLUNG DER KAIS

Seit 2016 sind im Kreisgebiet 3 Kristallisationspunkte gegen Armut für Integration (= KAI) entstanden – in Heinsberg, Hückelhoven und in Erkelenz. Waren diese Büros ursprünglich ausschließlich für Beratungen für Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund gedacht, hat sich der Charakter der Arbeit in den letzten Jahren grundlegend geändert.

Mittlerweile sind unsere KAIs lebhafter Treffpunkt für alle Formen der Quartiersarbeit – gleichzeitig finden immer mehr Angebote und Kurse für Menschen aus dem Quartier und darüber hinaus hier vor Ort statt. Das DRK stellt hierbei die Räume – seien es Bewegungs- oder Seminarräume oder auch Küchen oder Außenspielplätze zur Verfügung. Gerne kooperieren wir auch mit anderen Vereinen oder Organisationen.

Vor Ort finden verschiedene Projekte und Beratungsangebote im Bereich Migration und Integration statt. In Kooperation mit dem Familienbildungswerk, den Jugendämtern des Kreises und dem kommunalen Integrationszentrum ist es unser Bestreben geflüchtete und zugewanderte Familien für frühkindliche Bildungsangebote zu gewinnen. In Eltern-Kind-Gruppen wird die Sprachförderung für Kinder und ihre Eltern durchgeführt, unterstützt von Beratung und Begleitung durch unsere Mitarbeiter in den Kristallisationspunkten. Die Angebote dienen dazu Brücken zwischen Familien und den Bildungseinrichtungen zu bauen und den Integrationsprozess von Familien zu erleichtern.

## FRAUENTURNEN – ANGEBOT FÜR FRAUEN



In Kooperation mit dem KreisSportBund findet einmal wöchentlich ein kostenloses Sportangebot für Frauen aus allen Ländern dieser Welt statt. Es soll dazu beitragen, die deutsche Sprache durch das Training zu verbessern, Hemmungen abzubauen und fit zu werden.

**Kontaktperson:**  
Clarissa Fahrenholz- Böhling  
KreisSportbund  
Tel.: 02452 904005



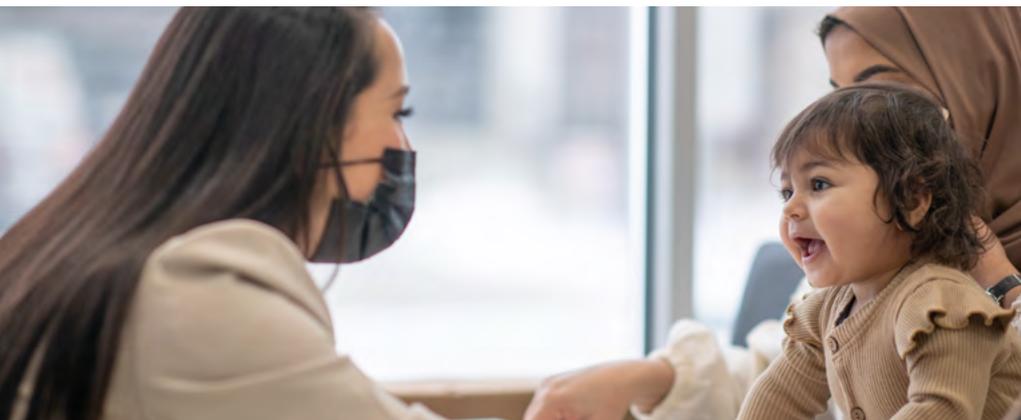
Erkelenz  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Hakima Beghli, Übungsleiterin

13.01. - 15.12.25 Mo 17:00 - 18:30 Uhr

kostenfrei

F256011





In Zusammenarbeit mit dem kommunalen Integrationszentrum bieten wir im KAI Heinsberg das erwachsenenpädagogische Sprachförder- und Elternkompetenzangebot Griffbereit an.

Das Projekt Griffbereit richtet sich an Eltern mit und ohne Zuwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Diese Treffen finden einmal wöchentlich in Heinsberg statt. Ziel des Projektes ist die Förderung der allgemeinen kindlichen Entwicklung und der Muttersprachen-

kompetenz. Die Eltern sollen Unterstützung, Stärkung und Förderung erfahren und stehen bei dem Projekt im Fokus. Sie lernen in der Gruppe entwicklungsfördernde Sprach- und Kommunikationsspiele kennen und erleben wie sie ihre Kinder ungezwungen und mit viel Freude motivieren können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:  
Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 232

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19  
Nadira Rafih, Elternbegleiterin

14.01. - 09.12.25 Di 10:00 - 11:30 Uhr kostenfrei BW256020

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Willkommen im Alphabetisierungskurs! Dieser Kurs ist für Menschen mit Migrationsgeschichte gedacht, die die Grundlagen des Lesens und Schreibens auf Deutsch erlernen möchten. Schritt für Schritt üben wir gemeinsam Buchstaben, einfache Wörter und Sätze.

In einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre nehmen wir uns Zeit, um die deutsche Sprache von Anfang an zu entdecken.

Hier ist jeder willkommen – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch die Welt der Buchstaben zu erkunden!

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19  
Angela Herberg, Lehrerin

23.01. - 18.12.25 Do 10:30 - 13:30 Uhr kostenfrei BW256026

Die Angebote sind kostenlos und ohne Anmeldung möglich.  
Weitere Informationen erhalten Sie

bei unserer Projektkoordinatorin:  
Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 232

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19  
Stefanie Bohnen

14.01. - 09.12.25 Di 09:00 - 12:00 Uhr kostenfrei BW256027

## SPRACHKURSE FÜR FRAUEN & MÜTTER



inkl.  
Kinderbe-  
treuung

### Mami lernt Deutsch! Sprachkurs für Frauen

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Menschen mit Fluchthintergrund, DRK - KAI Hückelhoven, bietet die Familienbildung des DRKs einen Deutschkurs für Frauen und Mütter mit Zuwanderungsgeschichte an.

Der Deutschkurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven  
Sevim Daban, Sprachlehrerin

16.01. - 10.04.25	Do	09:00 - 13:45 Uhr	kostenfrei	F256052
08.05. - 10.07.25	Do	09:00 - 13:45 Uhr	kostenfrei	F256053
28.08. - 09.10.25	Do	09:00 - 13:45 Uhr	kostenfrei	F256052
30.10. - 18.12.25	Do	09:00 - 13:45 Uhr	kostenfrei	F256053

### Gemeinsam Deutsch lernen für Frauen

Viele Frauen mit Zuwanderungsgeschichte fühlen sich auch nach längerer Zeit in Deutschland unsicher in der deutschen Sprache. Oft haben sie sich ausschließlich der Familie gewidmet und währenddessen keine ausreichenden Deutschkenntnisse erwerben können.

Der Kurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

[Deutsch-Sprachkurs für Frauen mit einer begleitenden Maßnahme für ihre Kinder.](#)

Familienzentrum Traumland, Sophia-Str. 29, 41836 Hückelhoven  
Sevim Daban, Sprachlehrerin

15.01. - 09.04.25	Mi	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256056
30.04. - 09.07.25	Mi	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256057
27.08. - 08.10.25	Mi	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256058
29.10. - 17.12.26	Mi	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256059
15.01. - 09.04.25	Fr	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256060
30.04. - 09.07.25	Fr	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256061
27.08. - 08.10.25	Fr	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256062
29.10. - 17.12.26	Fr	09:00 - 11:15 Uhr	kostenfrei	F256063

### Niederschwelliger Deutsch- Sprachkurs für Erwachsene

In unserem niederschweligen Sprachkursangebot bieten wir geflüchteten Menschen ab 16 Jahren die Möglichkeit, erste Wörter und Sätze in Deutsch zu lernen. Somit erhalten die Teilnehmenden eine Chance, sich in Deutschland

Orientierung und erste Sprachkenntnisse zu verschaffen. Der Deutschkurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Teilnehmer und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz  
Sevim Daban, Sprachlehrerin

13.01. - 07.04.25	Mo	11:30 - 13:45 Uhr	kostenfrei	BW256047
28.04. - 07.07.25	Mo	11:30 - 13:45 Uhr	kostenfrei	BW256048
01.09. - 06.10.25	Mo	11:30 - 13:45 Uhr	kostenfrei	BW256049
27.10. - 15.12.25	Mo	11:30 - 13:45 Uhr	kostenfrei	BW256050

## KOCHEN ÜBER DEN TELLERRAND

Kochen über den Tellerrand – Vielfalt genießen, gemeinsam erleben.



findet  
alle 3  
Monate  
statt

Wir laden Sie ein, beim „Kochen über den Tellerrand“ gemeinsam zu kochen, zu schlemmen und neue Kulturen durch ihre Küche kennenzulernen. Kochen verbindet – ohne Worte. Es geht um Austausch, das Entdecken unterschiedlicher Traditionen und das gemeinsame Genießen. Egal ob Profi oder Anfänger – jeder ist herzlich willkommen. Kommen Sie vorbei und kochen Sie mit uns über den Tellerrand.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen:  
Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 232  
und  
Anne Gutjahr  
Tel.: 02431 802 231



DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

30.01. - 18.12.25 Do 13:00 - 16:00 Uhr kostenfrei BW256021

## FÜR KLEINE UND GROSSE KLIMASCHÜTZER KLIMAWORKSHOP

In diesem Workshop entdecken Kinder auf spielerische Weise, wie sie zum Schutz unseres Planeten beitragen können.

Mit spannenden Aktivitäten und kreativen Übungen lernen sie, wie der Klimawandel funktioniert und welche kleinen Schritte im Alltag einen großen Unterschied machen.

Ein lehrreicher und zugleich unterhaltsamer Workshop, der die nächste Generation für ein umweltbewusstes Handeln begeistert.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:  
Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 233

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19

03.04.2025	Do	10:00 - 11:30 Uhr	kostenfrei	BW256029
10.04.2025				
02.10.2025				
09.10.2025				

## STREETFOODFESTIVAL DER KULTUREN

Lust auf ein unvergessliches Erlebnis? Beim Streetfoodfestival der Kulturen feiern wir die Vielfalt im Kreis Heinsberg – mit einer Explosion an Aromen, fröhlicher Stimmung und jeder Menge guter Laune!

Genießen Sie köstliche Leckerbissen aus aller Welt, entdecken Sie neue Geschmäcker und lassen Sie sich von der entspannten Atmosphäre verzaubern. Ein Tag voller Genuss, Kultur und tollen Begegnungen – kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19

Stefanie Bohnen

28.06.25	Sa	11:00 - 17:00 Uhr	kostenfrei	BW256030
----------	----	-------------------	------------	----------

## FIT: „FERIENINTENSIVTRAINING – FIT IN DEUTSCH“



In den Schulferien findet in Heinsberg regelmäßig das „FerienIntensivTraining – FIT in Deutsch“ statt.

Das kostenfreie Deutschtraining wird vom Ministerium für Schule und Bildung NRW gefördert und möchte neuzugewanderten Schüler:innen die Möglichkeit geben, ihre Deutschkenntnisse auch in den Ferien zu vertiefen und immer sicherer dabei zu werden, sie im Alltag anzuwenden – durch alltagsbe-

zogene Aktivitäten und Ausflüge. Lernen mit Spaß ist hier das Motto. Das gemeinsame Frühstück und Mittagessen mit den Kindern und Jugendlichen runden das ganztägige Ferienprogramm ab.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:  
**Anne Gutjahr**  
Tel.: 02431 802 231

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

14.04. - 18.04.25	Mo bis Fr	08:00 - 14:45 Uhr	kostenfrei	F256024
-------------------	-----------	-------------------	------------	---------

## DRK KAI HÜCKELHOVEN TAG DER OFFENEN TÜR IN DER BEGEGNUNGSTÄTTE



Offener Treff und Begegnungsangebot für alle Interessierten.

Das Team vom KAI Hückelhoven lädt herzlich ein bei einer Tasse Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen und Menschen und Angebote kennenzulernen. Kinder sind willkommen.

Für weitere Informationen schreiben Sie gerne eine E-Mail an:  
[kai-hh@drk-heinsberg.de](mailto:kai-hh@drk-heinsberg.de)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

27.03. - 12.06.25	Do	15:00 - 18:00 Uhr	kostenfrei	BW256070
-------------------	----	-------------------	------------	----------



Die MiA-Kurse sind ein niedrighschwelliges und kostenfreies Angebot für Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte, das die Stärkung ihrer sozialen und gesellschaftlichen Integration verfolgt. Hierbei werden mehrere Ziele fokussiert: Sprachförderung, Stärkung des Selbstwertes, Heranführung an (Integrations-)Angebote im Sozialraum, Alltagsorientierung zu den Themen: Bildung, Erziehung, Gesundheit, Mobilität, Entwicklung sowie Kennenlernen beruflicher Weiterbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten.

Die Kurse richten sich an Frauen, die noch Orientierung in ihrem Leben in Heinsberg/ Deutschland benötigen, um gestärkt in den Alltag zu gehen. Zudem sind auch kleine Exkursionen innerhalb der Stadt Heinsberg geplant, um die Umgebung und ihre Angebote vor Ort kennenzulernen. Es wird eine Kinderbetreuung während des Kurses angeboten.

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg  
Anne Gutjahr

28.01. - 18.03.25 Di 14:15 - 17:15 Uhr 32,0 UStd. kostenfrei BW256028

29.01. - 19.03.25 Mi 10:15 - 13:15 Uhr 32,0 UStd. kostenfrei BW256028 A



Essen verbindet und bringt Menschen zusammen. Zu diesem Frühstück kommen Frauen in unserem KAI in Hückelhoven zusammen. In der gemütlichen Küche oder im Garten wird gegessen, geplaudert, es werden gemeinsame Aktivitäten geplant oder auch mal gebastelt. Jedes Frühstück soll unter

einem Motto stehen, dass den zugewanderten Menschen beim Kennenlernen der deutschen Lebensweise helfen soll.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin Samira Saadi, Tel.: 02431 802 331

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

15.01. - 17.12.25 Mi 10:00 - 12:15 Uhr kostenfrei BW256040

## INTERNATIONALER KOCHTREFF



Gemeinsam Kochen, Essen und dabei Speisen und Menschen aus unterschiedlichen Kulturen kennenlernen. Zu unserem Multikulti Kochtreff ist jeder herzlich willkommen, der sich für die Küche, Traditionen und Menschen aus verschiedenen Ländern interessiert. Gemeinsam werden wir auch traditionelle Feste feiern zum Fasten brechen, das Persische Neujahr oder zu Weihnachten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen [Hannah Müller](#) und [Claudia Walter](#), Tel.: 02431 802 331; 0151 - 74 31 63 98 (erreichbar via WhatsApp)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

16.01. - 20.11.25 Do 17:00 - 20:00 Uhr kostenfrei BW256041

## SPRACH-CAFÉ - KAI HS - OFFENER TREFF



Für alle, die Deutsch lernen bzw. ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, findet jeden Donnerstag das Sprach-Café statt. Ob einfach nur plaudern, oder sich an konkreten Sprachübungen probieren, das Sprach-Café soll bei Kaffee & Tee einen geeigneten Rahmen bieten!

Herzlich eingeladen sind Leute, die andere im Spracherwerb unterstützen und Menschen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin: [Stefanie Bohnen](#) - Tel.: 02431 802 232

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

16.01. - 11.12.25 Do 14:30 - 16:00 Uhr kostenfrei BW256025



Lust, deine eigene Geschichte zum Leben zu erwecken? Beim Theaterprojekt – Bewegte Geschichten haben Kinder die Chance, durch Tanz, Schauspiel und Musik ihre Fantasie auszuleben und sich kreativ auszudrücken. In einer freien, unterstützenden Atmosphäre entstehen spannende, bewegende Momente, in denen jede\*r seinen Platz findet. Das Projekt bietet nicht nur die Möglichkeit, neue Ausdrucksformen zu

entdecken, sondern auch, gemeinsam etwas zu schaffen, das verbindet. Ein Raum, in dem Kreativität, Spaß und neue Perspektiven aufeinandertreffen – mach mit und sei Teil dieser aufregenden Reise!

Anmeldungen sind jetzt möglich unter:  
Tel.: 02431 802 231  
E-Mail: [a.gutjahr@drk-heinsberg.de](mailto:a.gutjahr@drk-heinsberg.de)

Dozentin Anne Gutjahr, Kunst-Geschichte B.A.

01.01.25 Mi kostenfrei BW256031



Wer ein inklusives Projekt sucht, der wird im KAI Hückelhoven fündig. Seit 2023 gibt es auf dem Gelände einen inklusiven Gemeinschaftsgarten. Dabei handelt es sich um ein Projekt, in dem Menschen mit und ohne Behinderung beim gemeinsamen Gärtnern zusam-

menkommen. Der Garten wurde so angelegt, dass Menschen mit Einschränkungen nicht ausgeschlossen, sondern aktiv mitarbeiten können. Neben den anfallenden Aufgaben im Garten gibt es immer auch Getränke, Kuchen oder herzhaftes Leckereien.

Kerstin Kresse, Pädagogin  
Garten KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

12.03. - 10.10.25 mittwochs 15:00 - 20:00 Uhr kostenfrei BW256045 & freitags



Die Ehrenamtsbörse ist der perfekte Treffpunkt für alle, die sich für ehrenamtliche Arbeit interessieren oder sich noch mehr einbringen möchten. Hier kommen Ehrenamtliche, Organisationen und Bürger zusammen, um sich auszutauschen und neue Möglichkeiten zu entdecken. Verschiedene Organisationen stellen ihre Angebote vor, und bei Workshops sowie Gesprächsrunden erfahren Besucher, wie sie sich aktiv engagieren können und welchen Einfluss ihr Einsatz hat. Neben Infos

gibt es auch Zeit für nette Gespräche bei Snacks und Getränken. Kleine Ehrungen würdigen das Engagement langjähriger Ehrenamtlicher und stärken das Miteinander. Kommt vorbei und lasst euch inspirieren – vielleicht findet ihr die perfekte Möglichkeit, euch auch einzubringen!

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:  
Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 232

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

09.04.25 Mi 10:00 - 15:15 Uhr kostenfrei BW256032



Offene und leicht zugängliche Beratung für alle, die Unterstützung suchen. Hier erhalten Sie unkomplizierte Hilfe und Orientierung zu verschiedenen Themen, ganz ohne Hürden. Unser Angebot ist für jeden offen und bietet einen sicheren Raum für Fragen und Anliegen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:  
Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 232  
oder  
Anne Gutjahr  
Tel.: 02431 802 231

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

13.01. - 11.12.25	Montags & Donnerstags	09:00 - 12:00 Uhr	BW256033
-------------------	-----------------------	-------------------	----------



**KINDER- &  
JUGENDPROJEKTE**



Auch in diesem Jahr veranstalten wir in den Sommerferien an fünf verschiedenen Orten im Kreis Heinsberg unsere DRK Ferienspiele, die sich grundsätzlich durch Bewegung an der frischen Luft und dem Entdecken und Ausleben von Kreativität auszeichnen. Auch dem Nachhaltigkeits- und dem Teamgedanken schenken wir gemeinsam unsere Aufmerksamkeit.

Freut euch auf fünf spannende und unterschiedliche Themenwochen mit viel Spaß, anderen gut gelaunten Kindern und fröhlichen Betreuer/innen. Für eine tägliche Verpflegung ist durch eine warme Mittagsmahlzeit und leckere Snacks sowie Getränke gesorgt.

Wir freuen uns auf Euch!

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

14.07. - 18.07.25	Mo - Fr	09:00 - 16:00 Uhr	€ 130,00	F2500003
-------------------	---------	-------------------	----------	----------

Jugendherberge in Xanten, Bankscher Weg 4, 46509 Xanten

inkl. Übernachtung, Verpflegung & Programm: 350€, 2. Kind 250€, 3. Kind 150€

23.07. - 27.07.25	Mo - So	09:00 - 16:00 Uhr	€ 350,00	F2500006
-------------------	---------	-------------------	----------	----------

DRK Kita Birgden, Am Heggeströper, 52538 Gangelt

04.08. - 08.08.25	Mo - Fr	09:00 - 16:00 Uhr	€ 130,00	F2500004
-------------------	---------	-------------------	----------	----------

11.08. - 15.08.25	Mo - Fr	09:00 - 16:00 Uhr	€ 130,00	F2500005
-------------------	---------	-------------------	----------	----------

DRK Waldkindergarten, Philosophenweg 10, 41844 Wegberg

18.08. - 22.08.25	Mo - Fr	09:00 - 16:00 Uhr	€ 130,00	F2500007
-------------------	---------	-------------------	----------	----------



Das Team Circus Casselly Jr. nimmt dich mit in die Manege! Hier wirst du lernen, wie man atemberaubende Kunststücke vollführt, sich anmutig in der Luft bewegt und das Publikum verzaubert. Unter der Anleitung erfahrener Artisten wirst du die Geheimnisse der Jonglage, Akrobatik und Clownerie entdecken.

Am Ende der Woche wirst du in einer großen Gala-Show deine neu erlernten Fähigkeiten präsentieren und die magische Atmosphäre des Zirkus hautnah erleben.

### Kosten:

- 1. Kind – € 210,00
- 2. Kind – € 105,00
- 3. Kind – kostenfrei

Quartierszentrum „Am Friedrichsplatz“, Sophiastraße  
Ira Stormanns

14.04. - 19.04.25*	Mo - Sa	09:00 - 16:00 Uhr	F2500001
--------------------	---------	-------------------	----------

22.04. - 26.04.25	Di - Sa	09:00 - 16:00 Uhr	F2500002
-------------------	---------	-------------------	----------

\*Es findet kein Programm an Karfreitag und Ostermontag statt.



**WEITERE ANGEBOTE  
DES DRK**

## FAHRDIENST

### Bleiben Sie mobil

Unser Fahrdienst ist 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag unterwegs. Mit unserem Fahrdienst helfen wir Menschen mit Einschränkungen und unterstützen sie, ihren Lebensalltag zu bewältigen. Unsere modernen Spezialfahrzeuge bieten Roll- und Tragestuhlfahrten als praktische und bequeme Beförderungen, auch mit Angehörigen.

### Wir sind für Sie da!

Tel.: **02431 802 116**  
**02431 802 117**  
**02431 802 122**

### Unsere Leistungen:

- Krankenfahrten zum Arzt oder Krankenhaus; Dialyse-, Bestrahlungs- oder Chemofahrten
- Zur Kur,- Erholungs- und Rehabilitationseinrichtungen
- Einkaufs- oder Urlaubsfahrten, Konzertbesuche, etc.
- Zur Schule, Arbeit oder Ausbildungsstätte



Email: [fahrdienst@drk-heinsberg.de](mailto:fahrdienst@drk-heinsberg.de)

Fax: **02431 802 299**

## MENÜSERVICE

Zu Hause gut versorgt mit abwechslungsreichen Gerichten, 365 Tage im Jahr, das bietet Ihnen unser Menüservice. Egal ob an einzelnen Tagen oder täglich, wir liefern Ihnen das Essen heiß oder wenn gewünscht tiefgefroren direkt nach Hause. Sollten Sie mal verhindert sein, können Sie Ihre Bestellung problemlos bis 09:00 Uhr absagen.

Unser Angebot ist für Sie vertragsfrei und kann individuell nach Ihrem Bedarf abgestimmt werden.

Aus den wechselnden Wochenplänen können Sie täglich zwischen einem Vollkost, angepassten Vollkostmenü oder einem vegetarischen/ Fischgericht wählen.



**Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!**

**Iris Lemm**

**02431 802 0**

[menueservice@drk-heinsberg.de](mailto:menueservice@drk-heinsberg.de)

## GESELLIGER TREFF BEIM DRK

Mit unseren geselligen Treffen möchten wir die Gesellschaft näher zusammen bringen. Sind Sie oft alleine und haben niemanden zum Reden? Oder kennen sie gar solche Menschen? Dann nutzen Sie doch unsere Termine, um mal wieder vor die Tür zu kommen und sich mit Ihren Mitmenschen auszutauschen. Egal ob Jung oder Alt, die Gesellschaft soll wachsen und das gemeinsam mit Ihnen! Bringen Sie gerne Freunde, Nachbarn oder Bekannte mit.

Lernen Sie neue Leute kennen, verbringen Sie ein paar schöne Stunden oder treffen Sie sich endlich mal wieder nach Ihrer letzten Urlaubsreise. Wenn Sie den Wunsch nach einem Vortrag haben, gerne mehr über Gefahren im Haushalt, Krankheiten oder sonstige Themen wissen wollen, werden wir uns bemühen, Dozenten oder Referenten einzuladen. Zudem stellen wir bei jedem Treffen Getränke und etwas für das leibliche Wohl zur Verfügung. Unsere geselligen



Nachmittage, Frühstückstreffen oder anderen Feierlichkeiten finden entweder bei uns in den DRK-Räumlichkeiten in Erkelenz oder im Kaisersaal Neu-Immerath statt.

Melden Sie sich gerne bei uns an und verbringen Sie ein paar gemeinsame Stunden mit uns.

Kaisersaal Neu-Immerath, Immerather Markt, 41812 Erkelenz

19.02.2025 Mi 14:00 - 17:00 Uhr Karnevalsnachmittag

17.09.2025 Mi 14:00 - 17:00 Uhr Oktoberfest

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

02.07.2025 Mi 14:00 - 16:30 Uhr Sommerfest

03.12.2025 Mi 14:00 - 16:30 Uhr Adventsnachmittag

# Busreisen und Tagesfahrten Gruppenreisen 2025



Rundum sorglos reisen



Immer für Sie da!



Unsere ehrenamtlichen Reisebegleiter

## DRK Gruppenreisen

Mit dem Deutschen Roten Kreuz können Sie Ihrem Alltag den Rücken kehren. Erleben Sie in kleinen Gruppen unvergessliche Reisen. Auch als Alleinreisende sind Sie bei uns stets in bester Gesellschaft.

## Ihr DRK Reiseteam

Wir kümmern uns um Ihre Reise Wünsche, die Buchung und die Organisation der Reisen. Sie kennen uns vielleicht schon vom Telefon oder persönlich.

Hier bekommen Sie das Gesicht zu Ihren Ansprechpartnerinnen.

**Sina Döbling und Daniela Exner**  
**02431 802 222 oder -113**  
**erholung@drk-heinsberg.de**

## Gemeinsam unterwegs

Die Reiseangebote des DRK sind für Menschen gedacht, die gerne in einer Gruppe verreisen möchten. Unsere geschulten, ehrenamtlichen Reisebegleiter kümmern sich um die Belange der Gruppe, sind Ihre Ansprechpartner vor Ort und organisieren Freizeitaktivitäten.



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

DRK-Kreisverband  
Heinsberg e.V.



## Einladung zum großen DRK-Familientag

**Am 28. Juni 2025, von 13:00 bis 16:00 Uhr**

Beim DRK-Kreisverband Heinsberg e.V.  
Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

Wir laden Sie herzlichst zum großen Familientag für Groß und Klein ein. Worauf Sie sich freuen können:

- Panubas kuschelige Tiere
- Trödelmarkt
- Cafeteria mit Kaffee, Kuchen und Waffeln
- Viele Sitzmöglichkeiten zum Verweilen und Plauschen innen & außen
- Fahrzeuge der nationalen Hilfsgesellschaft und des Fahrdienstes
- Viele Aktionen für Kinder
- Unterhaltsame Vorstellungen
- Gespräche mit dem gesamten Team des DRK-Kreisverbandes

**Anmeldung:**

- Die Anmeldung kann schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail über fbw@drk-heinsberg.de erfolgen.
- Die Anmeldebestätigung wird, je nach Anmeldezeitpunkt, direkt nach der Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn (postalisch oder via E-Mail) versendet.
- Mit der Zusendung der Anmeldebestätigung ist die Anmeldung verbindlich.
- Bitte geben Sie bei der Anmeldung die erbetenen, notwendigen Angaben vollständig und richtig an. Damit wir Sie jederzeit über das Kursgeschehen informieren können.
- Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt und Ausweichtermine angeboten werden
- Anmeldung an mehreren Kursblöcken ist mit der 1. Anmeldung möglich. Damit werden wir Ihnen einen Platz im Folgekurs reservieren. Bei Rücktritt siehe Rücktrittsbedingungen.
- Die An- und Abmeldung und damit verbundenen Fragen und Unterlagen erfolgt ausschließlich über die Verwaltung.

**Kursgebühren bei Kursblöcken**

- Bei der Anmeldung werden die Kursgebühren anhand der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Die Kursgebühren werden auf dem Weg des SEPA-Lastschriftverfahrens erhoben. Ein schriftliches SEPA-Mandat erteilen Sie uns einmalig bei der Anmeldung. Die Mitteilung der Kontoverbindung ist auch mündlich möglich.
- Die Kursgebühr wird mit Beginn des Kurses von Ihrem Konto abgebucht.
- Die Abbuchung der Gebühren erfolgt immer zum Kursstart.
- In Ausnahmen ist die Überweisung der Kursgebühr unter Angabe der Rechnungsnummer möglich. Hier ist es wichtig, dass bei der Anmeldung um Rechnungsausstellung gebeten wird. Grundsätzlich muss dann der Zahlungseingang vor dem Kursbeginn erfolgt sein. Müssen wir Sie schriftlich an die fehlende Zahlung erinnern, erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 5€.

**Kursgebühren bei Einzelveranstaltungen**

- Mögliche Zahlungswege entnehmen Sie bitte der Veranstaltungsart.



Familienzentrum Hückelhoven  
Kindertagesstätte der AWO im  
Verbund  
Am Rhin 47 und Venner Hof 19,  
41836 Hückelhoven



Familienzentrum  
Kita Steinkirchen  
Martinusstr. 1a,  
41849 Wassenberg



Familienzentrum  
„Die Pusteblyume“  
Markusstr.38, 41844 Wegberg

**Rücktritt**

- **Eine Abmeldung muss schriftlich** via E-Mail oder postalisch erfolgen.
- Diese hat bis **spätestens 7 Tage** vor Kursbeginn dem DRK Kreisverband Heinsberg e.V. vorzuliegen und ist nur mit schriftlicher Bestätigung durch den DRK KV Heinsberg wirksam.
- Bei einer späteren Abmeldung erheben wir 50% der Kursgebühren.
- Ist 50% der Kursdauer bereits überschritten, wird die volle Gebühr erhoben.
- Das gilt auch im Krankheitsfall.

**Kursausfall**

- Kurse und Veranstaltungen werden nur bei entsprechend erreichter Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.
- Ist die Durchführung einzelner oder mehrerer Tage wegen Ausfall des Dozenten, höherer Gewalt oder unvorhersehbarer Ereignisse nicht möglich, **so besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Veranstaltung sowie Ersatz der entstandenen Kosten für die Teilnehmer.**
- Grundsätzlich wird versucht ein Ersatztermin zu finden, um ausgefallene Kurseinheiten nachzuholen.

**Datenschutz**

- Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Teilnehmerdaten werden für statistische Zwecke elektronisch gespeichert und dienen der Erfüllung der Aufgaben innerhalb des DRK. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

**Haftung**

- Der Kreisverband Heinsberg übernimmt gegenüber den Teilnehmern und Besuchern eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für Garderobe und Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.
- Bei Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der erwachsenen Begleitperson.
- Druckfehler bzw. Irrtum im angebotenen Programm, insbesondere zu den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

**Bild und Tonaufnahmen**

- In unseren Kursen werden ggf. Bild- und Tonaufnahmen angefertigt. Die Bild- und Tonaufnahmen werden nur für eigene Zwecke verwendet. Mit der Anmeldung stimmt der Teilnehmer dieser Vorgehensweise zu.



Familienzentrum  
Kita Lindenbaum e.V.  
Hochstr. 28,  
52538 Gangelt-Breberen



Triangel  
Im Hofbruch 17,  
52525 Heinsberg



Katholischer  
Bewegungskindergarten  
St. Hubertus Susterseel  
Karl-Arnold-Straße 8  
52538 Selfkant / Susterseel

**Wir freuen uns über  
Ihre Teilnahme  
und Ihr Feedback zu  
den Angeboten  
der Familienbildung.**

Bei Anmeldungen & Fragen  
wenden Sie sich bitte an:

**Ira Stormanns**

Leiterin Familienbildung

Tel.: 02431 802 261

Mail: fbw@drk-heinsberg.de

**Cornelia Kunz**

Kundenservice & Verwaltung

Tel.: 02431 802 118

Mail: fbw@drk-heinsberg.de

**Vanessa Schmidt**

Leiterin Bildungswerk

Tel.: 02431 802 121

Mail: bw@drk-heinsberg.de



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

