

**Die Familienbildungsstätte
ist ein Haus der**

- * **Begegnung**
- * **Information**
- * **Weiterbildung**

**und steht jedem offen
Wir laden Sie herzlich ein**

Information DRK-Familienbildungsstätte
Beratung Leineweberplatz 10
Auskunft 47506 Neukirchen-Vluyn
Anmeldung Telefon: 02845 - 28023

Mail to : fbs-nv@drk-nordrhein.net
www : drk-nordrhein.net/fbs-nv/

Leitung Winfried Wohlgemuth
Mitarbeiterin Kerstin Müller

Bankverbindung Sparkasse Neukirchen-Vluyn
BLZ 354 500 00
Konto 1420 100 289

Sie erreichen uns (fast) ganz sicher:
montags - donnerstags 9.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 16.30 Uhr
freitags 9.00 - 12.30 Uhr

Die Familienbildungsstätte ist als Zweigstelle des Familienbildungswerkes des DRK-Landesverband Nordrhein e.V. eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.

Infos zur Familienbildung in NRW:
www.familienbildung-in-nrw.de

Wichtige Informationen

Anmeldung

ist zu allen Kursen und Veranstaltungen erforderlich. Sie können sich telefonisch, schriftlich, persönlich oder per E-Mail anmelden.

Teilnahmegebühren

entrichten Sie bitte **vor Kursbeginn** bar oder durch Einzahlung auf unser Konto (bitte unbedingt Kursnummer und Name angeben). *Gebührenerstattung* ist nur möglich, wenn der Kurs vom Veranstalter abgesagt wird. Müssen wir Kursgebühren anmahnen, erheben wir eine Verwaltungspauschale von 2,50 Euro. Bei Beiträgen über 50,00 € ist Ratenzahlung möglich.

Unsere Kurse

können nur durchgeführt werden, wenn mindestens 10 Teilnehmer/Teilnehmerinnen angemeldet sind. Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden.

Programmänderungen

behalten wir uns vor. Druckfehler können, insbesondere bei den Kursgebühren, eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

Haftung

bei Unfällen und Schäden jeglicher Art, sowie für Diebstähle, Beschädigung und Verlust von persönlichem Eigentum, können wir nicht übernehmen. Auch bei Fahrten im eigenen Pkw bei Exkursionen, auch Fahrgemeinschaften erfolgen können wir keine Haftung für Unfallfolgen übernehmen.

Gebührenermäßigung

ist in besonderen Fällen, vorbehaltlich der Mittelbewilligung durch das Land, möglich:

z.B. für Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose und Ihre Familien, Ein-Eltern-Familien, Familien mit 3 und mehr Kindern, Familien mit behinderten und suchtkranken Angehörigen.

Veranstaltungsort

ist, wenn nicht anders angegeben, die DRK-Familienbildungsstätte.

Sonderveranstaltungen	1-12
Hausmittel & Kräuter Homöopathische Hausapotheke für Kinder Zeit zum Atmen Mütter stärken durch Entspannung Wie erkenne ich meine Charakter- und Körpertypen Sanftes Yoga - für ältere Menschen Der Ton macht die Kritik KUMON - unterstützt den Bildungsprozess ihrer Kinder Werden Sie Ihre eigene Super Nanny Entspannung in stressigen Zeiten Immer Ärger mit Schülern und Schule EFFEKT - Entwicklungsförderung in Familien	
Eltern und Kinder	13-17
Babysitterausbildung PEKiP (Prager Eltern-Kind Programm) Spiel- und Kontaktgruppen Groß und Klein legen los Kinderatelier	
Familie und Gesundheit	18-22
Problemzonengymnastik Physiofitness - Rückenschule Behutsame Gymnastik Power Gymnastik Wellness am Abend Hata Yoga	
Familie - kreativ	23-26
Seniorenfrühstück Wochenend Workshop „Malen“ Malnacht Nähkurse Modellieren mit Ton Kreativkurs für Senioren	
Familie in der Küche	27-28
Männer an den Herd Koch für Frauen Kochen für Jugendliche (14-16) Kochen für Kids (8-10)	
DRK-Ortsverein Vluyn e.V.	30
Anmeldeformular	31

Hausmittel, Kräuter und Co. bei Erkältungen

Hier lernen Sie Selbsthilfemaßnahmen kennen, zur Unterstützung der Heilung bei Erkältungskrankheiten, für sich und Ihre Familie. In einer Mischung aus Theorie und Praxis erfahren Sie;

- wie ein Hustensirup oder ein Brustbalsam hergestellt werden;
- welche Reflexpunkte bei verstopfter Nase hilfreich sind;
- wie eine chinesische Münzmassage durchgeführt wird,
- welche Kräuter für einen Erkältungstee geeignet sind;
- und vieles mehr....

Durch praktisches Erproben im Kurs prägt sich das Erlernte besonders gut ein, zu den theoretischen Themen erhalten Sie auch schriftliche Unterlagen. Für zusätzliche Informationen bitte Schreibutensilien mitbringen.

Ulrike Reiff

120 Mo 08.09. 19.00-21.15 3 U 7,50 €

Homöopathische Notfallapotheke für Kinder

Im Alltag mit Kindern kommt es immer wieder zu akuten Verletzungen wie: eingeklemmte Finger, Stürze, Beulen, Insektenstiche, Verbrennungen etc. Die klassische Homöopathie hat sich hier als Helfer bewährt, da sie rasch und zuverlässig wirkt. In diesem Seminar wird zunächst die Wirkungsweise der klassischen Homöopathie erläutert; anschließend lernen Sie anhand von Fallbeispielen die wichtigsten homöopathischen Notfallmittel kennen, wobei auch die Grenze der Selbstbehandlung geklärt wird. Das Erlernte lässt sich danach sofort im Familienalltag umsetzen. Das Seminar ist für Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Ulrike Reiff

121 Mo 20.10. 19.00-21.15 3 U 7,50 €

Zeit zum Atmen

Im Mittelpunkt dieses Tages steht der bewusste Umgang mit dem Atem. Diese Aktivität, die uns durch das ganze Leben begleitet, dieses sogar erst ermöglicht, soll durch gezieltes und freudiges Üben angeregt und vertieft werden. Atmen hilft uns, körperliche Spannungen abzubauen, innerlich loszulassen und freier zu werden. Durch bewussten Umgang mit dem Atem kommen wir auf der seelisch-geistigen Ebene zur Ruhe, erfahren Gelassenheit und innere Klarheit. Dabei unterstützen uns sanfte Körper- und Entspannungsübungen, Bewegungen nach Musik und achtsames Beobachten.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Yogamatte o. ä., warme Socken, kleines Kissen, Decke; für die Mittagspause eine leichte Mahlzeit.

Petra Tillmann-Haupt

122 Sa 30.08. 10.00-16.00 8 U 20,00 €

Mütter stärken durch Entspannung

Sie leiten ein erfolgreiches, kleines Familienunternehmen? Um dies zu leiten, brauchen Sie viel Kraft. Durch ständiges Überfordern entstehen oft Kopf- und Rückenschmerzen, sowie verschiedene Krankheiten. Viele Mütter stehen unter zu starker Anspannung, die zu Unruhe und Schlaflosigkeit führen können. Sorgen Sie für sich selbst, um den Belastungen im Alltag lächelnd gegenüberzustehen und Ihr Unternehmen gelassen zu leiten.

An diesem Tag stelle ich Ihnen verschiedene Entspannungstechniken vor, wie z.B. Jakobson, Autogenes Training, Körper- und Fantasiereisen, bewegte und stille Meditation. Lassen Sie sich darauf ein und Sie werden feststellen, dass Sie Ihre innere Ruhe und Zufriedenheit wiederfinden und Ihre Energie und Lebensfreude steigt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen, warme Socken sowie eine leichte Mahlzeit für die Mittagspause mit.

Petra Tiellmann-Haupt

123 So 21.09. 10.00-16.00 8 U 20,00 €

Wie erkenne ich meinen Charakter- und Körpertypen?

So wie wir heute sind, wurden wir nicht geboren. Unsere Charaktereigenschaften, körperliche und psychologische Strukturen wurden uns nicht mit auf die Welt gegeben. Wir haben sie oftmals nicht freiwillig angenommen. Das, was uns heute ausmacht, wurde im Zeitraum von vorgeburtlich bis zum 6. Lebensjahr angelegt und geprägt. Daraus ergeben sich fünf verschiedene Charaktertypen. Von dem einen haben wir mehr Anteile als von dem anderen. Wenn wir von jedem Typ gleich viele Anteile haben, und dies leben können,

Sonderveranstaltungen

sind wir ausgeglichen. Haben Sie Lust und Interesse mehr über sich zu erfahren?

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen, warme Socken sowie eine leichte Mahlzeit für die Mittagspause mit.

Petra Tillmann-Haupt
124 Sa 01.11. 10.00-16.00 8 U 20,00 €

Sanftes Yoga

dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen und an Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Viele Menschen denken bei dem Begriff „Yoga“ an Kopfstand und Beine verknoten“, das ist so nicht richtig. Yoga bedeutet Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie werden mit Ihrem Alltag und seinen Belastungen freier und leichter umgehen und werden Stresssituationen besser gewachsen sein.

Petra Tillmann-Haupt
125 Sa 22.11. 10.00-12.30 3 U 8,00 €

Der Ton macht die Kritik

Teil 1: Kritik üben, ohne zu verletzen

Kritisieren und kritisiert werden gehören zu den problematischen Momenten in jeder Beziehung, im Kontakt mit Kindern oder mit Freunden und Arbeitskollegen. Vom richtigen Wort und richtigen Ton zur rechten Zeit hängen nicht nur Akzeptanz und Respekt der Gesprächspartner ab. Auch der Erfolg der Kritik und die Qualität des weiteren Kontaktes werden von Kritikgesprächen stark beeinflusst.
Vortrag und Selbsterfahrungsübungen

Peter Zumbach
126 Mi 10.09. 19.00-21.15 3 U 7,50 €

Sonderveranstaltungen

Teil 2: Kritik gelassen annehmen

Warum trifft manche Kritik „voll ins Schwarze“ und setzt mich „schachmatt“? Warum reagiere ich manchmal völlig unangemessen? Was kann ich tun, um unberechtigte oder unsachliche Kritik souverän zurückzuweisen? Woher kommt eigentlich mein „Innerer Kritiker“, der so oft an mir selbst herum nörgelt und auch meine Erfolge miesmacht?

Vortrag und Selbsterfahrungsübungen

Peter Zumbach

127 Mi 17.09. 19.00-21.15 3 U 7,50 €

KUMON

Sicher haben Sie die Kumon-Anzeigen in unserem Programmheft gesehen. Kumon versteht sich als Angebot, das Eltern unterstützen möchte, den Bildungsprozess ihrer Kinder zu fördern. Durch tägliches Üben mit speziell zusammengestellten Lernmaterialien gewinnen die Kinder an Sicherheit, Selbstständigkeit und steigern ihre Konzentrationsfähigkeit. Erfahren Sie mehr dazu.

Mit Ute Weißgerber am

128 Di 09.09 19.00-20.30 2 U 1,00 €

Manchmal wünsch ich mir die „Super Nanny“ herbei!

Werden Sie ihre eigene Super-Nanny!

Eltern lehren in der härtesten Schule der Welt: Der Schule des „Menschenmachens. In dieser Schule sind sie gleichzeitig Erziehungsminister, Direktor, Klassenlehrer und Hausmeister. In ihrer Schule gibt es keine Ferien, keine Gewerkschaft, keine automatische Beförderung und keine Gehaltserhöhung. Sie sind 24 Stunden täglich im Dienst, 365 Tage im Jahr und das mindestens 18 Jahre lang. Diese Veranstaltung bietet wertvolle Anregungen zur Erziehung Ihrer Kinder und zur Konfliktbearbeitung im Familienalltag.

Peter Zumbach

129 Mi 15.10.-29.10. 19.00-20.30 6 U 18,00 €

Entspannung auch in stressigen Zeiten

Sich selbst verwöhnen mit der Kraft der eigenen inneren Quellen

In einer Zeit, in der wir alle unter Stress stehen, ist es wichtig, selbst regelmäßig Kraft zu tanken. Häufig suchen wir Glück und Entspannung in nach außen gerichteten Aktivitäten. Dabei verlieren wir leicht aus dem Auge, welche großen Kraftreserven in uns schlummern. Wir lernen im Stadium gelenkter Tiefenentspannung eigene Träume und inneren Bilder mit all ihrer Kraft als Ressource wieder zu entdecken. Der Einführungsabend wird Sie unter anderem mit Methoden des Neurolinguistischen Programmierens, sowie mit verschiedenen Entspannungstechniken bekannt machen.

Peter Zumbach

Einführungsvortrag

130 Mi 05.11. 19.00-20.30 2 U 6,00 €

Erprobung der Theorie

131 Mi 12.11 19.00-20.30 2 U 6,00 €

Immer Ärger mit Schülern und Schule

Was können wir als Eltern tun ?

Für die Lebenschancen unserer Kinder ist gerade in der heutigen Zeit der Schulerfolg von großer Bedeutung. Deshalb hegen wir starke Hoffnungen und Wünsche an die Schule. Doch oft sind wir enttäuscht über die Resultate. Welche Möglichkeiten haben wir als Eltern? Wie reagieren wir auf „Null-Bock-Verhalten“ von Jugendlichen? Was machen wir mit Versagensängsten des Kindes ? Wie formulieren wir unser Anliegen den Lehrern gegenüber? Diese und weitere Fragen erörtern wir und finden passende Verhaltensregeln.

An insgesamt vier Abenden werden wir die vorhandenen Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten kennen lernen. Außerdem haben wir ausreichend Zeit und Gelegenheit, auch einzelne persönliche Situationen zu besprechen und Ihre eigenen Erfahrungen zu diskutieren.

Peter Zumbach

Einführungsvortrag

132 Mi 19.11. 19.00-21.15 3 U 9,00 €

Vortrag und Diskussion

133 Mi 26.11.+ 04.12. 19.00-21.15 9 U 27,00 €

EFFEKT

EntwicklungsFörderung in Familien:

Eltern- und Kinder-Training

Kinder und Familien sind heute vielen Belastungen ausgesetzt. Diese wirken sich auf den Erziehungsalltag aus. Oft klagen Eltern über kleinere oder größere Probleme mit ihren Kindern. Einige Kinder sind sehr unruhig und können sich nur schlecht konzentrieren, andere sind trotzig oder aggressiv. Eltern wünschen sich dann kleinere Hilfen und Tipps, wie sie damit umgehen können.

Der Elternkurs zur Erziehungsförderung ist für alle Eltern von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren geeignet. Es geht z.B. um folgende Fragen:

- Wie kann ich das Selbstvertrauen meines Kindes stärken?
- Wie erkläre ich meinem Kind klare Regeln?
- Wie kann ich mit schwierigen Erziehungssituationen umgehen?
- Wie kann ich Stress in der Erziehung besser bewältigen?
- Wie unterstütze ich die Freundschaften meines Kindes am besten?

Der Kurs bietet Informationen und Tipps, den Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern, zu jedem Thema gibt es ausführliche Materialien und Zusammenfassungen.

Carola Dannfeld

134	Mo	25.08.-22.09.	20.00-22.15	15 U	20,00 €
135	Mo	03.11.- 01.12.	20.00-22.15	15 U	20,00 €

Babysitterausbildung

Ein Kurs für Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr, die als Babysitter tätig werden möchten. Der Kurs vermittelt Kenntnisse und Tipps im Umgang mit Babys und Kleinkindern. Hygiene, Babypflege, pädagogische Aspekte und Verhalten in schwierigen Situationen, stehen dabei im Vordergrund.

Auf Anfrage kann der Kurs auch für geschlossene Gruppen oder Schulklassen durchgeführt werden.

Winfried Wohlgemuth

240 Di 26.08.-23.09. 16.00-17.30 10 U 20,00 €

PEKIP -Prager-Eltern-Kind-Programm- Für Eltern mit Kindern ab der 6. Lebenswoche.

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtungen erfahren die Eltern, was ihren Kindern Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will.

Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Ein Elternabend ist Bestandteil des Kurses. Der Termin wird in der Gruppe vereinbart. PEKiP darf nur von besonders ausgebildeten Lehrkräften durchgeführt werden.

Für Verbrauchsmaterialien erheben wir einen Kostenbeitrag von 2,00 € pro Kurs.

Eltern und Kinder

NN

241	Mo	11.08.-22.09.	09.00-10.30	17 U	48,45 €
242	Mo	13.10.-15.12.	09.00-10.30	23 U	65,55 €

243	Mo	11.08.-22.09.	10.40-12.10	17 U	48,45 €
244	Mo	13.10.-15.12.	10.40-12.10	23 U	65,55 €

Karin Laue

245	Di	12.08.-23.09.	10.00-11.30	17 U	48,45 €
246	Di	14.10.-09.12.	10.00-11.30	21 U	59,85 €

Ulrike Mainka

247	Mi	13.08.-24.09.	09.15-10.45	17 U	48,45 €
248	Mi	15.10.-10.12.	09.15-10.45	21 U	59,85 €

Carola Schulze

249	Do	14.08.-18.09.	09.00-10.30	15 U	42,75 €
250	Do	16.10.-11.12.	09.00-10.30	21 U	59,85 €

Spiel- und Kontaktgruppen

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 - 3 Jahren

Die Spiel- und Kontaktgruppe gibt Kindern ab dem ersten Lebensjahr Gelegenheit, erste Sozialkontakte und Erfahrungen in und mit einer Gruppe zu sammeln, ohne die schützende Nähe der Eltern entbehren zu müssen.

Die Spielgruppe bietet:

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

Ergänzende Elternabende geben Gelegenheit, sich besser kennen zu lernen und über Beobachtungen aus der Gruppe, Probleme, Erziehungs- und Entwicklungsfragen zu sprechen.

Für Verbrauchsmaterialien erheben wir eine Pauschale von 2,00 € Pro Kurs und Teilnehmer.

Heike Henke

251	Mo	11.08.-22.09.	09.30-11.00	17 U	27,20 €
252	Mo	13.10.-15.12.	09.30-11.00	23 U	36,80 €
253	Di	12.08.-23.09.	09.30-11.00	17 U	27,20 €
254	Di	14.10.-16.12.	09.30-11.00	23 U	36,80 €
255	Mi	13.08.-24.09.	09.30-11.00	17 U	27,20 €
256	Mi	15.10.-17.12.	09.30-11.00	23 U	36,80 €

Petra Rabotin (für Kinder ab 2 $\frac{1}{2}$ Jahren)

257	Do	14.08.-25.09.	09.10-11.30	24 U	38,40 €
258	Do	16.10.- 18.12.	09.10-11.30	33 U	52,80 €

Claudia Schmitt

259	Do	14.08.-25.09.	09.30-11.00	17 U	27,20 €
260	Do	16.10.-11.12.	09.30-11.00	21 U	33,60 €

Groß und Klein legen los!

- Eltern-Kind-Turnen -

Kunterbunt durcheinander toben, auf einem Bein hüpfen, klettern und balancieren. Die Möglichkeiten sind vielfältig, um die Umwelt mit dem eigenen Körper zu erfahren. Gemeinsam mit den Eltern macht die Entdeckungsreise im Land der Bewegung noch mehr Spaß, und schafft Eltern und Kindern die Möglichkeit, ihr Können und ihre Grenzen kennen lernen. Eine spielerische (motorische) Förderung Ihres Kindes, die viele Überraschungen bereit hält, Spaß an der gemeinsamen Bewegung bringt und Sicherheit gibt.

Kerstin Tannert

261 Mo 11.08.-22.09. 16.00-17.30 14 U 26,60 €

262 Mo 13.10.-08.12. 16.00-17.30 18 U 34,20 €

Kinder von 3 - 6 Jahren

Ort: Sporthalle der Pestalozzi Schule

Britta Voß

263 Fr 15.08.-26.09. 10.00-10.45 7 U 13,30 €

264 Fr 17.10.-12.12. 10.00-10.45 8 U 17,10 €

Kinder von 1 $\frac{1}{2}$ - 3 Jahren

Ort: Sporthalle Mentorstraße

Eltern und Kinder

Kinderatelier

Basteln und spielen ist für die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung. Mit den Händen nehmen wir die Dinge wahr und erkennen mit ihnen die Materialeigenschaften. Wir geben den Kindern die Möglichkeit, mit verschiedenen Materialien wie Farben, Papier, Ton, Pappe, Stoff, Gips u.a., Ihre Phantasie und Fingerfertigkeit zu schulen. Im Vordergrund steht der Spaß!

Veronika Möckel (für 6-9jährige)

265	Mi	13.08.-24.09.	15.00-16.00	9 U	19,60 €
266	Mi	22.10.-10.12.	15.00-16.00	10 U	21,00 €

Gesundheit und Entspannung

Ziele familienorientierter Gesundheitsbildung

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

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

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

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

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

Kontakt: Monika Krain / Tel. 94 96 61

Mail: monika.krain@gmx.de
www deutscher-frauenbund.de

Problemzonengymnastik

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

Heike Schroer

330	Mo	11.08.-22.09.	20.00-21.30	14 U	32,20 €
331	Mo	13.10.-08.12.	20.00-21.30	18 U	41,40 €

Physiofitness – Rückenschule

Kennen Sie das auch Fenster putzen, wischen, kehren, Wäsche waschen, Essen zubereiten und so weiter? Und was sagt Ihr Rücken dazu?

Wir haben da etwas für Sie:

Schwerpunkt in diesem Kurs ist eine vorbeugende oder wiederherstellende Stärkung der Muskulatur in der Wirbelsäule sowie im Rücken- und Rumpfbereich. Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Arme-, Beine- und Fußmuskulatur runden die einzelnen Einheiten ab. Diese Übungen sollen die Rücken- und Rumpfgymnastik ergänzen, weil auch diese Körperpartien im täglichen Leben gefordert sind. Damit soll ein gesundes muskuläres Gleichgewicht, bezogen auf den gesamten Körper, gewährleistet werden. Praktische Tipps und Übungen, die die Teilnehmer zu Hause anwenden können, runden den Unterricht ab.

Herbert Henkelüdeke

332	Mo	11.08.-22.09.	20.00-21.30	10 U	20,00 €
333	Mo	13.10.-15.12.	20.00-21.30	20 U	40,00 €

Ort: Sporthalle der Gemeinschaftsgrundschule Süd

Behutsame Gymnastik

Auch wenn Sie nicht mehr zu den Jüngsten gehören, ist dies noch lange kein Grund nur im Sessel zu sitzen. Gerade im Alter ist eine behutsame Gymnastik im netten Kreis und unter fachkundiger Anleitung wichtig. Dieser Kurs findet 14tägig statt.

Lucy Range

334	Di	19.08.-30.09.	08.30-09.15	4 U	6,00 €
335	Di	14.10.-09.12.	08.30-09.15	5 U	7,50 €

Power - Gymnastik...

fördert das Herz-Kreislauf-System auf abwechslungsreiche Weise und kräftigt die Muskelgruppen, die häufig im Alltag zu wenig genutzt werden. Bei fetziger Musik vergeht die Stunde wie im Flug.

Bitte feste Sportschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Judith Rasfeld

336	Di	12.08.-23.09.	18.00-19.00	9 U	21,60 €
337	Di	14.10.-16.12.	18.00-19.00	13 U	31,20 €

338	Fr	15.08.-26.09.	08.45-09.45	9 U	21,60 €
339	Fr	17.10.-19.12.	08.45-09.45	13 U	31,20 €

Ort: Sporthalle Mentorstraße (VHS)

Wellness am Abend

Bewegen - Entspannen - Genießen, das sind die Hauptmerkmale dieses Angebotes. Eingeladen sind alle Frauen, die zumindest einmal in der Woche vom Alltag abschalten wollen und mit einem vielfältigen, sanften Programm etwas für sich und ihr „Wohlgefühl“ tun wollen.

Qui Gong - Übungen aus der chinesischen Bewegungstherapie vertiefen die Atmung und lassen die Energie fließen.

- Der Beckenboden und die innere Mitte - Stärkung der inneren Mitte für mehr Kraft und Leichtigkeit.
- Sanftes Work-out für den ganzen Körper sorgt für Spannkraft und Elastizität unserer Muskulatur.
- Stretching und Haltungsaufbau verbessern die Körperwahrnehmung und vermitteln wohligen Körpergefühl.
- Stressabbau durch Loslassen - verschiedene Entspannungstechniken vermitteln die Fähigkeit zur Ruhe zu kommen, und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen - Genuss pur.
- Walking und Nordic Walking - Moderates Ausdauertraining im Freien stärkt das Herz-Kreislaufsystem und sorgt für gute Laune (Stöcke können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden).
- Vielleicht ein Besuch der Niederrheinthermen in Duisburg, Massagestrahl im warmen Salzwasser, Sauna, Whirlpool etc. Dann zur Salatbar und vielleicht noch ein Gläschen Sekt...

Anna Soremsky

340 Do 21.08. - 11.12. 19.00-20.30 30 U 66,00 €

Beim Besuch der Niederrheintherme entstehen zusätzliche Eintrittskosten. Fahrt nach Duisburg in Fahrgemeinschaften.



Yoga

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

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

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

Gerlinde Ullein

341	Mo	11.08.-22.09.	18.00-19.30	14 U	33,60 €
342	Mo	20.10.-01.12.	18.00-19.30	14 U	33,60 €

Yadranca Melzer

343	Di	12.08.-23.09.	20.00-21.30	14 U	33,60 €
344	Di	21.10.-09.12.	20.00-21.30	16 U	38,40 €

345	Mi	13.08.-24.09.	18.00-19.30	14 U	33,60 €
346	Mi	22.10.-10.12.	18.00-19.30	16 U	38,40 €

347	Mi	13.08.-24.09.	20.00-21.30	14 U	33,60 €
348	Mi	22.10.-10.12.	20.00-21.30	16 U	38,40 €

Doris Mühlberger

349	Fr	15.08.-19.09.	8.30-10.00	12 U	34,80 €
350	Fr	17.10.-21.11.	8.30-10.00	12 U	34,80 €

Seniorenfrühstück

In Gemeinschaft mit anderen den Tag beginnen, alte Kontakte wieder aufleben lassen, neue knüpfen, klönen, austauschen und sich informieren: das Seniorenfrühstück bietet dazu die ideale Gelegenheit. Nach der leiblichen Stärkung kann man sich kreativ entfalten. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind dabei vielfältig und reichen von modellieren mit Ton bis hin zur Aquarellmalerei. Auch hier ist das wichtigste Anliegen, gemeinsam Spaß und Freude zu haben. Anmeldung erforderlich.

Gudrun Traub

520 Di. ab 02.09. 9.30 - 11.00

5,00 €

Jeden 1. Dienstag im Monat.

**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ

Blutspendetermine:

Vluyn, Leineweberplatz 10

Freitag, 01. August von 14.00 - 19.00 Uhr

Freitag, 14. November von 14.00 - 19.00 Uhr

Entfliehen Sie dem Alltagsstress mit malen

Wochenend - Workshop

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, nach eigenen Ideen zu arbeiten. Ob Groß- oder Kleinformatig bleibt jedem selbst überlassen. Die Kursleiterin steht jedem Einzelnen beratend zur Seite, gibt Anregungen sowie maltechnische Anleitungen.

Mitzubringen sind: Leinwand oder Hartfaserplatte, Sand, Kaffeemehl, Spachtelmasse, Kamm etc., Zeitungspapier, Pinsel, Küchenkrepp, Lappen, Papierreste, Wasserbehälter, Ponal, Acrylfarben.

Christine Waczynski

521	Sa	23.08.	14.00-17.45		
522	So	24.08.	11.00-14.45	10 U	30,00 €

Malnacht

Jeder, der Lust hat mit Acrylfarbe zu arbeiten, ist herzlich willkommen. Die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten in dieser Technik sollen Freude an der Malerei wecken. Malen ist ein Erlebnis, malen macht Spaß, erstreckt in der Gruppe. Malen entspannt und bietet die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen. Zur fortgeschrittener Stunde wird eine kleine Stärkung gereicht.

Mitzubringen sind: Leinwand oder Hartfaserplatte, Sand, Kaffeemehl, Spachtelmasse, Kamm etc., Zeitungspapier, Pinsel, Küchenkrepp, Lappen, Papierreste, Wasserbehälter, Ponal, Acrylfarben.

Christine Waczynski

523	Sa	13.09.	19.00-24.00	8 U	30,00 €
524	Sa	15.11.	19.00-24.00	8 U	30,00 €

Nähen

Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder ist im Nähkurs willkommen. Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, das Zuschneiden, Abändern von Schnitten etc. Unter fachlicher Anleitung durch eine Schneidermeisterin / Schnitttechnikerin, können die Teilnehmer/innen einfache, komplizierte oder ausgefallene Sachen nähen. Der Prozess des Herstellens selbst, wird zum Ereignis, das Entspannung und Freude schafft.

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

Christine Waczynski

525	Di	12.08.-16.09.	19.00-22.00	24 U	50,40 €
526	Di	14.10.-09.12.	19.00-22.00	36 U	75,60 €

Thea Ackermann

527	Mi	20.08.-26.11.	19.00-22.00	52 U	83,20 €
-----	----	---------------	-------------	------	---------

Moderne Töpferkunst

Mit dem Material TON können die vielfältigsten Sachen geformt werden. In diesem Kurs können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Wir gestalten Gartenobjekte wie Rosenkugeln, stellen Perlen für Schmuck her oder kreieren Broschen sowie Serviettenringe oder Baumschmuck für Weihnachten.

Gudrun Traub

528	Mo	25.08.-22.09.	19.00-22.00	20 U	32,00 €
529	Mo	27.10.-24.11.	19.00-22.00	20 U	32,00 €

Modellieren mit Ton

Der Umgang mit dem Naturmaterial TON setzt den künstlerischen und gestalterischen Fähigkeiten kaum Grenzen. Die Teilnehmer/innen werden mit verschiedenen Techniken des Töpfers vertraut gemacht. Die Arbeiten können glasiert, engobiert oder bemahlt werden. Wir berechnen pro Kilogramm gebrannten und glasierten Ton 3,00 €.

Thea Ackermann

530 Do 21.08.-27.11. 19.00-22.00 52 U 83,20 €

Ohne Mitglieder geht es nicht :

Wir suchen Menschen, die uns mit ihrem Mitgliedsbeitrag helfen, unsere Aufgaben zu erfüllen.

Werden Sie Mitglied beim DRK-Ortsverein Vluyn e.V.

Kontakt: Telefon 02845 28023

Mail: fbs-nv@drk-nordrhein.net

Familie in der Küche

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

Männer an den Herd!

Kochen können ist nicht nur eine Sache des Überlebens, sondern kann auch zum genussvollen Vergnügen werden. Kochen Sie mit und überraschen Sie Ihre Familie mal mit einem 4 Sterne Menü.

Winfried Wohlgemuth

715 Do ab 21.08. 19.15-23.00 30 U 46,50 €
6x Die weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Klaus Schmidt

716 Mi ab 03.09. 19.15-23.00 20 U 31,00 €
717 Do ab 04.09. 19.15-23.00 20 U 31,00 €
4x Die weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Christiane Holzadt

718 Mi ab dem 20.08. 19.15-23.00 25 U 53,75 €
5 x Die weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt

Kochen für Frauen

Mal was anderes als die tägliche Kochroutine, neue Ideen und Anregungen für zu Hause:

Ob spanische, italienische, oder französische Küche, Low-Fat oder einfach mal was vom Niederrhein, es schmeckt und Spaß macht es auf jeden Fall und die Familie wird begeistert sein.

Kerstin Müller

719 Fr ab 29.08. 19.15 -23.00 25 U 39,00 €
5x Die weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Kochen für Frauen

Doris Mühlberger
720 Fr ab 15.08. 19.15-23.00 25 U 39,00 €
5x Die weiteren Termine werden im Kurs abgestimmt.

Pasta, Pesto, Parmesan

für Jugendliche von 14 - 16 Jahren

Nudeln al dente garen - Pesto unterheben, Parmesan darüber hobeln und bon appetito. Aber es gibt noch viele köstliche Rezepte aus der italienischen Küche. Probiert doch mal. Die Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Winfried Wohlgemuth
721 Mo 25.08.-15.09. 17.00-19.15 9 U 15,00 €

Finger-Food

für Jugendliche von 14 - 16 Jahren

Partyschmaus zum Fingerlecken
Kleine Häppchen gehören genauso auf eine Party wie gute Musik. Sie sind Hingucker und Leckerbissen zugleich. Ob Pfannkuchen, Muscheln oder Pizza: Finger-Food kommt immer gut an. Die Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Winfried Wohlgemuth
722 Mo 13.10.-27.10. 17.00-19.15 9 U 15,00 €

Kochen für Kids

Immer nur Fischstäbchen, Pizza, Hamburger?
Wie wäre es denn mal mit Tomatensuppe, einem grünen
Kartoffelpüree mit Würstchen oder gefüllten Pfanne-
kuchen? Wenn ihr Lust habt und vielleicht auch ein
paar gute Ideen, was Euch so schmeckt, dann kann es
ja losgehen. Die Lebensmittelkosten werden auf die
Teilnehmer/innen umgelegt.

Winfried Wohlgemuth

723 Mo 03.11.-16.11. 15.00-17.15 9 U 15,00 €
(für Mädchen von 8 - 10 Jahren)

724 Mo 24.11.-08.12. 15.00-17.15 9 U 15,00 €
(für Jungen von 8 - 10 Jahren)

Kochen Sie doch mal selbst!

Laden Sie Ihre Freunde doch mal zum gemeinsamen
Kochen ein. Feiern Sie Ihren Geburtstag mal anders.
Überraschen Sie Ihre Freunde mit einem Festmenü..
Wir überlassen Ihnen unsere Küche und unseren
Essraum. Den Rest organisieren Sie.

Termine und Gebühren besprechen Sie mit uns

Deutsches Rotes Kreuz

Mail to: drk-fbs@drk-nordrhein.net
Anmeldekarte

DRK-Haus der Familie

Leineweberplatz 10

47506 Neukirchen-Vluyn

Wenn Sie uns diese Karte in einem Briefumschlag zuschicken, bitte füllen Sie dann die umseitige Einzugsermächtigung aus.

Gebührenermäßigung

Unter besonderer Voraussetzung ist eine Gebührenermäßigung möglich. Wenn Sie dies in Anspruch nehmen, kann die Anmeldung nur **persönlich** im Haus der Familie erfolgen. Gebührenermäßigung ist nur unter Vorbehalt der Mittelbewilligung durch das Land NW möglich.

- Familien von Kurzarbeitern und Arbeitslosen
- Alleinerziehende
- Ausländer- und Aussiedlerfamilie
- Vom Strafvollzug betroffene Familien
- Sozialhilfeempfänger und ihre Familien
- Familien mit 3 und mehr Kindern
- Familien mit behinderten oder suchtkranken Angehörigen (Schwerbehindertenausweis mindestens 70%)

Der/die Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre persönlichen Daten gespeichert werden. Sie dürfen nicht an Dritte übermittelt werden.

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldung		und	Einzugsermächtigung
Kursnummer		€	Ich ermächtige die DRK - Familienbildungsstätte Vluyn, die fälligen Teilnahmeentgelte von folgendem Konto einzuziehen: <input type="radio"/> Bis auf Widerruf für alle von mir belegten Kurse . (Bitte ankreuzen)
Kursnummer		€	
Kursnummer		€	
Zu Name:			Kontonummer:
Vorname:			Bankleitzahl:
Straße/Nr.			Bank:
PLZ/Ort:			Ort:
Telefon:			
Unterschrift:			Datum/Unterschrift