

Kreisverband
Städteregion Aachen e.V.



Deutsches
Rotes
Kreuz

FAMILIENBILDUNGSWERK
PROGRAMM 2020



Kursprogramm der DRK-Familienbildung 2020



Wir suchen Sie!!!

Zur Erweiterung unseres Angebots in der DRK Familienbildung suchen wir immer kompetente und engagierte Persönlichkeiten zur Verstärkung unseres Kursleiterteams.

Haben Sie Lust, uns als Kursleiter*in zu unterstützen? Möchten Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten an andere Menschen weitergeben?

Wer Interesse hat, als Honorarkraft oder ehrenamtlich in unserem DRK- Familienbildungswerk tätig zu werden, kann sich unter **02 41 /99 02 26 45** oder **samira.hanzen@drk-aachen.de** melden.

Wir freuen wir uns auf Ihre Nachricht und beantworten gerne Ihre Fragen!



Das DRK-Familienbildungswerk ist eine anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW und ist zertifiziert nach EFQM.

Kursprogramm der DRK-Familienbildung 2020

Herzlich willkommen bei der DRK-Familienbildung in der Städteregion Aachen

Liebe Leserinnen und Leser,

Familienbildung ist bunt! Daher freuen wir uns sehr, Ihnen unser ebenso buntes wie vielseitiges Kursprogramm für das Jahr 2020 vorstellen zu dürfen. Unser neues Kursprogramm bietet spannende Themen rund um die Familie, Fitness, Gesundheit und Lebensgestaltung.

In allen Themenbereichen finden Sie neu konzipierte Angebote und natürlich sind auch unsere beliebtesten und altbewährten Angebote wieder dabei.

Im Sinne der Grundsätze der Rot-Kreuz-Bewegung sind unsere Kurse offen für alle Menschen. Generationsübergreifende Kontakte zu anderen Familien und auch zu anderen Kulturkreisen sind erwünscht und stellen für uns alle eine Bereicherung dar.

Unsere Arbeit basiert immer auf Toleranz, Akzeptanz und Wertschätzung. Dazu tragen auch unsere qualifizierten und hoch engagierten Kursleiter*innen sowie Kooperationspartner Jahr für Jahr bei. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön dafür!

Jetzt laden wir Sie ein, durch unser neues Kursprogramm zu stöbern!

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie genau die Angebote, die Sie unterstützen, bereichern oder stärken.

Gerne können Sie sich auch bei uns persönlich über das Kursangebot informieren. Kommen Sie vorbei und besuchen Sie uns in unseren Räumlichkeiten. Auch für Ihre Anregungen und Ideen haben wir gerne ein offenes Ohr.

Wir freuen uns auf Sie!


Samira Hanzen

Leiterin
DRK Familienbildungswerk


Shanna Schill

Koordinatorin
DRK Familienbildungswerk


Roswitha Halmes

Verwaltung
Familienbildungswerk



Inhalt

Vorwort	3
Inhaltsangabe	5
Info zur Anmeldung	6
Allgemeine Geschäftsbedingungen	7
Kursanmeldung	8
Raumvermietung	9
1.0 Angebote für Mütter, Väter und Babys sowie werdende Eltern	10
1.01 Angebote für die junge Familie	11
1.02 Elternkompetenzangebote	18
1.03 Spiel- und Lerngruppen für die ganze Familie	25
1.04 Internationale Eltern-Kind-Gruppen	30
1.05 Kreativ- und Musikangebote für die ganze Familie	35
1.06 Tanz- und Bewegungsangebote für die ganze Familie	38
1.07 Entspannung, Wohlbefinden und Fitness für die ganze Familie	40
1.08 Sport und Spiel für die ganze Familie	44
1.09 Erste Hilfe am Kind und Babysitterkurse	46
1.10 Naturerlebnisangebote für die ganze Familie	48
1.11 Kindergeburtstagsangebote	51
1.12 Ferienangebote für Kinder	54
2.0 Weiterbildungsangebot	56
2.01 Gesundheit und Familie	58
2.02 Fitnessangebote für Seniorinnen und Senioren	60
3.0 Erste-Hilfe-Kurse	62
3.01 Rettungsdienstsymposien des Rhein-Maas Klinikums und des Deutschen Roten Kreuzes	70
Blutspendetermine	73

Anmeldungen:

Soweit nicht anders angegeben, können Sie sich beim

DRK Kreisverband Städteregion Aachen e.V.
Familienbildungswerk, Talstraße 2, 52068 Aachen

anmelden.

E-Mail: kursanmeldung@drk-aachen.de
Telefon: 02 41 / 99 02 26 44
Fax: 02 41 / 99 02 26 30

Unsere Bürozeiten:

Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr
Freitag 8.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Alle Veranstaltungen ohne besondere Ortsangabe finden statt im:
Familienbildungswerk im „Depot“, Talstr. 2, 52068 Aachen

Bankverbindung:

IBAN: DE10 3905 0000 0002 3425 66
SWIFT/BIC-Code: AAC SDE33XXX

Raumanfragen:

E-Mail: samira.hanzen@drk-aachen.de

Lob & Verbesserungsvorschläge

Gerne nehmen wir Ihre Rückmeldungen entgegen.
Wenn Sie uns loben wollen, dann freuen wir uns sehr!
Sollte jedoch einmal etwas nicht zu Ihrer Zufriedenheit sein, dann lassen Sie es uns bitte unbedingt wissen, damit wir unser Angebot entsprechend reflektieren und verbessern können.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

An den Veranstaltungen des Familienbildungswerkes (FBW) kann jede(r) Interessierte teilnehmen.

ANMELDUNG: Die Anmeldung erfolgt (soweit nicht anders angegeben) schriftlich, per E-Mail oder direkt im Kurs per Weitermeldeliste und ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Bei Erkrankung der/des Kursleitenden oder anderen Gründen, die zur Verhinderung des Kurses führen, behält sich das FBW vor, die Veranstaltung abzusagen.

TEILNEHMERZAHL: Die Mindestteilnehmerzahl variiert von Kurs zu Kurs. Wir behalten uns vor, die Kurse abzusagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Eine Absage kann bis zu einem Tag vor Kursbeginn erfolgen. Eine Verpflichtung zur Durchführung von Kursen besteht nicht. Die Teilnehmenden werden informiert und es erfolgt eine Rückerstattung der Kursgebühr.

KURSGEBÜHREN: Die Kursgebühren müssen spätestens 7 Tage vor Kursbeginn auf unser oben angegebenes Konto eingegangen sein, bzw. bei kurzfristigen Anmeldungen nach dieser Frist binnen einer Woche. Bitte überweisen Sie den Betrag mit dem Vermerk "FBW Kurs" und der Kursnummer. Das FBW ist berechtigt, Kursteilnehmenden den Besuch von Veranstaltungen zu verweigern, falls das Teilnehmerentgelt nicht überwiesen oder per Lastschrift eingezogen wurde.

RÜCKTRITTSFRIST: Eine Abmeldung muss schriftlich oder per E-Mail erfolgen. Bei Absagen, die weniger als 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Auf abweichende Regelungen der Rücktrittsfrist wird gesondert hingewiesen (z.B. bei Fortbildungen). Eine Abmeldung bei der Kursleitung oder ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Die Abmeldung muss beim FBW schriftlich oder per E-Mail erfolgen. Druckfehler im Programmheft, insbesondere zu den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berechtigung erfordern.

EINSTIEG IN LAUFENDE KURSE: Nach Absprache mit dem FBW (nicht mit der Kursleitung) ist ein Einstieg auch nach Kursbeginn noch möglich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl erfolgt die Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldungen. Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden. Änderungen der Kursausschreibungen sind vorbehalten.

HAFTUNG: Das DRK haftet nur für Schäden, die es selber vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht hat. Für einfache Fahrlässigkeit, außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit, ist die Haftung ausgeschlossen. Das DRK haftet nicht für Verlust oder Diebstahl von Gegenständen.

AUFSICHTSPFLICHT: Bei Eltern-Kind-Kursen und Kinderkursen liegt die Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern oder den von den Eltern beauftragten Erwachsenen.

TERMINÄNDERUNGEN: Wir behalten uns vor, falls notwendig, Termine zu verändern und anzupassen.

DATENSCHUTZ

Die von Ihnen bei der Anmeldung gemachten Angaben behandeln wir strikt vertraulich und verwenden diese nur zur Organisation und Verwaltung der Veranstaltungen. Mit der Anmeldung stimmen Sie dieser Verwendung zu. Ihre Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben.



Kursanmeldung

Kurstitel:

Kursnummer:

Name TeilnehmerIn:

Name des Kindes:
(nur bei Eltern-Kind-Kursen)

Anschrift:

Telefonnummer:

E-Mailadresse:

Geburtsdatum:

Geburtsdatum des Kindes:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben.
Ich habe die Geschäftsbedingungen akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

Sie suchen Räumlichkeiten für Ihre Veranstaltung?
Wir bieten Ihnen unsere Räume an.



Ob Sportangebot, Vereinstreffen, Fortbildungen oder Ausstellungen –
sprechen Sie uns an.

Wir informieren Sie gerne über Preise und Konditionen.

Telefon: 0241 / 99 02 26 45

E-Mail: samira.hanzen@drk-aachen.de

1.0 Angebote für Mütter, Väter und Babys sowie werdende Eltern



1.01 Angebote für die junge Familie

SICHER DURCH DAS ERSTE LEBENSJAHR – WORKSHOP ZUM THEMA KINDER SCHÜTZEN UND UNFÄLLE VERMEIDEN

Zielgruppe: Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr, andere Betreuungspersonen

Inhalt: Gefahren erkennen und angemessen Handeln

Voraussetzungen: Interesse an alternativen Heilmethoden

Akute Gefahren für Kinder zu erkennen und im Ernstfall richtig zu handeln- all dies lernen Eltern, Großeltern und andere Interessierte in diesem Kurs.

Die Kleinen sind von Natur aus neugierig, eine Sekunde der Unachtsamkeit reicht aus: Jetzt ist schnelle und kompetente Hilfe gefragt.

In diesem Kurs lernen Sie die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen kennen, in die Kinder geraten können. Sie erfahren dabei, welche Maßnahmen Sie dann durchführen sollten, was besonders bei Kindern zu beachten ist und Sie erfahren auch, wie Notfälle in ihrer Entstehung schon vermieden werden können.

Die wichtigsten Themen:

- Erkennen eines kritisch kranken Kindes
- Krampfanfälle
- Kopfverletzungen (z.B. Sturz vom Wickeltisch)
- Der richtige Notruf
- Vergiftungsunfälle
- Atemnot (Symptome, Verschlucken, Pseudokrapp)
- Verbrennungen / Verbrühungen

Kursleitung: Ausbilder der Ersten Hilfe des DRK

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 21.03.2020	10:00–12:30 Uhr	1	€ 23,50*	201-0897
Sa., 15.08.2020	10:00–12:30 Uhr	1	€ 23,50*	201-0898
Sa., 21.11.2020	10:00–12:30 Uhr	1	€ 23,50*	201-0899

*Preis pro Person. Preis pro Paar: € 38,50.

Angebote in Kitas, Familienzentren und Schulen

Sie suchen einen Kooperationspartner für Ihre pädagogische Einrichtung? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Als Kooperationspartner vieler Kitas und Familienzentren bietet das Familienbildungswerk des DRK in diversen Einrichtungen Kurse für Kinder und Eltern an. Wir konzipieren die Angebote dort immer auf der Grundlage der Bedürfnisse des Sozialraums und arbeiten eng mit dem Personal der Einrichtungen zusammen. So können wir gemeinsam Wegbegleiter für Kinder und Familien sein und sie in ihren Kompetenzen stärken. Wenn auch Sie eine Zusammenarbeit für Ihre Einrichtung wünschen, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Gerne gestalten wir für Sie passende Angebote, die auf Ihre Familien zugeschnitten sind. Ein Auszug aus unserem Portfolio:

- Waldtage/ Bachführungen / Fledermausexkursionen
- Kreatives wie Filzkurse/ Aquarellkurse/ Nähkurse
- Spielgruppen- und Lerngruppen
- Musik- und Tanzangebote
- Babymassage
- Erste Hilfe für Vorschulkinder
- Elterncafés
- Erziehungsberatung
- Elternkompetenzkurse
- Elternabende
- Beratung und Coaching
- Erste Hilfe für Säuglinge und Kinder
- Babysitterkurse

GESCHWISTER - VORBEREITUNGSKURS: WENN DIE „KLEINEN“ ZU GROSSEN GESCHWISTERN WERDEN!

Zielgruppe: Familien mit Kindern, die Geschwister erwarten

Inhalt: Kindgerechte Aufklärung über den neuen Familienzuwachs

„Mama, was mache ich, wenn das Baby kommt?“, „Wer passt auf mich auf?“ oder „Hast du dann noch Zeit für mich?“ sind Fragen, die zukünftige Geschwisterkinder sehr beschäftigen. In diesem etwas anderen Geburtsvorbereitungskurs werden solche und ähnliche Fragen kindgerecht beantwortet.

Kursleitung: Ruth Langreck-Robertz, Referentin für Kinder- und Erwachsenenbildung

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 11.04.2020	10:00–11:30 Uhr	1	€ 25,00*	201-0900
Sa., 28.11.2020	10:00–11:30 Uhr	1	€ 25,00*	202-0900

*Preis pro Familie mit einem Kind. Für jedes weitere Kind: € 15,00.

GEMEINSAM ENTSPANNT! WOHLFÜHLTAG FÜR SCHWANGERE FRAUEN UND WERDENDE VÄTER

Zielgruppe: Schwangere Frauen mit und ohne Partner

Inhalt: Entspannung in der Schwangerschaft, Yoga und Massage

Die Zeit vor der Geburt ist turbulent und spannend! Da kommt die Zweisamkeit und das zur Ruhe finden schon mal zu kurz. Diese Samstage für werdende Mütter und Väter sind eine schöne Auszeit vom Alltag und dienen als Entspannungsmöglichkeit für werdende Eltern. Die Wohlfühltag spenden Zweisamkeit, Entspannung und Wohlbefinden und dienen dazu, Kraft vor der bevorstehenden Geburt zu schöpfen und die Akkus noch einmal aufzuladen. Eine erholte Mutter (und auch ein erholter Vater!) kommen auch dem Kind zu Gute. Die Übungen des Tages können auch nach der Geburt in den Alltag Ihrer jungen Familie integriert und fortgeführt werden.

Kursleitung: Meaza Coßmann, Tanz- und Bewegungstherapeutin/Yogalehrerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 28.03.2020	10:00-14:15 Uhr	1	€ 57,00*	201-0901

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 31.10.2020	10:00-14:15 Uhr	1	€ 57,00*	202-0902

* pro Person/ € 82,00 pro Paar

INDISCHE BABYMASSAGE

Zielgruppe: Eltern mit ihrem Baby bis 6 Monate

Inhalt: Techniken der Babymassage

Babys, die regelmäßig gestreichelt und massiert werden, sind aufmerksamer, neugieriger und fühlen sich insgesamt wohler. Zudem wird durch regelmäßige liebevolle Zuwendung sowie Haut- und Blickkontakt die Bindung zwischen Eltern und Kind positiv unterstützt. Innerhalb des Kurses lernen Sie verschiedene Techniken der Babymassage. Diese haben eine positive Wirkung auf das gesamte Wohlbefinden Ihres Kindes. Bitte bringen Sie Babymassageöl und ein Handtuch mit. Natürlich sind auch Väter herzlich willkommen!

Kursleitung: Hildegard Etzbach, Dipl. Pädagogin / Kinderkrankenschwester

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 10.01.-07.02.2020	10:00–11:00 Uhr	5	€ 39,50	201-1001
Fr., 29.05.-26.6.2020	10:00–11:00 Uhr	5	€ 39,50	201-1002
Fr., 11.09.-09.10.2020	10:00–11:00 Uhr	5	€ 39,50	201-1003

ENTDECKE DIE WELT – SINNESERFAHRUNG FÜR ELTERN UND IHRE BABYS

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys

Inhalt: Sinnesanregung und Erfahrungsaustausch

Kleine Babys kommen erst noch in unserer Welt an. Am besten werden sie in ihrer Entwicklung unterstützt, indem man sich intensiv mit ihnen beschäftigt und sie durch vielfältige Anregungen für die Sinne die Welt entdecken lässt. In den ersten Monaten wächst die Entdeckerfreude der Babys und es heißt tasten, schmecken und entdecken. Babys wollen ihre Welt begreifen, mit allen Sinnen. In diesem Kurs ist das absolut gewünscht. Sinnesanregungen mit unterschiedlichen Materialien, Liedern und kleine Fingerspiele fördern die Entdeckerfreude der Babys und tragen zu ihrer Entwicklung bei. Natürlich sind auch Väter herzlich willkommen mit ihren Kindern die Welt der Sinne zu entdecken!

Kursleitung: Nilgün Tiz, Kinderpflegerin mit Pekipausbildung

für Babys, geboren Oktober/November 2019

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 13.01.-30.03.2020	14:00-15:30 Uhr	12 Termine	€ 99,60	201-1030
Mo., 20.04.-22.06.2020	14:00-15:30 Uhr	9 Termine	€ 74,70	201-1031

für Babys, geboren Mai bis Juli 2020

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 17.08.-05.10.2020	14:00-15:30 Uhr	8	€ 66,40	202-1032
Mo., 26.10.-21.12.2020	14:00-15:30 Uhr	9	€ 74,70	202-1033

PEKiP® - PRAGER ELTERN-KIND-PROGRAMM

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche

Inhalt: Beratung rund um das erste Lebensjahr, motorische Entwicklungsförderung der Babys

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Es soll im Rahmen einer Krabbelgruppe den Prozess des Zueinanderfindens unterstützen und auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern abzielen. PEKiP® begleitet und fördert die Babys in ihrer Entwicklung und bietet durch vielfältige Sinneserfahrungen eine frühe Förderung der gesamten Entwicklung. Außerdem erleben die Babys ihre ersten sozialen Kontakte zu gleichaltrigen Kindern schon in den ersten Lebensmonaten und auch die Eltern-Kind-Beziehung wird durch die intensive Zusammenarbeit gestärkt.

Kursleitung: Stephanie Kohnen, Dipl. Sozialpädagogin / Kursleiterin für PEKiP®

Für Babys, geboren von Januar–März 2020

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 20.04.-22.06.2020	11:30-13:00 Uhr	7	€ 103,00	201-1035

Für Babys, geboren von Mai-Mitte Juni 2020

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 17.08.-05.10.2020	11:30-13:00 Uhr	8	€ 115,00	202-1036

Für Babys, geboren von Mai-Mitte Juni 2020

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 26.10.-14.12.2020	11:30-13:00 Uhr	7	€ 103,00	201-1037

FIT MIT BABY - FITNESS TRAINING FÜR MÜTTER UND BABY

Zielgruppe: Mütter und ihre Babys

Inhalt: Fitnessprogramm mit Baby nach der Geburt

Es wird Zeit, nach der Schwangerschaft und Geburt wieder etwas für die Fitness zu tun, aber wohin mit dem Baby? Kein Problem! Die Babys werden in diesem Fitnessprogramm mit einbezogen. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Müttern nach der Geburt, mit Fokus auf die Rückbildung, ausgerichtet. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf den Körperregionen, die durch die Schwangerschaft und die Zeit danach besonders beansprucht sind. Hierzu zählen unter anderem der Rücken, Nacken- und Schulterbereich, sowie die Körpermitte. Wer lieber ohne Baby mitmachen möchte, ist auch herzlich willkommen.

Kursleitung: Monika Schmitz, Fitnesstrainerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
So., 12.01.- 01.03.2020	09:00-09:45 Uhr	8	€ 48,50	201-1038
So., 12.01.- 01.03.2020	10:00-10:45 Uhr	8	€ 48,50	201-1039
So., 19.04.- 14.06.2020	09:00-09:45 Uhr	8	€ 48,50	201-1040
So., 19.04.- 14.06.2020	10:00-10:45 Uhr	8	€ 48,50	201-1040

BUGGY – LAUFTREFF! FIT MIT KINDERWAGEN UND BABY

Zielgruppe: Mütter und ihre Babys oder Väter, die Lust am Joggen haben

Inhalt: Laufen, Bewegen, Spaß haben

Der Buggy-Lauftreff ist ein Outdoor Joggingtreff für Mütter mit Baby. Der Kinderwagen wird dabei zum „Trainingsgerät“ umfunktioniert und wird samt Baby in das Training mit einbezogen. So bietet sich Müttern die Möglichkeit, sportlich aktiv zu werden, ohne einen Babysitter zu benötigen. Die Schwerpunkte des Kurses liegen im Ausdauer- und

Krafttraining, in der Rückbildungsgymnastik und in Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Mit dem Buggy-Lauftreff sollten Sie frühestens 12 Wochen nach der Geburt beginnen, wenn möglich im Anschluss an einen Rückbildungskurs. Vorherige Rücksprache mit dem Arzt ist empfehlenswert. Auch laufbegeisterte Väter sind herzlich willkommen!

Treffpunkt: Stadtpark Aachen

Kursleitung: Kerstin Manns, Lauftrainerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 02.03.-04.05.2020	10:00-11:00 Uhr	8 Termine	€ 55,00	201-1041
Mo., 11.05.-22.06.2020	10:00-11:00 Uhr	6 Termine	€ 41,20	201-1042
Mo., 17.08.-05.10.2020	10:00-11:00 Uhr	8 Termine	€ 55,00	202-1041

BAUCH, BEINE, PO – ZURÜCK IN FORM FÜR MÜTTER

Zielgruppe: Sportbegeisterte Mütter

Inhalte: Fitness und sportliche Betätigung in netter Gesellschaft

Mutter zu werden ist aufregend und schön, aber auch sehr anstrengend für den weiblichen Körper. Nehmen Sie sich wieder Zeit für sich und geben Sie Ihrem Körper die Bewegung, die er braucht. Stärken, Dehnen, Straffen - wir bringen Ihren Körper in Form und geben Frauen die Möglichkeit, nach einer abgeschlossenen Rückbildung weiterhin etwas für sich zu tun. Ein wichtiger Aspekt dieses Kurses ist, dass jeder die Übungen, die er in dem Kurs macht, in den Alltag integrieren kann.

Ort: Jugend- und Begegnungshaus Brander Feld
JuB“ – Das Netz“, Schagenstraße 40, 52078 Aachen

Kursleitung: Irina Dahmen, Übungsleiterin

Gruppe 1

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Di., 07.01.-31.03.2020	19:00-19:45 Uhr	13	€ 40,30	201-2230
Di., 21.04.-09.06.2020	19:00-19:45 Uhr	6	€ 18,60	201-2231
Di., 18.08.-06.10.2020	19:00-19:45 Uhr	8	€ 24,80	201-2232
Di., 27.10.-15.12.2020	19:00-19:45 Uhr	8	€ 24,80	201-2233

Gruppe 2

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 08.01.-01.04.2020	20:00-20:45 Uhr	13	€ 40,30	201-2234
Mi., 22.04.-10.06.2020	20:00-20:45 Uhr	6	€ 18,60	201-2235
Mi., 19.08.-07.10.2020	20:00-20:45 Uhr	8	€ 24,80	201-2236
Mi., 28.10.-16.12.2020	20:00-20:45 Uhr	8	€ 24,80	201-2237

Gruppe 3

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	19:00-19:45 Uhr	13	€ 40,30	201-2238
Do., 23.04.-04.06.2020	19:00-19:45 Uhr	6	€ 18,60	201-2239
Do., 20.08.-08.10.2020	19:00-19:45 Uhr	8	€ 24,80	201-2240
Do., 29.10.-17.12.2020	19:00-19:45 Uhr	8	€ 24,80	201-2241

1.02 Elternkompetenzangebote

MEDIENWERKSTATT FÜR JUNG UND ALT - HANDY-NUTZUNG UND CO. AUF KINDGERECHTE ART UND WEISE

Zielgruppe: Eltern oder Großeltern mit einem Kind im Alter von 8–10 Jahren

Inhalt: Tipps zum sicheren Umgang mit dem Smartphone

Aus dem heutigen Familienalltag sind neue Medien (wie das Handy, das Internet usw.) nicht mehr wegzudenken. Unsere Kinder wachsen wie selbstverständlich damit auf. Dies birgt viele Gefahren und Risiken, aber es lassen sich ebenso viele neue und spannende Möglichkeiten mit dem Handy, insbesondere mit dem Smartphone, umsetzen. Um Eltern/Großeltern und Kinder zu sensibilisieren und ein Bewusstsein für den sicheren Umgang zu schaffen, werden wir uns auf die Reise machen und uns in der Medienwerkstatt vielen neuen Ideen und Möglichkeiten der Handynutzung widmen! Das wird Lust auf mehr machen!

Kursleitung: Nicole Rütten, Sozialpädagogin B.A., Fachreferentin für Medienpädagogik, Autorin

Medienwerkstatt für Jung und Alt (Module 1-3 sind nur zusammen buchbar)

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Modul 1 Sa., 21.03.2020	14:00-16:15 Uhr	3	€ 135,00	201-1043
Modul 2 Sa., 28.03.2020	14:00-16:15 Uhr			
Modul 3 Sa., 04.04.2020	14:00-16:15 Uhr			

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Modul 1 Sa., 07.11.2020	14:00-16:15 Uhr	3	€ 135,00	201-1044
Modul 2 Sa., 14.11.2020	14:00-16:15 Uhr			
Modul 3 Sa., 21.11.2020	14:00-16:15 Uhr			

STARKE ELTERN - STARKE KINDER® EIN ELTERNKURS DES KINDERSCHUTZBUNDES

Zielgruppe: Interessierte zum Thema Erziehung

Inhalt: Stärkung der Erziehungskompetenz innerhalb der Familie, Hilfe und Unterstützung bei Erziehungsfragen

Eltern sein ist schön und manchmal auch ganz schön anstrengend! Starke Eltern-Starke Kinder® möchte Sie in Ihrer Elternrolle unterstützen, Ihr Selbstvertrauen als Eltern stärken, die für Ihre Familie wichtigen Werte deutlich machen und Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und zum Zuhören erweitern. An zehn Kursabenden bekommen Sie Informationen, können spielerisch etwas Neues ausprobieren, mit anderen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen und mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in Ihrem Alltag testen.

Nähere Informationen auch unter: www.starkeeltern-starkekinder.de

Kursleitung: Nicole Rütten, Sozialpädagogin, Autorin, zertifizierte Elternkursleiterin für den Kinderschutzbund e. V.

Termine: (10 Termine = 1 Kurs)

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 02.03.-04.05.2020	19:30-21:45 Uhr	10	€ 135,00 *	201-1045

* pro Person / € 195,00 pro Paar

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 11.05.-22.06.2020	19:30-21:45 Uhr	10	€ 135,00 *	201-1046

* pro Person / € 195,00 pro Paar

DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN – WIE MAN MIT KINDERN SPRICHT UND VERSTANDEN WIRD!

Zielgruppe: Eltern, die die Kommunikation innerhalb der Familie optimieren möchten

Inhalt: Wissenswertes über das Sprachverständnis von Kindern und über entsprechende Kommunikationstechniken

Die Kommunikation mit Kindern ist nicht immer einfach und fordert Erziehende im Alltag heraus. Um in geeigneter Weise mit Kindern zu sprechen ist es sinnvoll, sich zunächst mit einigen Grundlagen der Gesprächsführung zu beschäftigen. Mit Kindern angemessen reden und verstanden werden bedeutet, klare Aussagen zu machen und das erwünschte Verhalten zu benennen. Hier erfahren Sie, wie Sie auch in schwierigen Situationen die richtigen Worte finden. Der Themenabend beantwortet viele fachliche Fragen rund um das Thema und bietet ebenso Raum für Fragen der anwesenden Elternschaft.

Kursleitung: Samira Hanzen, Leiterin DRK-Familienbildungswerk, Referentin in der Kinder- und Erwachsenenbildung

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Di., 28.04.2020	18:30-20:30 Uhr	1	€ 25,00*	201-1047
Mi., 01.07.2020	18:30-20:30 Uhr	1	€ 25,00*	202-1048

* pro Person / € 37,50 pro Paar

„FIT FÜR DIE SCHULE“ – WISSENSWERTES ÜBER SCHULFÄHIGKEIT UND WAS ELTERN DAZU IM ALLTAG BEITRAGEN KÖNNEN

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Vorschulalter

Inhalt: Informationen über den Schulstart und die Vorbereitung auf die Schule

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist ein großer Schritt Ihres Kindes. Die Phase des Übergangs geht bei Ihrem Schützling sicherlich gleichermaßen mit Vorfreude und Unsicherheiten einher. Auch Sie als Eltern stellen sich bestimmt einige Fragen: Was muss mein Kind genau können? Was kann ich tun, um meinem Kind den Schuleinstieg zu erleichtern? Wie können wir unser Kind zu Hause und im Familienalltag unterstützen? Der Informationsabend beantwortet viele fachliche Fragen rund um das Thema und bietet ebenso Raum für Fragen der anwesenden Elternschaft.

Kursleitung: Mitarbeiter der Ergotherapeutischen Praxis Gasper & Leclair

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 16.03.2020	19:00-21:00 Uhr	1	€ 25,00*	201-1049
Mo., 16.11.2020	19:00-21:00 Uhr	1	€ 25,00*	202-1049

* pro Person / € 37,50 pro Paar



Säuglinge • Kinder • Jugendliche • Erwachsene



Kindgerechte Therapie mit Kompetenz

- › Inklusionsmanagement
- › Konzentrationstraining
- › iPunkt! Training für Vorschulkinder®
- › Ergotherapeutisches Sozialkompetenz Training (EST)

Von-Coels-Str. 214 • 52080 Aachen/Eilendorf
Tel.: 0241 435667-55 • www.ergotherapie-lela.de

FOLLOW US:  

Kindertagesstätten



Bildquelle: A. Zeltck DRK Service GmbH

Kindertagesstätten in der Städteregion Aachen:

- 1 x in Aachen
- 2 x in Alsdorf
- 3 x in Baesweiler
- 6 x in Würselen

Informationen zum Kinderbetreuungsangebot:

 **02405 / 6039-100**

info@drk.ac · www.drk.ac

GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE – WIE SIE MIT IHREM KIND IN BEZIEHUNG BLEIBEN!

Zielgruppe: Eltern und erziehungsberechtigte Personen

Inhalte: Wissenswertes über die Trotzphase und Handlungsstrategien

Kaum steht das kleine Kind auf eigenen Beinen, strebt es nach Autonomie und Selbstbestimmung. Die „Trotzphase“ ihres Kindes stellt Eltern im Familienalltag oftmals vor große Herausforderungen. Schnell verfällt man in wenig hilfreiche Muster und ein Kreislauf entsteht, der zu Frust und Unzufriedenheit führen kann. Mit diesem Vortrag möchten wir interessierten Eltern Mut machen, neue und andere Wege abseits der klassischen „Wenn-dann-Erziehung“ mit festen Konsequenzen zu gehen. Wie es gelingt, die gute Laune in der Familie wiederherzustellen, möchten wir anhand von konkreten Beispielen aufzeigen. Ebenfalls wird es Zeit zum Austausch und für Ihre Fragen geben.

Kursleitung: Stephanie Kohnen, Dipl. Sozialpädagogin / systemische Familien- und Paarberaterin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 04.03.2020	10:00 - 11:30 Uhr	1	€ 25,00*	201-1050
Mo., 02.04.2020	19:45-21:15 Uhr	1	€ 25,00*	202-1051

* pro Person / € 37,50 pro Paar

ELTERN WERDEN – PAAR BLEIBEN! WIE SIE AUCH ALS ELTERN BEI EINANDER BLEIBEN

Zielgruppe: werdende oder frisch „gebackene“ Eltern

Inhalte: Herausforderungen, die das Elternwerden mit sich bringt

Für viele Paare wird es mit dem Elternwerden in Sachen Beziehung oftmals kompliziert. Eltern sehen sich auf einmal vor einer großen Herausforderung. Neben dem Familienalltag bleibt häufig kaum noch Zeit für den Partner oder die Partnerin. In diesem Vortrag sprechen wir über die Herausforderungen, die das Elternwerden für viele Paare mit sich bringt. Wir möchten interessierten Paaren einen Weg aufzeigen, wie sie als Paar bedürfnisorientiert miteinander leben können, wie sie Beziehungskonflikte konstruktiv gestalten können und wie sie Nähe und Zuwendung in ihrer Partnerschaft aufrechterhalten können. Ebenfalls wird es Zeit zum Austausch und für Ihre Fragen geben.

Kursleitung: Stephanie Kohnen, Dipl. Sozialpädagogin / systemische Familien- und Paarberaterin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 11.05.2020	19:45-21:15 Uhr	1	€ 25,00	201-1053
Mi., 13.05.2020	10:00-11:30 Uhr	1	€ 25,00	201-1054

* pro Person / € 37,50 pro Paar

ERZIEHUNG IST (K)EIN KINDERSPIEL – WORKSHOP ZUR STÄRKUNG DER ELTERLICHEN ERZIEHUNGSKOMPETENZ

Zielgruppe: Eltern von Kindern zwischen 1-8 Jahre

Inhalt: Informationen über wirkungsvolle Erziehungsmethoden im Sinne der positiven Verhaltensunterstützung und Hilfen für den Alltag

Die Erziehung von Kindern fordert Eltern in besonderer Weise heraus und stellt sie alltäglich auf eine neue Probe. In diesem Kurs lernen Eltern das Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Eltern können durch die Kursteilnahme ihre Erziehungskompetenzen stärken, die Kommunikation in der Familie verbessern und sich einen Überblick über das eigene Familiensystem verschaffen. Der Kurs gibt Eltern durch seinen strukturierten und lebensnahen Ansatz eine Vielzahl von Handlungsalternativen an die Hand, damit diese auch in herausfordernde Erziehungssituationen meistern können.

Kursleitung: Samira Hanzen, Leiterin DRK-Familienbildungswerk, Referentin in der Kinder- und Erwachsenenbildung

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Di., 16.06.-14.07.2020	18:00-20:30 Uhr	5	€ 75,00	201-1055

* pro Person / € 112,50 pro Paar

1.03 Spiel- und Lerngruppen für die ganze Familie

TURNEN, TUMMELN, TOBEN – SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNG FÜR MINIS

Zielgruppe: Eltern mit Kindern vom Krabbelalter bis 2,5 Jahre

Inhalt: Bewegungsspiele und Eltern-Kind-Interaktion mit verschiedenen Materialien

Bei diesem Kurs stehen für die Kinder altersentsprechende Bewegungserfahrungen und Bewegungsspiele mit den unterschiedlichsten Materialien im Mittelpunkt. Hier machen schon die Kleinsten, mit Unterstützung ihrer Eltern, wertvolle Bewegungserfahrungen mit allen Sinnen. Die Übungen sind ebenso leicht wie effektiv und finden auch im Familienalltag Platz.

Kursleitung: Sandra Schlag, Erzieherin/Übungsleiterin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 20.01.-17.02.2020	9:30-10:15 Uhr	5	€ 21,00	201-1056
Mo., 02.03.-06.04.2020	9:30-10:15 Uhr	6	€ 25,20	201-1057
Mo., 20.04.-18.05.2020	9:30-10:15 Uhr	5	€ 21,00	201-1058
Mo., 25.05.-29.06.2020	9:30-10:15 Uhr	5	€ 21,00	201-1059

TURNEN, TUMMELN, TOBEN – SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN FÜR MAXIS

Zielgruppe: Eltern mit ihren Kindern von 2- 5 Jahre

Inhalte: Turnen an Klein- und Großgeräten, Balanceübungen, Sing- und Kreisspiele

Klein- und Vorschulkinder erleben gemeinsam das Turnen an Großgeräten und Bewegungsspiele mit diversen Kleingeräten, wie Seilen, Bällen, Reifen u.a. Die Kinder können sich in unterschiedlichen Bewegungsmustern spielerisch üben und erleben mit Unterstützung ihrer Eltern vielfältige kreative Ideen, die nicht nur die Motorik fördern.

Kursleitung: Verena Busch, Erzieherin/Übungsleiterin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	16:45-17:45 Uhr	13	€ 81,25	201-1060
Do., 23.04.-25.06.2020	16:45-17:45 Uhr	8	€ 50,00	201-1061
Do., 13.08.-08.10.2020	16:45-17:45 Uhr	9	€ 56,25	202-1062
Do., 29.10.-17.12.2020	16:45-17:45 Uhr	8	€ 50,00	202-1063

RAUFEN, RINGEN, RANGELN – EINE SPIELGRUPPE NUR FÜR JUNGEN!

Zielgruppe: Väter mit ihren Söhnen von 5-7 Jahre

Inhalte: Spiele und Bewegungserfahrungen speziell für die Bedürfnisse von Jungen

Stimmt das? Jungen wollen immer Raufen, Ringen und Toben?

Nein! Das ist ein Rollenklischee und das wollen wir mit diesem Angebot nicht unterstützen. Dennoch gibt es immer wieder Situationen im Spiel der Jungen, in denen sie Abenteuer suchen und ihre Grenzen austesten. Sie wollen Fußball spielen, raufen, sich mit anderen messen und auch mal laut sein. Das bedeutet nicht, dass Mädchen dies nicht auch wollen und sollen. In dieser Spielgruppe geht es eher darum, sich mit dem gleichen Geschlecht zu treffen und mal unter „sich“ zu sein. Durch die angeleiteten Spiele und Aktionen eines Erziehers, werden die Jungen aber ebenso auf ihre sensible Seite angesprochen und lernen Rücksichtnahme und Toleranz.

Kursleitung: Florian Esser, Erzieher / Übungsleiter

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 02.03.-30.03.2020	17:00-18:30 Uhr	5	€ 31,25	201-1064
Mo., 20.04.-25.05.2020	17:00-18:30 Uhr	6	€ 37,50	201-1065

IPUNKT! TRAINING FÜR VORSCHULKINDER®

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Vorschulalter

Inhalte: Spielerische Vorbereitung auf die Schule

Das iPunkt! Training vermittelt Vorschulkindern Freude am Lernen, Selbstvertrauen sowie Sicherheit im Umgang mit zukünftigen Anforderungen in den Bereichen Motorik (Schwerpunkt Fein- und Grafomotorik), Konzentration, Aufmerksamkeit und Organisation.

Auf spielerische Art und Weise werden schulische Vorläuferkompetenzen gefördert.

Das Gruppentraining umfasst 12 Einheiten und beinhaltet unter anderem:

- Fein- und grafomotorische Bewegungsspiele
- Üben der Stifthaltung und -führung
- Packen und Tragen des Schulranzens
- Durchführung von Hausaufgaben
- Token Belohnungssystem
- Erlernen von Gruppenregeln
- Einbezug der Eltern durch Informationsschreiben und Hausaufgaben

Ort: Praxis LeLa, in Aachen-Eilendorf

Kursleitung: Mitarbeiter der Ergotherapeutischen Praxis LeLa aus Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 02.03.-08.06.2020	17:00-18:30 Uhr	12	€ 120,00	201-1066

„NICHT ÜBERKOCHEN“ – GEMEINSAMES KOCHEN ALS AUSGLEICH VOM ALLTAG FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Zielgruppe: Eltern und Kinder ab 8 Jahre

Inhalte: Kochen in der Gemeinschaft

Im hektischen Familienalltag kann man schon mal „überkochen“! Da ist das gemeinsame kochen und backen ein guter Ausgleich und bringt die Familie in positiver Atmosphäre näher zusammen. Denn bei diesem Teamkochen geht es in erster Linie um den Spaß und das Erleben von Gemeinschaft in netter Gesellschaft. Das Angebot ist kostenfrei!

Ort: Jugend- und Begegnungshaus (JuB), Schagenstr. 40, 52078 Aachen

Kursleitung: Mitarbeiter des JuB

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., Januar bis Juni 2020	16:00-17:30 Uhr	52		201-1067
Do., Juli bis Dezember 2020	16:00-17:30 Uhr	52		202-1068

FIT IN ENGLISCH – ELTERN UND KINDER LERNEN GEMEINSAM!

Zielgruppe: Eltern mit Kindern (1. bis 8. Klasse)

Inhalt: Eltern lernen gemeinsam mit ihren Kindern die englische Sprache

Ziel dieses Kurses ist es, die Kinder für weiterführende Schulen auf das Schulfach „Englisch“ vorzubereiten und Eltern anzuleiten, ihre Kinder bei den Hausaufgaben zu begleiten und so, mit den richtigen Methoden, den Familienalltag zu entlasten.

Ort: Jugend- und Begegnungshaus (JuB), Schagenstr. 40, 52078 Aachen

Kursleitung: Shanna Schill, Sprachlehrerin

Fit in Englisch 1. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	16:00-16:45 Uhr	12	€ 37,20	201-1090
Do., 23.04.-04.06.2020	16:00-16:45 Uhr	6	€ 18,60	201-1091
Do., 13.08.-08.10.2020	16:00-16:45 Uhr	9	€ 27,90	202-1092
Do., 29.10.-17.12.2020	16:00-16:45 Uhr	8	€ 24,80	202-1093

Fit in Englisch 2. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	16:45-17:30 Uhr	12	€ 37,20	201-1094
Do., 23.04.-04.06.2020	16:45-17:30 Uhr	6	€ 18,60	201-1095
Do., 13.08.-08.10.2020	16:45-17:30 Uhr	9	€ 27,90	202-1096
Do., 29.10.-17.12.2020	16:45-17:30 Uhr	8	€ 24,80	202-1097

Fit in Englisch 3. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	17:30-18:15 Uhr	12	€ 37,20	201-1098
Do., 23.04.-04.06.2020	17:30-18:15 Uhr	6	€ 18,60	201-1099
Do., 13.08.-08.10.2020	17:30-18:15 Uhr	9	€ 27,90	202-1100
Do., 29.10.-17.12.2020	17:30-18:15 Uhr	8	€ 24,80	202-1101

Fit in Englisch 4. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	18:15-19:00 Uhr	12	€ 37,20	201-1102
Do., 23.04.-04.06.2020	18:15-19:00 Uhr	6	€ 18,60	201-1103

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 13.08.-08.10.2020	18:15-19:00 Uhr	9	€ 27,90	202-1104
Do., 29.10.-17.12.2020	18:15-19:00 Uhr	8	€ 24,80	202-1105

Fit in Englisch 5. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	19:00-19:45 Uhr	12	€ 37,20	201-1106
Do., 23.04.-04.06.2020	19:00-19:45 Uhr	6	€ 18,60	201-1107
Do., 13.08.-08.10.2020	19:00-19:45 Uhr	9	€ 27,90	202-1108
Do., 29.10.-17.12.2020	19:00-19:45 Uhr	8	€ 24,80	202-1109

Fit in Englisch 6. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 10.01.-03.04.2020	16:00-16:45 Uhr	12	€ 37,20	201-1110
Fr., 24.04.-12.06.2020	16:00-16:45 Uhr	6	€ 18,60	201-1111
Fr., 14.08.-09.10.2020	16:00-16:45 Uhr	9	€ 27,90	202-1112
Fr., 30.10.-18.12.2020	16:00-16:45 Uhr	8	€ 24,80	202-1113

Fit in Englisch 7. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 10.01.-03.04.2020	16:45-17:30 Uhr	12	€ 37,20	201-1114
Fr., 24.04.-12.06.2020	16:45-17:30 Uhr	6	€ 18,60	201-1115
Fr., 14.08.-09.10.2020	16:45-17:30 Uhr	9	€ 27,90	202-1116
Fr., 30.10.-18.12.2020	16:45-17:30 Uhr	8	€ 24,80	202-1117

Fit in Englisch 8. Gruppe

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 10.01.-03.04.2020	17:30-18:15 Uhr	12	€ 37,20	201-1110A
Fr., 24.04.-12.06.2020	17:30-18:15 Uhr	6	€ 18,60	201-1111A
Fr., 14.08.-09.10.2020	17:30-18:15 Uhr	9	€ 27,90	202-1112A
Fr., 30.10.-18.12.2020	17:30-18:15 Uhr	8	€ 24,80	202-1113A

1.04 Internationale Eltern-Kind-Gruppen für die ganze Familie

„EGLENCE VE OYUNLAR“ ELTERN-KIND-GRUPPE IN TÜRKISCHER SPRACHE

Zielgruppe: Familien (türkisch als Muttersprache von mindestens einem Elternteil) mit Kindern von 1 bis 3 Jahre

Inhalt: Spielerisches Erleben der türkischen Sprache und Kultur in Verbindung mit der deutschen Sprache

In dieser Gruppe treffen sich Kinder und Eltern um gemeinsamen zu singen, zu tanzen und zu spielen. Die Eltern haben so die Möglichkeit, im gemeinsamen Spiel mit ihren Kindern, Anregungen und Ideen zur ganzheitlichen Förderung zu erfahren. Die Muttersprache spielt dabei eine wichtige Rolle. Auch die deutsche Sprache hat einen Platz und wird auf spielerische Art und Weise in die Spielgruppe eingebunden. Das Erlernte kann leicht in den Familienalltag eingebaut werden und fördert so die Zweisprachigkeit innerhalb der Familie.

Kursleitung: Esma Tan, Übungsleiterin/ Muttersprachlerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 20.01.-17.02.2020	16:30-18:00 Uhr	5	€ 39,50	201-1119 A
Mo., 02.03.-30.03.2020	16:30-18:00 Uhr	5	€ 39,50	201-1119 B

„MAYORES“ ELTERN-KIND-GRUPPE IN SPANISCHER SPRACHE

Zielgruppe: Eltern mit Kindern (spanisch als Muttersprache von mindestens einem Elternteil) von 4 bis 7 Jahre

Inhalt: Spielerische Begegnung und gemeinsames Erleben der spanischen Sprache und Kultur in Verbindung mit der deutschen Sprache

In dieser Gruppe treffen sich Kinder und Eltern um gemeinsam zu singen, zu tanzen, zu basteln und zu spielen. Die Eltern haben so die Möglichkeit, im gemeinsamen Spiel mit ihren Kindern, Anregungen und Ideen zur ganzheitlichen Förderung zu erfahren. Die Muttersprache spielt dabei eine wichtige Rolle und wird auf spielerische Art und Weise in die Spielgruppe eingebunden. Ebenso wird die deutsche Sprache berücksichtigt und

findet so einen Platz im Alltag der Familien.

Kursleitung: Adriana Silva, Muttersprachlerin/ Übungsleiterin

NEU!!! ZUSATZKURS WEGEN HOHER NACHFRAGE

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 12.02. -01.04.2020	15:45-16.45 Uhr	8	€ 36,80	201-1120 A
Mi., 29.04. -01.07.2020	15:45-16:45 Uhr	10	€ 46,00	201-1120 B
Mi., 26.08.- 14.10.2020	15:45-16:45 Uhr	9	€ 41,40	202-1120 C
Mi., 28.10.- 16.12.2020	15:45-16:45 Uhr	8	€ 36,80	201-1120 D
Mi., 12.02. -01.04.2020	17.00-18.00 Uhr	8	€ 36,80	202-1120 E
Mi., 29.04. -01.07.2020	17.00-18.00 Uhr	10	€ 46,00	201-1120 F
Mi., 26.08.- 14.10.2020	17.00-18.00 Uhr	9	€ 41,40	202-1120 G
Mi., 28.10.- 16.12.2020	17.00-18.00 Uhr	8	€ 36,80	201-1120 H

„BUSINKA“ ELTERN-KIND-GRUPPE IN RUSSISCHER SPRACHE

Zielgruppe: Eltern (russisch als Muttersprache von mindestens einem Elternteil) mit Kindern von 3 bis 5 Jahre

Inhalt: Spielerische Begegnung und gemeinsames Erleben der russischen Sprache und Kultur in Verbindung mit der deutschen Sprache

Kinder lernen mit ihren Eltern durch Lieder, Spiele, Rollenspiele oder auch durch gemeinsame kreative Aktivitäten die russische Sprache kennen und verbinden diese auch mit der deutschen Sprache. So lernen alle Teilnehmer beide Sprachen für den Alltag kennen und erweitern ihren Wortschatz für den täglichen Gebrauch. Im Kurs wird ein geringer Beitrag für Materialkosten eingesammelt.

Ort: Jugend- und Begegnungshaus (JuB), Schagenstraße 40, 52078 Aachen

Kursleitung: Ekaterina Kanovey, Muttersprachlerin/ Kunstpädagogin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 10.01.-03.04.2020	16:30-18:00 Uhr	13	€ 67,60	201-1134
Fr., 24.04.- 12.06.2020	16:30-18:00 Uhr	7	€ 36,75	201-1135
Fr., 14.08.- 09.10.2020	16:30-18:00 Uhr	9	€ 47,00	202-1136
Fr., 30.10.- 18.12.2020	16:30-18:00 Uhr	8	€ 42,00	201-1137

„CHIQUITINES“ ELTERN-KIND-GRUPPE IN SPANISCHER SPRACHE

Zielgruppe: Eltern (spanisch als Muttersprache von mindestens einem Elternteil) mit ihren Kindern bis 4 Jahre

Inhalt: Spielerisches Erleben spanischer Sprache und Kultur in Verbindung mit der deutschen Sprache

Jeden Mittwochnachmittag findet die Eltern-Kind-Gruppe in spanischer Sprache statt. Ziel ist es, die Kinder durch Lieder und Spiele mit der Tradition und Sprache ihrer Eltern vertraut zu machen. Auch die deutsche Sprache hat einen Platz und wird eingebunden. So lernen die Teilnehmer beide Sprachen für den alltäglichen Gebrauch kennen. Die Gruppe Chiquitines nimmt Kinder zwischen 0-4 Jahre auf. Die Gruppe findet auch in den Sommer- und Herbstferien statt. Einstieg jederzeit möglich! Anfallende Gebühren werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Almudena Arias-Iglesias, Muttersprachlerin

ANMELDUNG DIREKT UNTER: E-MAIL: CHIQUITINES@GMX.DE

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., von Jan. bis Jun. 2020	16:30-18:00 Uhr	50		201-1138
Mi., von Jul. bis Dez. 2020	16:30-18:00 Uhr	50		202-1139

Fortlaufend immer mittwochs von 16:30-18:00 Uhr

Web: <http://chiquitines-aachen.jimdo.com/>

„MINNA ATSUMARE“ ELTERN-KIND-GRUPPE IN JAPANISCHER SPRACHE

Zielgruppe: Eltern (japanisch als Muttersprache von mindestens einem Elternteil) mit ihren Kindern

Inhalt: Spielerisches Erleben japanischer Sprache und Kultur in Verbindung mit der deutschen Sprache

Jeden Freitagnachmittag trifft sich die Eltern-Kind-Gruppe in japanischer Sprache. Ziel ist es, die Kinder durch Lieder und Spiele mit der Tradition und Sprache ihrer Eltern vertraut zu machen. Auch die deutsche Sprache hat einen Platz und wird eingebunden. So lernen die Teilnehmer beide Sprachen für den alltäglichen Gebrauch kennen. Ein Einstieg in die laufende Gruppe ist jederzeit möglich! Anfallende Gebühren werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Sachiko Gerke und Asobou Kai, Muttersprachlerinnen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., Jan. bis Jun. 2020	16:30-18:00 Uhr	52	€ 58,00	201-1140
Fr., Jul. bis Dez. 2020	16:30-18:00 Uhr	52	€ 47,00	202-1141

„PO RUSSKI“ ELTERN-KIND-GRUPPE IN RUSSISCHER SPRACHE

Zielgruppe: Eltern (russisch als Muttersprache von mindestens einem Elternteil) mit Kindern von 1 bis 3 Jahre

Inhalt: Spielerische Begegnung und gemeinsames Erleben der russischen Sprache und Kultur in Verbindung mit der deutschen Sprache

Kinder lernen mit Ihren Eltern durch Lieder, Spiele, Rollenspiele oder auch durch gemeinsame kreative Aktivitäten die russische Sprache kennen und verbinden diese auch mit der deutschen Sprache. So lernen alle Teilnehmer beide Sprachen für den Alltag kennen und erweitern ihren Wortschatz für den täglichen Gebrauch.

Ort: Jugend- und Begegnungshaus (JuB), Schagenstraße 40, 52078 Aachen

Kursleitung: Olga Blochin, Muttersprachlerin/ Musiklehrerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.- 27.02.2020	9:15-10:45 Uhr	8	€ 43,20	201-1074

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 05.03.- 13.04.2020	9:15-10:45 Uhr	5	€ 27,00	201-1075
Do., 23.04.- 08.06.2020	9:15-10:45 Uhr	7	€ 37,80	201-1076
Do., 13.08.- 08.10.2020	9:15-10:45 Uhr	9	€ 48,60	202-1077
Do., 29.10.- 17.12.2020	9:15-10:45 Uhr	8	€ 43,20	202-1078

KULTUR RAUM
in Aachen

IMMER DER RICHTIGE RAHMEN

Räume für Ihre Veranstaltung mieten:

- Ludwig Forum
- Suermondt-Ludwig-Museum
- Couven Museum
- Centre Charlemagne
- Internationales Zeitungsmuseum
- Grashaus
- Altes Kurhaus
- Stadtbibliothek
- Musikschule
- Stadtarchiv
- Depot Talstraße
- Aula Carolina
- Barockfabrik

locations-aachen.de

Kulturbetrieb der **stadt aachen**

1.05 Kreativ- und Musikangebote für die ganze Familie

WIR REISEN IN DIE KUNSTWELT

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 4 bis 9 Jahre

Inhalt: Spielerisches Erlernen von Kunst und Kreativität

Auf dieser kreativen Reise durch die Kunstwelt lernen Kinder und Eltern Kunst aus verschiedenen Epochen kennen. Gemeinsam erfahren die Teilnehmer viel Spannendes und Wissenswertes über die Kunst und die Kreativität verschiedener Länder und Völker. Die Kinder können viele Techniken ausprobieren z.B.: Glasmalerei, Batiken, Filzen, Acrylmalerei und Töpfern. Im Kurs wird ein geringer Beitrag für Materialkosten eingesammelt.

Ort: Jugend- und Begegnungshaus (JuB), Schagenstraße 40, 52078 Aachen

Kursleitung: Ekaterina Kanovey, Kunstpädagogin

Wir reisen in die Kunstwelt Gruppe 1

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 08.01.-01.04.2020	16:00-16:45 Uhr	13	€ 40,30	201-1120
Mi., 22.04.-10.06.2020	16:00-16:45 Uhr	8	€ 24,80	201-1121
Mi., 19.08.- 07.10.2020	16:00-16:45 Uhr	6	€ 18,60	202-1122
Mi., 28.10.-16.12.2020	16:00-16:45 Uhr	8	€ 24,80	202-1123

Wir reisen in die Kunstwelt Gruppe 2

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 08.01.-01.04.2020	17:00-17:45 Uhr	13	€ 40,30	201-1124
Mi., 22.04.- 10.06.2020	17:00-17:45 Uhr	8	€ 24,80	201-1125
Mi., 19.08.- 07.10.2020	17:00-17:45 Uhr	6	€ 18,60	202-1126
Mi., 28.10.-16.12.2020	17:00-17:45 Uhr	8	€ 24,80	202-1127

Wir reisen in die Kunstwelt Gruppe 3

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 08.01.-01.04.2020	18:00-18:45 Uhr	13	€ 40,30	201-1128
Mi., 22.04.- 10.06.2020	18:00-18:45 Uhr	8	€ 24,80	201-1129

Mi., 19.08.- 07.10.2020	18:00-18:45 Uhr	6	€ 18,60	202-1130
Mi., 28.10.-16.12.2020	18:00-18:45 Uhr	8	€ 24,80	202-1131

KLEINE MUSIKANTEN – SINGENDE UND KLINGENDE MUSIKALISCHE FRÜHFÖRDERUNG

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 1-3 Jahre

Inhalt: Rhythmische Spiele und Übungen zur musikalischen Früherziehung

Klatschen, Trommeln und rhythmische Übungen, aber auch Kreis- und Fingerspiele werden in diesem Kurs altersgerecht vermittelt. Neben wiederkehrenden Liedern, lernen Eltern und ihre Kinder auch immer wieder neue musikalische Elemente kennen und können so die Musik mit in ihren Alltag integrieren. Musik ist im Familienalltag ein gutes Medium, um zueinander zu finden und gemeinsam etwas zu erleben. Die Lieder und Übungen in dem Kurs sind einfach und laden zur Wiederholung im häuslichen Umfeld ein.

Kursleitung: Stephanie Schwalbach, Tanzlehrerin und Inhaberin der Tanzschule STEPS

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 16.01.-13.02.2020	16:00-16:45 Uhr	5	€ 33,30	201-1140
Do., 27.02.-02.04.2020	16:00-16:45 Uhr	6	€ 40,00	201-1141
Do., 30.04.-04.06.2020	16:00-16:45 Uhr	6	€ 40,00	201-1142
Do., 20.08.-24.09.2020	16:00-16:45 Uhr	6	€ 40,00	202-1143
Do., 29.10.-17.12.20 20	16:00-16:45 Uhr	8	€ 53,60	202-1144

KURSANGEBOT VON 18 MONATEN BIS 12 JAHREN



Minis von 18 Monaten bis 3 Jahre

Früh übt sich, vor allem, wenn es so viel Spaß macht!

Bei uns können schon die Minis ab 18 Monaten gemeinsam mit ihren Eltern die fördernde Wirkung des Tanzens, Singens und Musizierens erleben.

Besonders im Kindesalter ab 18 Monaten ist es für die Kleinsten wichtig, mit Spiel und Spaß zu lernen und mit gleichaltrigen Kindern Erfahrungen zu sammeln.



Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

Rufen Sie uns gerne an oder schauen Sie mal in den Kursdetails auf unserer Webseite!

www.steps-aachen.de

Kids von 3 - 12 Jahren

Kinder haben einen natürlichen und emotionalen Zugang zum Tanz. Er ist für sie nichts Fremdes, sondern ein Ausdruck ihrer selbst, ihres Körpergefühls, ihrer Emotionen und Fantasie.

Diese Authentizität, die die Kinder mitbringen, möchten wir erhalten und darauf aufbauen.

Unser Ziel ist, unseren Schülern einen bunten Strauß an Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vermitteln. Dazu gehört u.a. Körperbewusstsein, Koordination, räumliche Orientierung, Kraft, Mobilität und musikalische Sensibilität.

seit dem 09. März 2019 in Aachen

Adresse: Jülicher Str. 218 · 52070 Aachen · Telefon: 0241 990 303 12 · E-Mail: info@steps-aachen.de

Experience
the difference

Buche ein **kostenloses Musiktraining** an deiner Modern Music School in Aachen.

MODERN
MUSIC SCHOOL



Jülicher Straße 218, 52070 Aachen
Fon 0241 99030310

Mehr Infos unter ModernMusicSchool.com

1.06 Tanz- und Bewegungsangebote für die ganze Familie

TANZEN WIE DIE STARS! VIDEOCLIP UND STREETDANCE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zielgruppe: Eltern und Kinder von 10-99 Jahre

Inhalt: Choreografien erlernen und Spaß an Bewegung zur Musik

In diesem Kurs wird zu trendiger Musik und mit coolen Schritten gemeinsam getanzt. Die Videoclips der angesagtesten Stars sind dabei Vorbild und vereinen Elemente aus Hip-Hop, Jazz-, Break- und Streetdance. Die modernen Choreografien sind eine echte sportliche Herausforderung und machen vor allem Spaß und Freude. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lust und Freude an Tanz und Musik haben und bringt so die ganze Familie in Schwung!

Kursleitung: Mitarbeiter der Tanzschule STEPS in Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 16.01.-13.02.20	19:15-20:45 Uhr	6	€ 43,50	201-1145
Do., 27.02.- 02.04.20	19:15-20:45 Uhr	6	€ 43,50	201-1146
Do., 30.04.- 04.06.20	19:15-20:45 Uhr	6	€ 43,50	201-1147
Do., 20.08.- 24.09.20	19:15-20:45 Uhr	6	€ 43,50	202-1148
Do., 29.10.- 17.12.20	19:15-20:45 Uhr	8	€ 58,00	202-1149

DRUMS & BEATS –

EIN TROMMEL WORKOUT AUF DEM GYMNASTIKBALL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zielgruppe: Eltern und ihre Kinder von 6-99 Jahre

Inhalt: Rhythmisches Trommeln zu Musik

Auf die Bälle fertig los!

Dieses „Workout“ ist gleichzeitig ein Ganzkörpertraining für die Motorik, die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit. Bei dem Drums & Beats Angebot können sich die Teilnehmer jeden Alters so richtig auspowern, indem sie mit Schlagzeugstöcken auf einen Gymnastikball trommeln. Gemeinsam bewegen sich alle rhythmisch zu flotter Musik

und fühlen den Beat. Das „Workout“ kann helfen, Stress abzubauen, fördert die Sinneswahrnehmung und bringt vor allem riesigen Spaß für die ganze Familie.

Kursleitung: Mitarbeiter der Tanzschule STEPS in Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 17.01.- 21.02.20	15:30-16:45 Uhr	6	€ 43,50	201-1150
Fr., 28.02.- 03.04.20	15:30-16:45 Uhr	6	€ 43,50	201-1151
Fr., 15.05.- 29.05.20	15:30-16:45 Uhr	3	€ 21,75	201-1152
Fr., 05.06.- 26.06.20	15:30-16:45 Uhr	4	€ 29,00	201-1153
Fr., 14.08.- 02.10.20	15:30-16:45 Uhr	8	€ 58,00	202-1154
Fr., 30.10.- 18.12.20	15:30-16:45 Uhr	8	€ 58,00	202-1155

LET'S DANCE TOGETHER! EIN TANZWORKSHOP FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zielgruppe: Eltern und ihre Kinder von 3-99 Jahre

Inhalt: Tanzen und Spielen zu Musik

Dieser Workshop bietet Familien die Möglichkeit, einen Nachmittag lang gemeinsam zu tanzen und miteinander in Bewegung zu sein. Die Bewegungen zur Musik sind gleichzeitig ein Ganzkörpertraining für die Motorik, die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit. Bei diesem Tanzworkshop können Teilnehmer jeden Alters mit Kindern und Enkelkindern teilnehmen. Gemeinsam bewegen sich alle rhythmisch zu flotter Musik und fühlen den Beat. Der Tanzworkshop kann helfen, Stress im Familienalltag abzubauen, fördert den Zusammenhalt und macht vor allem riesigen Spaß!

Kursleitung: Mitarbeiter der Tanzschule STEPS in Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 29.02.2020	14:00-17:00 Uhr	1	€ 25,00*	201-1156
Sa., 25.04.2020	14:00-17:00 Uhr	1	€ 25,00*	201-1157
Sa., 16.05.2020	14:00-17:00 Uhr	1	€ 25,00*	201-1158
Sa., 27.06.2020	14:00-17:00 Uhr	1	€ 25,00*	201-1159
Sa., 29.08.2020	14:00-17:00 Uhr	1	€ 25,00*	202-1160
Sa., 08.11.2020	14:00-17:00 Uhr	1	€ 25,00*	202-1161

* pro Person / € 13,00 pro Kind

1.07 Entspannung, Wohlbefinden und Fitness für die ganze Familie

AUF DEM WEG ZUR ACHTSAMKEIT – STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG UND IN DER FAMILIE

Zielgruppe: Interessierte Menschen von 16-99 Jahre

Inhalt: Ruhe und Kraft gewinnen durch Achtsamkeit u.a. durch Yoga und Meditation

Achtsamkeit ist eine Qualität, die in uns allen steckt. In der Geschäftigkeit des Alltags fällt es aber oft schwer, den Zugang zu unserer inneren Achtsamkeit zu finden. Glücklicherweise können wir Achtsamkeit, und wie man sie mehr und mehr in unseren Alltag integrieren kann, lernen. Genau dazu dient dieser Kurs. Viele Elemente aus dem MBSR (Mindfull-Based-Stress-Reduction) Programm fließen in diesen Kurs mit ein und eröffnen den Teilnehmern neue Wege zu mehr Achtsamkeit mit sich selbst. Ein wichtiger Aspekt dieses Kurses ist, dass jeder die Erfahrungen, die er in dem Kurs macht, in den Alltag integrieren kann.

Kursleitung: Kerstin Kaewel, MBSR-Lehrerin / Physiotherapeutin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 04.03.-13.05.2020	18:00-19:30 Uhr	10	€ 90,00	201-1162
Mi., 19.08.-28.10.2020	18:00-19:30 Uhr	10	€ 90,00	202-1163

YOGA IN FORST – EIN ANGEBOT FÜR JUNG UND ALT

Zielgruppe: Yoga für Jung und Alt

Inhalt: Entspannung und Bewegung

In Kooperation mit der Forster Seniorenberatung heißen wir nicht nur Senioren willkommen! Alle Menschen, die sich fit halten wollen und Lust auf Bewegung in netter Gesellschaft haben, dürfen sich gerne anmelden.

Yoga wird weltweit als eine der ältesten Wissenschaften anerkannt, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt. Schon längst ist die positive Wirkung von Yoga von der westlichen Medizin anerkannt. Ganz egal, wie beweglich jemand ist oder

wie lange er schon Yoga übt, kann er wahrnehmen, was in seinem Körper geschieht und dadurch entspannter, gelassener, freier und belastbarer werden. Ein wichtiger Aspekt dieses Kurses ist, dass jeder die Erfahrungen, die er in der Yogastunde macht, in den Alltag integrieren kann.

Anmeldung: Forster Seniorenberatung: 0241-575972

Ort: Haus Margarete, Altstraße 16-32, 52066 Aachen

Kursleitung: Isabel Rebmann, Yogalehrerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 15.01.-25.03.2020	11:30-13:00 Uhr	10	€ 74,00	201-2122
Mi., 22.04.-24.07.2020	11:30-13:00 Uhr	10	€ 74,00	201-2123
Mi., 12.08.-30.09.2020	11:30-13:00 Uhr	8	€ 59,20	202-2124
Mi., 12.08.-30.09.2020	11:30-13:00 Uhr	7	€ 51,80	202-2125

ERGOTHERAPIE AACHEN-BRAND
GASPER & LECLAIRE

Wir befähigen, bestärken und begleiten
Kinder, ihre Eltern, Kitas und Schulen.

ERGOTHERAPIE Aachen-Brand
Annika Gasper & Eva Leclaire
Mehr Infos auf www.ergotherapie-aachen-brand.de

Im Wiesengrund 40 • 52078 Aachen-Brand • Tel: 0241 93298623 • kontakt@ergotherapie-aachen-brand.de

HATHA-YOGA IN WALHEIM!

EIN ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT YOGA-ERFAHRUNG JEDEN ALTERS

Zielgruppe: Teilnehmer mit Erfahrung

Inhalte: Stressabbau und Entspannung

In diesem Kurs steht die Balance von Körper und Geist im Mittelpunkt. Hier sind alle willkommen, die sich fit halten wollen und Lust auf Bewegung in netter Gesellschaft haben. Die Teilnehmer lernen, auf der Grundlage ihrer bisherigen Erfahrungen mit Yogaübungen, den Wert des regelmäßigen Übens kennen. Der Kurs befähigt Sie dazu, im Alltag selbstständig zu üben und die Übungssequenzen angemessen zu variieren. Ein vertiefter und sensibler Umgang mit dem Atem hat grundlegende Bedeutung und unterstützt den Weg der Regelmäßigkeit und Ausdauer. Die Schulung der Aufmerksamkeit in der Ruhe ist wesentlicher Bestandteil des Lernens und kann zur Hilfe im Alltag werden.

Ort: Pfarrheim Walheim, Pastor-Franzen-Straße 2, 52076 Aachen

Kursleitung: Rita Urban, Yogalehrerin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-19.03.2020	18:00-19:30 Uhr	10	€ 74,00	201-2126 A
Do., 23.04.-09.07.2020	18:00-19:30 Uhr	10	€ 74,00	201-2127 A
Do., 13.08.-01.10.2020	18:00-19:30 Uhr	8	€ 59,20	202-2128 A
Do., 29.10.-17.12.2020	18:00-19:30 Uhr	8	€ 59,20	202-2129 A

YOGA – STRETCHING FÜR JUNG UND ALT!

Zielgruppe: Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen

Inhalte: An Yoga angelehnte Bewegungsübungen

Yoga-Stretching dient der bewussten Wahrnehmung des Körpers. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Körper- und Rhythmusübungen beeinflussen Kondition, Kreislauf und Atmung positiv. In netter Gesellschaft tun die Teilnehmer etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden im Lebensalltag. Ein wichtiger Aspekt dieses Kurses ist, dass jeder die Übungen, die er in dem Kurs macht, in den Alltag integrieren kann.

Kursleitung: Gundel Blackert, Übungsleiterin

GRUPPE 1

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 08.01.-01.04.2020	9:00-10:00 Uhr	13	€ 54,80	201-2250
Mi., 22.04.-24.06.2020	9:00-10:00 Uhr	10	€ 42,20	201-2251
Mi., 12.08.-07.10.2020	9:00-10:00 Uhr	9	€ 38,00	202-2252
Mi., 27.10.-16.12.2020	9:00-10:00 Uhr	8	€ 33,80	202-2253

GRUPPE 2

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mi., 08.01.-01.04.2020	10:00-11:30 Uhr	13	€ 82,10	201-2254
Mi., 22.04.-24.06.2020	10:00-11:30 Uhr	10	€ 63,20	201-2255
Mi., 12.08.-07.10.2020	10:00-11:30 Uhr	9	€ 56,90	202-2256
Mi., 28.10.-16.12.2020	10:00-11:30 Uhr	8	€ 50,60	202-2257

RÜCKENFIT FÜR JUNG UND ALT!

BEWEGUNGSFREUDE FÜR EINEN NACHHALTIG GESUNDEN RÜCKEN

Zielgruppe: Menschen, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen

Inhalte: Lockerungs-, Dehnungs- und Kraftübungen

Beugen Sie Rückenbeschwerden mit der Teilnahme an diesem Kurs vor. Übungen mit leichten Gewichten, Übungsbändern und dem Eigengewicht stärken Ihre Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur. Funktionelle Lockerungs-, Dehnungs- und Kraftübungen sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule und für Beweglichkeit im Alltag. Einfache Dehnübungen runden dieses Angebot ab. Ein wichtiger Aspekt dieses Kurses ist, dass jeder die Übungen, die er in dem Kurs macht, in den Alltag integrieren kann.

Kursleitung: Verena Busch, Übungsleiterin

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Do., 09.01.-02.04.2020	18:15-19:15 Uhr	13	€ 57,20	201-2265
Do., 23.04.-25.06.2020	18:15-19:15 Uhr	8	€ 35,20	201-2266

1.08 Sport und Spiel für die ganze Familie

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Inhalte: Methoden und Techniken, Früherkennung von Gefahren

Dieser Kurs schult das Auge der Teilnehmerinnen, so dass diese im Vorfeld eine mögliche Gefahr rechtzeitig erkennen können. Durch Gestik und Stimme wird ein selbstsicherer Auftritt trainiert. Auch Selbstverteidigungstechniken werden geübt, um sich gegen körperlich stärkere Angreifer zur Wehr zu setzen. Wir schulen die Effektivität im Ernstfall. Der Kurs ist auch für untrainierte Menschen geeignet.

Termine und Teilnehmergebühr auf Anfrage!

Kursleitung: Markus Scheunchen, Inhaber von Fit Kids

FIT KIDS – ZEIGT STÄRKE

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahre

Inhalt: Gewinnung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Dieses Familienprogramm vereint mehrere Komponenten. Spielerisch bauen wir Kondition, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit der Kinder auf. Das Ziel ist ein selbstbewusstes und sicheres Auftreten der Kinder. Die Kinder lernen neben Koordinations-, Balance- und Konzentrationsübungen auch in Rollenspielen ihre Mimik, Gestik und Stimmeeinzusetzen, um sich im Ernstfall abzugrenzen oder auch zu verteidigen. Alle Übungen werden mit dem Elternteil absolviert.

Kursleitung: Markus Scheunchen, Inhaber von Fit Kids

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 29.02.-21.03.2020	14:00-15:00 Uhr	4	€ 36,00*	201-1118 A
Sa., 09.05.- 30.05.2020	14:00-15:00 Uhr	4	€ 36,00*	201-1118 B
Sa., 05.09.- 26.09.2020	14:00-15:00 Uhr	4	€ 36,00*	202-1118 C

*Pro Paar (Kind + 1 Elternteil)

TISCHTENNIS-TREFF!

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters

Inhalt: Spaß und Bewegung in netter Gesellschaft

Jeden Montag und Freitag trifft sich die Tischtennisgruppe der Integrationsagentur zum gemeinsamen Tischtennisspiel! Jeder ist herzlich willkommen, mitzuspielen. **Ein geringer Kostenbeitrag wird in der Gruppe eingesammelt.**

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo., 06.01.20-29.06.2020	11.00-13.00 Uhr	48		201-1167
Fr., 03.01.20-26.06.2020	11.00-13.00 Uhr	46		201-1168
Mo., 06.07.20-21.12.2020	11.00-13.00 Uhr	48		202-1169
Fr., 03.07.20-18.12.2020	11.00-13.00 Uhr	50		202-1170

Fortlaufend immer montags und freitags: 11:00-13:00 Uhr

SPORT - SPIEL UND SPASS!

DAS JUGENDZENTRUM „OT-TALSTRASSE“ IN BEWEGUNG

Zielgruppe: Kinder aus der Umgebung der OT-Talstraße

Inhalt: Spaß und Bewegung in netter Gesellschaft

Jeden Montag am Nachmittag, trifft sich die Spiel- und Spaßgruppe des Jugendzentrums in der Turnhalle der Familienbildung. Interessierte können sich in der OT melden! Weitere Infos erhalten Sie dort.

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Kursnummer
Mo., 06.01.20-29.06.2020	17:30-19:00	48	201-1171
Mo., 06.07.20-21.12.2020	17:30-19:00	48	202-1172

Fortlaufend immer montags: 17:30-19:00 Uhr

1.09 Erste Hilfe am Kind und Babysitterkurse

ERSTE HILFE AM KIND

Zielgruppe: Eltern, Erzieher*innen, Tagespflegepersonen, Menschen die häufig Kontakt mit Kindern haben

Inhalt: Erste Hilfe am Kind

Der Kurs „Erste Hilfe am Kind“ ist ein Ausbildungsprogramm für Eltern, Erzieher*innen und alle, die im Alltag oder im Beruf mit Kindern in Kontakt sind. In dem weitgehend praktisch orientierten Unterricht werden u.a. die Themen Herz-Lungen-Wiederbelebung an Säuglingen und Kleinkindern, Kinderkrankheiten, aber auch die Versorgung der alltäglichen Verletzungen von Kindern behandelt.

Kursleitung: Ausbilder der Ersten Hilfe des DRK

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 25.01.2020	9:00-17:00 Uhr	1	€ 40,00	201-2300
Sa., 16.05.2020	9:00-17:00 Uhr	1	€ 40,00	201-2301
Sa., 18.07.2020	9:00-17:00 Uhr	1	€ 40,00	202-2302
Sa., 26.09.2020	9:00-17:00 Uhr	1	€ 40,00	202-2303
Sa., 28.11.2020	9:00-17:00 Uhr	1	€ 40,00	202-2304

BABYSITTERKURSE FÜR JUNG UND ALT!

Zielgruppe: Interessierte Menschen ab 14 Jahre

Inhalt: Erwerb von Kompetenzen im Umgang mit Babys und Kleinkindern

Dieser Kurs heißt alle herzlich willkommen, die etwas über die fachgerechte Betreuung von Babys und Kleinkindern erlernen möchten. Er richtet sich an:

Schülerinnen und Schüler

Ihr möchtet euer Taschengeld aufbessern oder nach der Schule als Au-Pair ins Ausland gehen?

Mütter und Väter

Sie möchten in der Betreuung Ihrer eigenen Kinder oder Kindern aus dem Bekanntenkreis bei Not- und Krankheitsfällen situationsgerecht handeln können?

Omas und Opas

Sie möchten für die sachgerechte Betreuung Ihrer eigenen Enkel Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten auffrischen?

Dann ist dieses Angebot sicher etwas für Dich/Sie!

Der Kurs vermittelt folgende Inhalte:

- Entwicklungsbesonderheiten im Säuglings- und Kleinkindalter
- Kinderkrankheiten
- Baby- und Kinderpflege
- Gesunde Ernährung
- Altersgerechte Kinderspiele
- Kindernotfälle im Haushalt und beim Spielen

Abschließend erhalten alle Teilnehmerinnen ein Zertifikat

Kursleitung: Hildegard Etzbach, Dipl. Sozialpädagogin/ Kinderkrankenschwester

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Fr., 07.02.+ 14.02.2020	16:00-19:00 Uhr	2	€ 38,50	201-1210
Fr., 08.05.+15.05.2020	16:00-19:00 Uhr	2	€ 38,50	201-1211
Fr., 11.09.+18.09.202	16:00-19:00 Uhr	2	€ 38,50	202-1212

NEU: BABYSITTER-PLUS

Nach Besuch des Babysitterkurses und Erste-Hilfe am Kind erhalten Sie das Babysitter-Plus-Diplom. Bei gleichzeitiger Buchung eines Babysitterkurses und eines Erste-Hilfe am Kind Kurses werden Ihnen 5,00 € für den Babysitterkurs erlassen. Dieses Angebot gilt nur für die Babysitterkurse 52068 Aachen-Stadt, Depot Talstr. 2

1.10 Naturerlebnisangebote für die ganze Familie

„SPIELPLATZ WALD“ – EIN FAMILIENERLEBNISTAG IN DER NATUR

Zielgruppe: Familien, die gerne in der Natur sind

Inhalt: Waldpädagogik

Der Wald ist der beste Spielplatz den es gibt! Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise und erfreuen Sie sich mit ihren Kindern an der Vielzahl von Naturmaterialien, die der Wald uns bietet. Entdecken Sie als Familie die Farben, Formen, Geräusche und Gerüche im Wald und gehen Sie gemeinsam in Kontakt mit der Natur, den Tieren, den Bäumen, der Erde und dem Wasser. Die Waldpädagogin Ute Reifferscheidt zeigt anschaulich, wie vielseitig, kreativ und harmonisch das Spielen im Wald sein kann. Ein schöner Effekt dieses Waldtages ist, dass jeder die Erfahrungen, die er im Wald macht, in den Alltag integrieren kann. Mit den Ideen der Waldpädagogin wird dann vielleicht auch Ihr nächster Familienausflug in die Natur zu einem noch schöneren Erlebnis.

Kursleitung: Ute Reifferscheidt, Waldpädagogin

Treffpunkt: Café K, Eupenerstr. 420, 52076 Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 06.06.2020	15:00-18:00 Uhr	1	€ 25,00*	201-2900

* pro Person/ Kind € 13,00

„VON HÖLZCHEN AUF STÖCKCHEN“ - EIN FAMILIENERLEBNISTAG IM WALD

Zielgruppe: Familien, die gerne in der Natur sind

Inhalt: Waldpädagogik

Der Wald ist für die ganze Familie ein ganz besonderes Ausflugsziel. Er bietet ein unerschöpfliches Materialangebot und lädt zum Werken und Gestalten ein. Waldmosaiken entstehen, kleine Hütten werden gebaut, Waldpostkarten gelegt oder auch ein Waldmemory aus den gesammelten Naturmaterialien erstellt. Die Waldpädagogin Ute Reifferscheidt zeigt anschaulich, wie vielseitig, kreativ und spannend das Spielen mit Hölzern

und Stöcken im Wald sein kann. Ein schöner Effekt dieses Waldtages ist, dass jeder die Erfahrungen, die er im Wald macht, in den Alltag integrieren kann. Mit den Ideen der Waldpädagogin wird dann vielleicht auch Ihr nächster Familienausflug in die Natur zu einem noch schöneren Erlebnis.

Kursleitung: Ute Reifferscheidt, Waldpädagogin

Treffpunkt: Gut Entenpfuhl, Entenpfuhler Weg 11, 52074 Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 08.08.2020	15:00-18:00 Uhr	1	€ 25,00*	202-2901

* pro Person/ Kind € 13,00

„ENTDECKUNGEN IM HERBSTWALD“ – EIN FAMILIENAUSFLUG IN DEN HERBSTLICHEN WALD

Zielgruppe: Familien, die gerne in der Natur sind

Inhalt: Waldpädagogik

Der Herbst hält mit seinen bunten Farben Einzug in den Wald. Die Natur verändert sich und bereitet sich auf den Winter vor. Unzählige bunte Blätter schmücken den Waldboden und Früchte laden jetzt im Wald zum Sammeln, Spielen und sogar zum Probieren ein. Es werden kosten Bucheckern, Eicheln, Kastanien, Haselnüsse, Holunder und Brombeeren gekostet. Auch Tiere wie Asseln, Tausendfüßler, Ohrenkneifer u.v.a.m. werden den Teilnehmern auf ihrer Entdeckungstour durch den Wald sicher begegnen. Die Waldpädagogin Ute Reifferscheidt zeigt anschaulich, wie vielseitig, kreativ und spannend der Herbstwald sein kann. Ein schöner Effekt dieses Waldtages ist, dass jeder die Erfahrungen, die er im Wald macht, in den Alltag integrieren kann. Mit den Ideen der Waldpädagogin wird dann vielleicht auch Ihr nächster Familienausflug in die Natur zu einem noch schöneren Erlebnis.

Kursleitung: Ute Reifferscheidt, Waldpädagogin

Treffpunkt: Waldfriedhof, Monschauer Str. 65, 52066 Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 24.10.2020	11:00-14:00 Uhr	1	€ 25,00*	202-2902

* pro Person/ Kind € 13,00

„WAS MACHT DER WALD IM WINTER“? EIN FAMILIENAUSFLUG IN DEN WINTERLICHEN WALD

Zielgruppe: Familien, die gerne in der Natur sind

Inhalt: Waldpädagogik

Bei diesem erlebnisreichen Ausflug entdeckt die ganze Familie die Tier- und Pflanzenwelt im Winterwald. Gemeinsam erfahren Sie als Familie, wie die Tiere und Pflanzen sich auf den Winter vorbereiten und wie die Tiere ihre Vorräte sichern. Sie erfahren, welche Tiere Winterschlaf halten und es wird der Unterschied zwischen Winterschlaf, Winterruhe und Winterstarre ersichtlich. Außerdem werden Fragen beantwortet wie z.B. warum erfrieren Bäume nicht und warum behalten Fichten und Kiefern ihre Nadeln auch im Winter? Die Waldpädagogin Ute Reifferscheidt zeigt anschaulich, wie vielseitig, kreativ und spannend der Wald auch im Winter sein kann. Ein schöner Effekt dieses Waldtages ist, dass jeder die Erfahrungen, die er im Wald macht, in den Alltag integrieren kann. Mit den Ideen der Waldpädagogin wird dann vielleicht auch Ihr nächster Familienausflug in die Natur zu einem noch schöneren Erlebnis.

Kursleitung: Ute Reifferscheidt, Waldpädagogin

Treffpunkt: Café K, Eupenerstr. 420, 52076 Aachen

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Sa., 12.12.2020	11:00-14:00 Uhr	1	€ 25,00*	202-2903

* pro Person/ Kind € 13,00

1.11 Kindergeburtstagsangebote

Der nächste Kindergeburtstag steht an und Sie als Eltern haben noch keine Idee dazu oder auch zu wenig Zeit für die Planung? Dann entlasten Sie sich und Ihren Familienalltag! Geben Sie die Planung und Durchführung Ihres nächsten Kindergeburtstages einfach in die Hände unserer erfahrenen Kursleitungen. Vielleicht können Sie sogar die ein oder andere Idee mit in Ihren Familienalltag nehmen und die Spielanregungen auch dort umsetzen.

KINDERGEBURTSTAG MIT SCHWUNG UND BEWEGUNG

Zielgruppe: Kinder, die ihren Geburtstag feiern möchten – Eltern die wenig Zeit für die Vorbereitung haben

Inhalt: Eine Geburtstagsfeier mit viel Bewegung – egal bei welchem Wetter

Geburtstag im Herbst oder Winter – oder schlechtes Wetter, trotz Frühling oder Sommer? Kein Problem! Denn mit unserem Turngeburtstag gibt es Abwechslung, Bewegung und Spaß! In einer großen, geräumigen Halle kann gefeiert und geturnt werden. Eine ausgebildete Pädagogin leitet die Kinder durch die Geburtstagsturnstunde und sorgt für einen entspannten Geburtstag für Sie als Eltern! Getränke und Speisen sind nicht inklusive!

Kursleitung: Verena Busch, Erzieherin

Termin	Dauer	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
nach Vereinbarung	ca. 3 Stunden	1	€ 148,50	201-3000 oder 202-3001

KREATIVER KINDERGEBURTSTAG ZU HAUSE

Zielgruppe: Kinder, die ihren Geburtstag zu Hause feiern möchten - Eltern die wenig Zeit für die Vorbereitung haben

Inhalt: Eine Geburtstagsfeier mit vielen kreativen Ideen

Geburtstag zu Hause? Kein Problem! Der Kreativität sind mit Hilfe unserer Kunstpädagogin keine Grenzen gesetzt. Es kann das Lieblingstier getöpft werden, es können schöne Gegenstände wie z.B. Märchenfiguren oder Einbände für das Tagebuch gefilzt werden oder auch Seidentücher mithilfe der Batiktechnik bemalt werden. Ganz nach den Wünschen und Vorstellungen des Geburtstagskindes kann diese kreative Feier individuell für alle Interessierten geplant werden. Getränke und Speisen sind nicht inklusive!

Kursleitung: Ekaterina Kanovey, Kunstpädagogin

Termin	Dauer	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
nach Vereinbarung	ca. 2 Stunden	1	€ 99,00*	201-3002 oder 202-3003

* plus € 30,00 Materialkosten

KINDERGEBURTSTAG IM WALD

Zielgruppe: Kinder, die ihren Geburtstag im Wald feiern möchten - Eltern die wenig Zeit für die Vorbereitung haben

Inhalt: Eine Geburtstagsfeier mit vielen kreativen Ideen an der frischen Luft

Bald ist der große Tag für das Geburtstagskind! Und damit dieser Tag einmalig wird, buchen Sie unseren Waldgeburtstag. Verstecken spielen hinter Bäumen, Spuren suchen am Waldboden und zur Stärkung ein Wald Picknick mit den Gästen. Unsere Kindergeburtstage im Wald sind spannend und vielseitig. Das Geburtstagskind erfährt mit seinen Freunden Spannendes, Lustiges und Besinnliches in der Natur: Mit Team- und Abenteuer spielen, die zum Wald und zu der Jahreszeit passen, haben die Kinder viel Spaß und Bewegung zusammen!

Die Waldpädagogin Ute Reifferscheidt führt Sie und die Gäste durch den Kindergeburtstag und bereitet den Kindern einen unvergesslichen Tag. Mit den Ideen der Waldpädagogin wird dann vielleicht auch Ihr nächster Familienausflug in die Natur zu einem noch schöneren Erlebnis.

Getränke und Speisen sind nicht inklusive!

Kursleitung: Ute Reifferscheidt, Waldpädagogin

Termin	Dauer	Preis	Kursnummer
nach Vereinbarung	ca. 3 Stunden	150,00 €	201-3004 oder 202-3005

„DANCING PARTY“ – EINE COOLE GEBURTSTAGSFEIER MIT TANZLEHRER

Zielgruppe: Kinder, die ihren Geburtstag musikalisch feiern möchten - Eltern die wenig Zeit für die Vorbereitung haben

Inhalt: Eine Geburtstagsfeier mit Rhythmus und Beat

Ihr Kind wünscht sich eine Tanzparty zum Geburtstag? Kein Problem! Dann haben wir das Richtige für Sie. Für Geburtstage tanzbegeisterter Kinder und Jugendlicher von 4 bis 18 Jahren bieten wir in Kooperation mit der Tanzschule STEPS in Aachen, ein tolles Geburtstagspaket an. Zwei Stunden gehört ein Tanzlehrer oder eine Tanzlehrerin ganz dem Geburtstagskind und seinen Gästen. Die Kinder lernen zusammen eine coole Choreografie und haben super viel Spaß mit ihren Freunden! Unsere geräumige Turnhalle bietet viel Platz und vor allem ist laute Musik erlaubt! Getränke und Speisen sind nicht inklusive!

Kursleitung: Tanzschule Steps, Aachen

Termin	Dauer	Preis	Kursnummer
nach Vereinbarung	ca. 2 Stunden	145,00 €	201-3006 oder 202-3007

1.12 Ferienangebote für Kinder

BE CREATIVE!

EINE KREATIVE SOMMERFERIENWOCHE IM LUDWIG-FORUM

Zielgruppe: Kinder, die gerne künstlerisch tätig sind

Inhalt: Das Gestalten eigener Kunstwerke

Verbringe ein paar kreative Ferientage im LuFo. In der Werkstatt gestalten wir eigene Kunstwerke, malen und zeichnen oder bauen fantastische Skulpturen. Im Museum werden künstlerische Techniken genau unter die Lupe genommen. Gemeinsam mit einer Museumspädagogin entdecken die Kinder das Ludwig Forum und können in dieser Woche ganz eigene Ideen verwirklichen. Egal ob mit Pinsel, Papier, Ton oder anderen Materialien. unsere Ferienwoche im Ludwig Forum sorgt für ein kreatives Erlebnis. Ein Mittagssnack und Getränke müssen bitte mitgebracht werden.

Ort: Ludwig-Forum, Jülicher Straße 97–109, 52070 Aachen

Kursleitung: Petra Hellwig, Museumspädagogin

Termin	Uhrzeit	Anz. Termine	Preis	Kursnummer
Mo-Fr 29.06.-03.07.2020	10:00-15:00 Uhr	5	€ 140,00 inkl. Material	201-3200 FF

DANCING KIDS! RHYTHMISCHE FERIENWOCHEN FÜR KINDER

Zielgruppe: Tanzbegeisterte Kinder von 6-12 Jahre

Inhalt: Tanzen zu angesagter Musik und Erlernen von Choreografien

Für tanzbegeisterte Jungen und Mädchen bieten unsere Ferienangebote genau das richtige Programm. Die Gruppe probiert gemeinsam verschiedene Tanzstile, rhythmische Bewegungen zu moderner Musik und verschiedenen Choreografien aus. Verbringe ein paar kreative tanzende Tage bei uns und bringe deine Freunde aus der Schule gleich mit. Ihr werdet super viel Spaß haben und unsere geräumige Turnhalle bietet euch viel Platz zum Tanzen... und vor allem ist laute Musik erlaubt! Ein Mittagssnack und Getränke müssen bitte mitgebracht werden!

Alle Ferienangebote sind unabhängig voneinander buchbar!

Kursleitung (Osterferien und Herbstferien): Tanzschule Steps, Aachen

Kursleitung (Sommerferien): Patrick Legun, Tanzlehrer

OSTERFERIEN FÜR KINDER VON 7-12 JAHRE

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo-Do 06.04.- 09.04.2020	9.00-15.00 Uhr	4	€ 120,00 ohne Ver- pflung	201-3100 FD

HERBSTFERIEN FÜR KINDER VON 7-12 JAHRE

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo-Fr 12.10.- 16.10.2020	9.00-15.00 Uhr	5	€ 150,00 ohne Ver- pflung	202-3300 FD

SOMMERFERIEN FÜR KINDER VON 7-12 JAHRE

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Mo-Fr 20.07.- 24.07.2020	9.00-15.00 Uhr	5	€ 150,00 ohne Ver- pflung	202-3301 FD

2.0 Weiterbildungsangebot



BASISQUALIFIZIERUNG IM BEREICH DER PFLEGE UND GESUNDHEIT FÜR ASYLBEWERBER UND MIGRANTEN

Zielgruppe: Asylbewerber und Migranten

Voraussetzungen: Migrations- und/oder Flüchtlingshintergrund, ausreichende Deutschkenntnisse, genügend Zeit, Identifikation mit dem Gesundheits- und Pflegesystem

Der rund viermonatige Kurs ermöglicht den Teilnehmenden das Berufsfeld der Kranken- und Altenpflege kennenzulernen und sich in diesem zu erproben. Basiswissen der Pflege und Gesundheit wird in Theorie und Praxis vermittelt. Die praktische Umsetzung des Erlernten wird in einzelnen Blöcken in Pflegeeinrichtungen durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses ein Zertifikat.

Inhalte sind:

- Sprachintensivkurs: Fachsprache Pflege und Gesundheit (4 Wochen)
- Theoretischer Teil (6 Wochen)
- Praktikum in einer Pflegeeinrichtung (6 Wochen)
- IT- und Bewerbungstraining (2 Tage)
- Erste-Hilfe-Kurs (2 Tage)

Termine: Ab April 2020, genaue Termine auf Anfrage.

Kursnummer: 201-2002 G

Ort: Robensstraße 49, 52070 Aachen

Maximal 18 Teilnehmer können sich anmelden!

Ausbildungsteam: Kerstin Voncken und Petra Pütmann

Interessenten können sich bei Kerstin Voncken unter 0 24 05 / 6 03 91 27 oder Kerstin.Voncken@drk-aachen.de melden.

Der Kurs ist für die Teilnehmenden kostenfrei!

2.01 Gesundheit und Familie

BESUCH IM TEDDYKRANKENHAUS

Zielgruppe: Eltern und Kinder (bis zum Alter von 8 Jahre)

Inhalt: Spielerisches Kennenlernen von Krankenhaus und Ärztesituationen

Im Teddykrankenhaus behandelt Dr. Tutnichtweh die kleinen Patienten in seiner Kinderarztpraxis. In der Zahnarztpraxis begrüßt Dr. Wackelzahn die Kinder. Dr. Beinbruch hat Dienst in der Notfallaufnahme im Krankenhaus. Außerdem ist ein echter Rettungswagen im Einsatz. Der Besuch des Teddykrankenhauses soll helfen, Unsicherheiten und Ängste bei Kindern gegenüber Ärzten und Krankenhäusern erst gar nicht aufkommen zu lassen oder bereits vorhandene Ängste zu minimieren.

Veranstaltungsort: Floriansdorf, Mathieustr.3 /Ecke Seffenter Weg in 52074 Aachen (Parkmöglichkeiten gegenüber auf dem TH Parkplatz)

WICHTIG: ES IST EINE VORHERIGE ANMELDUNG ERFORDERLICH BIS DONNERSTAGS VOR DEM KOMMENDEN TERMIN, AM BESTEN PER E-MAIL.

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
So., 09.02.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	201-1220
So., 08.03.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	201-1221
So., 17.05.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	201-1222
So., 07.06.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	201-1223
So., 16.08.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	202-1224
So., 13.09.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	202-1225
So., 08.11.2020	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	202-1226
So., 06.12.2020*	10:00 -12:00 Uhr	1	€ 15,00	202-1227

***DER NIKOLAUS KOMMT INS TEDDYKRANKENHAUS!**

INFORMATIONSBEND ZUM THEMA: PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND EHRENAMTLICH TÄTIGE IN DER PFLEGE (NACHBARSCHAFTSHILFE)

Zielgruppe: Angehörige von Pflegebedürftigen

Inhalt: Pflege und Betreuung bei Demenz

Ein Pflegefall in der Familie kann sich allmählich einstellen oder auch plötzlich durch einen Schicksalsschlag entstehen. An diesem Abend erhalten Sie eine erste Orientierung rund um das Thema Pflege.

Modul 1: Das Krankheitsbild Demenz verstehen (Krankheitsbild, Symptome und folgen des Gedächtnisabbau, Umgang mit demenzkranken Menschen und Zugang in ihre Lebenswelt finden)

Modul 2: Rollenverteilung im Alter, mit speziellem Verhalten umgehen (Misstrauen, Umherlaufen, nächtliche Unruhe,) zunehmende körperliche Einschränkung (Inkontinenz, Ernährung, Körperpflege), Möglichkeiten und Hilfestellung für den Alltag.

Modul 3: Unterstützungsmöglichkeiten bei Demenz. Beschäftigung und Bewegung für Menschen mit Demenzerkrankung, Erhalten der Lebensqualität, Unterstützungsmöglichkeiten in Aachen und Hilfe für Helfer.

Kursleitung: Examierte Pflegefachkraft, N.N.

Preise und Termine auf Anfrage!

Kursnummer 201-2021 A oder 202-2022 B

2.02 Fitnessangebote für Seniorinnen und Senioren

„BEWEGUNG HÄLT FIT“ – FITNESS FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Zielgruppe: Senioren und Seniorinnen
Inhalte: Allgemeine Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs fördert Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und steigert die Energie. Es werden Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie gezielte Übungen für Wirbelsäule, Nacken, Rücken, Bauch und Beckenboden durchgeführt. In netter Gesellschaft tun die Teilnehmer etwas für ihre Gesundheit und Mobilität im Alltag.

Kursleitung: Ursula Binde, Übungsleiterin

GRUPPE 1

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Di., 07.01. -31.03.2020	08:45–10:15 Uhr	10	€ 52,20	201-2020
Di., 07.04. -30.06.2020	08:45–10:15 Uhr	10	€ 52,20	201-2021
Di., 07.07. -29.09.2020	08:45–10:15 Uhr	10	€ 52,20	202-2022
Di., 06.10. -15.12.2020	08:45–10:15 Uhr	10	€ 52,20	202-2023

GRUPPE 2

Termin	Uhrzeit	Anzahl Termine	Preis	Kursnummer
Di., 07.01. -31.03.2020	15:30–16:15 Uhr	10	€ 26,10	201-2024
Di., 07.04. -30.06.2020	15:30–16:15 Uhr	10	€ 26,10	201-2025
Di., 07.07. -29.09.2020	15:30–16:15 Uhr	10	€ 26,10	202-2026
Di., 06.10. -15.12.2020	15:30–16:15 Uhr	10	€ 26,10	202-2027

DRK in der
Städteregion Aachen



Ihr Partner für Lebensqualität im Alter.

Hausnotruf



- **Sicherheit zu Hause - Rund um die Uhr**
- **sehr einfache Handhabung**
- **eigene Hausnotrufzentrale in Würselen**
- **auch ohne Festnetz-Telefonanschluß möglich**
- **Basispaket schon ab monatlich 23,00 €***

* Bei anerkanntem Pflegegrad und unter bestimmten, weiteren Voraussetzungen können die monatlichen Kosten für das Hausnotruf-Basispaket von der Pflegekasse übernommen werden.

Wir beraten Sie gerne. Auch bei Ihnen zu Hause:

☎ 02405 / 6039-140

hausnotruf@drk-aachen.de · www.hausnotruf.ac

3.0 Erste-Hilfe-Kurse



Dozenten: Walter Rühl, Jörn Galke, Carsten Kohnen

Anmeldung Tel: 02 41/99 02 26 40

E-Mail: ausbildung@drk-aachen.de

Veranstaltungsort: Depot, Talstraße 2, 52068 Aachen

Alle Kurse finden von 09.00-17.00 Uhr statt.

Abendkurse (zweitägig) mittwochs Teil 1 + donnerstags Teil 2 von 18:00–22:00 Uhr

Kosten: 40,00 €

JANUAR

Ganztägige Kurse

Termin	Kursnummer	Termin	Kursnummer
Di., 07.01.20	201-8000	Di., 21.01.20	201-8008
Do., 09.01.20	201-8001	Do., 23.01.20	201-8009
Fr., 10.01.20	201-8002	Fr., 24.01.20	201-8010
Sa., 11.01.20	201-8003	Di., 28.01.20	201-8011
Di., 14.01.20	201-8004	Mi., 29.01.20	201-8012
Mi., 15.01.20	201-8005	Do., 30.01.20	201-8013
Do., 16.01.20	201-8006	Fr., 31.01.20	201-8014
Fr., 17.01.20	201-8007		

FEBRUAR

Ganztägige Kurse

Di., 04.02.20	201-8015	Sa., 15.02.20	201-8022
Do., 06.02.20	201-8016	Di., 18.02.20	201-8023
Fr., 07.02.20	201-8017	Mi., 26.02.20	201-8024
Di., 11.02.20	201-8018	Do., 27.02.20	201-8025
Mi., 12.02.20	201-8019	Fr., 28.02.20	201-8026
Do., 13.02.20	201-8020	Sa., 29.02.20	201-8027
Fr., 14.02.20	201-8021		

MÄRZ

Ganztägige Kurse

Termin	Kursnummer	Termin	Kursnummer
Di., 03.03.20	201-8028		

Abendkurse (zweitägig, 18:00 –22:00 Uhr)

Di., 04.03.20	201-8029	Do., 19.03.20	201-8038
Do., 05.03.20	201-8031	Fr., 20.03.20	201-8039
Fr., 06.03.20	201-8032	Di., 24.03.20	201-8040
Di., 10.03.20	201-8033	Do., 26.03.20	201-8041
Do., 12.03.20	201-8034	Fr., 27.03.20	201-8042
Sa., 14.03.20	201-8035	Sa., 28.03.20	201-8043
Di., 17.03.20	201-8036	Di., 31.03.20	201-8044
Mi., 18.03.20	201-8037		

APRIL

Ganztägige Kurse

Do., 02.04.20	201-8045	Di., 21.04.20	201-8053
Fr., 03.04.20	201-8046	Mi., 22.04.20	201-8054
Di., 07.04.20	201-8047	Do., 23.04.20	201-8055
Mi., 08.04.20	201-8048	Fr., 24.04.20	201-8056
Do., 09.04.20	201-8049	Sa., 25.04.20	201-8057
Mi., 15.04.20	201-8050	Di., 28.04.20	201-8058
Do., 16.04.20	201-8051	Mi., 29.04.20	201-8059
Fr., 17.04.20	201-8052	Do., 30.04.20	201-8060

Kreisverband
Städteregion Aachen e.V.



Notfalltraining Erste Hilfe

Wie fit sind Sie in Erster Hilfe?

Wir machen Sie wieder fit, in nur 3 Stunden.



www.drk.ac
ausbildung@drk.ac
02 41/99 02 26 40



MAI

Ganztägige Kurse

Termin	Kursnummer	Termin	Kursnummer
Di., 05.05.20	201-8061	Do., 14.05.20	201-8068
Mi., 06.05.20	201-8062	Fr., 15.05.20	201-8069
Do., 07.05.20	201-8063	Di., 19.05.20	201-8070
Fr., 08.05.20	201-8064	Di., 26.05.20	201-8071
Sa., 09.05.20	201-8065	Mi., 27.05.20	201-8072
Di., 12.05.20	201-8066	Do., 28.05.20	201-8073
Mi., 13.05.20	201-8067	Fr., 29.05.20	201-8074

JUNI

Ganztägige Kurse

Di., 02.06.20	201-8075
---------------	----------

Abendkurse (zweitägig, 18:00 –22:00 Uhr)

Mi., 03.06.20	201-8076	Do., 18.06.20	201-8083
Do., 04.06.20	201-8077	Fr., 19.06.20	201-8084
Fr., 05.06.20	201-8078	Sa., 20.06.20	201-8085
Sa., 06.06.20	201-8079	Di., 23.06.20	201-8086
Di., 09.06.20	201-8080	Do., 25.06.20	201-8087
Di., 16.06.20	201-8081	Fr., 26.06.20	201-8088
Mi., 17.06.20	201-8092	Di., 30.06.20	201-8089

JULI

Ganztägige Kurse

Termin	Kursnummer	Termin	Kursnummer
Do., 02.07.20	202-8090	Fr., 17.07.20	202-8100
Fr., 03.07.20	202-8091	Di., 21.07.20	202-8101
Sa., 04.07.20	202-8092	Mi., 22.07.20	202-8102
Di., 07.07.20	202-8093	Do., 23.07.20	202-8103
Mi., 08.07.20	202-8094	Fr., 24.07.20	202-8104
Do., 09.07.20	202-8095	Di., 28.07.20	202-8105
Fr., 10.07.20	202-8096	Mi., 29.07.20	202-8106
Di., 14.07.20	202-8097	Do., 30.07.20	202-8107
Mi., 15.07.20	202-8098	Fr., 31.07.20	202-8108
Do., 16.07.20	202-8099		

AUGUST

Ganztägige Kurse

Di., 04.08.20	202-8109	Di., 18.08.20	202-8117
Do., 06.08.20	202-8110	Do., 20.08.20	202-8118
Fr., 07.08.20	202-8111	Fr., 21.08.20	202-8119
Sa., 08.08.20	202-8112	Sa., 22.08.20	202-8120
Di., 11.08.20	202-8113	Di., 25.08.20	202-8121
Mi., 12.08.20	202-8114	Mi., 26.08.20	202-8122
Do., 13.08.20	202-8115	Do., 27.08.20	202-8123
Fr., 14.08.20	202-8116	Fr., 28.08.20	202-8124

SEPTEMBER

Ganztägige Kurse

Termin	Kursnummer	Termin	Kursnummer
Di., 01.09.20	202-8125		

Abendkurse (zweitägig, 18:00 –22:00 Uhr)

Mi., 02.09.20	202-8126	Mi, 16.09.20	202-8134
Do., 03.09.20	202-8127	Do., 17.09.20	202-8135
Fr., 04.09.20	202-8128	Fr., 18.09.20	202-8136
Di.,08.09.20	202-8129	Di., 22.09.20	202-8137
Do., 10.09.20	202-8130	Do., 24.09.20	202-8138
Fr., 11.09.20	202-8131	Fr., 25.09.20	202-8139
Sa., 12.09.20	202-8132	Di., 29.09.20	202-8140
Di., 15.09.20	202-8133	Mi., 30.09.20	202-8141

OKTOBER

Ganztägige Kurse

Do., 01.10.20	202-8142	Fr., 16.10.2020	202-8151
Fr., 02.10.2020	202-8143	Di., 20.10.2020	202-8152
Di., 06.10.2020	202-8144	Do.,22.10.2020	202-8153
Do.,08.10.2020	202-8145	Fr., 23.10.2020	202-8154
Fr., 09.10.2020	202-8146	Di., 27.10.2020	202-8155
Sa.,10.10.2020	202-8147	Mi.,28.10.2020	202-8156
Di., 13.10.2020	202-8148	Do.,29.10.2020	202-8157
Mi., 14.10.2020	202-8149	Fr.,30.10.2020	202-8158
Do.,15.10.2020	202-8150	Sa.,31.10.2020	202-8159

NOVEMBER

Ganztägige Kurse

Termin	Kursnummer	Termin	Kursnummer
Di., 03.11.20	202-8160	Di., 17.11.20	202-8168
Do., 05.11.20	202-8161	Do., 19.11.20	202-8169
Fr.,06.11.20	202-8162	Fr., 20.11.20	202-8170
Di., 10.11.20	202-8163	Di., 24.11.20	202-8171
Mi., 11.11.20	202-8164	Mi., 25.11.20	202-8172
Do., 12.11.20	202-8165	Do., 26.11.20	202-8173
Fr., 13.11.20	202-8166	Fr., 27.11.20	202-8174
Sa., 14.11.20	202-8167		

DEZEMBER

Ganztägige Kurse

Di., 01.12.20	202-8175		
---------------	----------	--	--

Abendkurse (zweitägig, 18:00 –22:00 Uhr)

Mi, 02.12.20	202-8176	Sa., 12.12.20	202-8182
Do., 03.12.20	202-8177	Di., 15.12.20	202-8183
Fr., 04.12.20	202-8178	Mi., 16.12.20	202-8184
Di., 08.12.20	202-8179	Do., 17.12.20	202-8185
Do., 10.12.20	202-8180	Fr., 18.12.20	202-8186
Fr., 11.12.20	202-8181	Di., 22.12.20	202-8187

Weitere Termine in der Städteregion Aachen finden Sie unter:
www.drk.ac/nc/kurse/erste-hilferotkreuzkurs-erste-hilfe.html



Dozenten: Chefärzte & Ärzte des Rhein-Maas Klinikum, Praxisanleiter des DRK in der Städteregion Aachen, sonstige (je nach Themenschwerpunkten)

Zielgruppe & Voraussetzung: nur rettungsdienstliches Fachpersonal

Termine: Mittwoch, 5. Februar 2020 und 2. September 2020;
jeweils 17:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Inhalte: Seit mehreren Jahren, in Form eines Symposiums seit 2017, schulen Deutsches Rotes Kreuz und Rhein-Maas Klinikum gemeinsam in je zwei Veranstaltungen pro Jahr rettungsdienstliches Fachpersonal. Besonderer Schwerpunkt der Veranstaltungen liegt auf dem Outcome von Notfallpatienten.

Im Februar 2020 wird es um die Themenkomplexe akute Gefäßnotfälle, Thoraxtrauma, Palliativpatienten und Notfälle in der Notaufnahme sowie das Reanimationsregister gehen. Für September ist als zentrales Thema an Deeskalation bzw. Gewalt gegen Rettungsdienst- und Ambulanzpersonal gedacht.

Anmeldung: Aufgrund der hohen Zielgruppenorientierung bitten wir um Ihr Verständnis, dass dieser ein geeigneter Nachweis über vorangegangene fachspezifische Ausbildung oder Tätigkeit beizufügen ist. Nach entsprechender Anmeldung erhalten Sie dann weitergehende Informationen zum Ort der ausgelagerten Veranstaltung etc.

Anmeldung: Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail an kursanmeldungen@drk.ac

Kosten: Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

Teilnahmenachweise: Die Teilnahme an den Veranstaltungen wird gemäß § 5.4 RettG NRW als Fortbildungszeit bestätigt. Für die ärztlichen Kollegen werden Fortbildungspunkte bei der Ärztekammer Nordrhein beantragt.



Rund um die Uhr.
Jeden Tag. Für Sie.
Für die Region.
In Würselen.

Tagespflege



- fachliche Betreuung in familiärer Atmosphäre
- moderne und gemütliche Räumlichkeiten
- Gymnastik, Gedächtnistraining und Ausflüge
- Individuelle Beratung zur Finanzierung

DRK-Tagespflegehäuser in der StädteRegion Aachen:

- Aachen-Mitte • Robensstr. 49 ☎ 0241 / 1802528
- Baesweiler • Breite Str. 13 ☎ 02401 / 6063864
- Würselen • An der Marienhöhe 2-4 ☎ 02405 / 4068155

tagespflege@drk.ac • www.tagespflege.drk.ac

Blutspendetermine

Ort: DRK-Haus, Robensstr.49, 52070 Aachen

Termin	Uhrzeit
Montag, 17.02.2020	15:00 Uhr-19:00 Uhr
Montag, 25.05.2020	15:00 Uhr-19:00 Uhr
Montag, 03.08.2020	15:00 Uhr-19:00 Uhr
Montag, 23.11.2020	15:00 Uhr-19:00 Uhr

ACHTUNG: Im laufenden Jahr können sich der Ort und auch die Termine kurzfristig ändern! Zur Sicherheit sollten alle Spenderinnen und Spender sich vor über ihren Wunschtermin nochmal informieren. **Dazu dient die kostenlose Hotline unter der Nummer: 0800-11 949 11 oder die Homepage mit Suchfunktion unter: www.bsdwest.de**



sparkasse-aachen.de

Gemeinsam ist einfach.

Wenn man weiß, dass man das Richtige tut und es jemanden
gibt, der einen dabei unterstützt.

Impressum

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Städteregion Aachen e. V.
Familienbildungswerk
DEPOT Talstraße 2, 52068 Aachen

Sitz des Vereins:

Henry-Dunant-Platz 1
D-52146 Würselen
Tel: +49 2405 6039-100
Fax: +49 2405 6039-200
www.drk.ac

Vereinsregister VR4535
Amtsgericht Aachen
Präsident: Herbert Pagel
Vorsitzender des Vorstands: Axel Fielen

Redaktion:

Team der DRK Familienbildung

Gestaltung:

Kesselhut Werbeagentur, Aachen

Bildquellen:

shutterstock.com (Seiten 1, 2, 4, 10, 56, 64)
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Städteregion Aachen e. V.

Alle Rechte vorbehalten.
Nur solange der Vorrat reicht.
Irrtümer vorbehalten.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Städteregion Aachen e. V.
DEPOT Talstraße 2, 52068 Aachen

