

# Elternstart NRW

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

## Der gute Start ins Leben

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

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

## Yoga für Schwangere

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

Bei individuellen Fragen/Beschwerden werden zielgerichtete Übungen angeboten.

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

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

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

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

# Der andere Geburtsvorbereitungskurs

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

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

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

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

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

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

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312  
Kursleitung: Anni Krettek

## Babymassage

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

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

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

**Bitte 3 Handtücher und Öl mitbringen.**

**100080** Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr  
22.01. - 26.02., 5 x 2 UStd., 45,- €

**100090** Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr  
14.05. - 18.06., 5 x 2 UStd., 45,- €

**100100** Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr  
10.09. - 08.10., 5 x 2 UStd., 45,- €

**100110** Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr  
29.10. - 26.11., 5 x 2 UStd., 45,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312  
Kursleitung: Melanie Hohmann

## Babymassage in Bochum Weitmar

*Bitte 3 Handtücher mitbringen.*

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

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

## Babymassage für Väter

– für Väter mit ihren Babys ab 4

Wochen bis zum Krabbelalter –

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

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

*Bitte 3 Handtücher mitbringen.*

- 100170** Samstag 16.00 - 17.30 Uhr  
08.02. - 08.03., 5 x 2 UStd., 45,- €
- 100180** Samstag 16.00 - 17.30 Uhr  
06.09. - 04.10., 5 x 2 UStd., 45,- €

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

# Väter in Elternzeit

## – für Väter von Babys im 1. Lebensjahr –

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

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

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

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312  
Kursleitung: Regina Lindemann

---

## Der gute Start ins Leben



### ElBa

#### – Eltern und Babys im ersten Lebensjahr –

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

Das ElBa-Konzept hat folgende Inhalte:

#### **Zeit und Raum für Gemeinsamkeiten**

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

#### **Zeit und Raum zum Wachsen**

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

#### **Begleiten in die neue Lebenssituation**

- Stärkung der elterlichen Fähigkeiten

- Entlastung und Entspannung
- Vernetzungsangebote

**„Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden.**

---

## Der gute Start ins Leben



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

**Tel.: 0234 - 9270037**

**E-Mail: fbw@drk-bochum.de**

- 100210** Montag 9.00 - 11.15 Uhr  
27.01. - 28.04., 13 x 3 UStd., 111,- €
- 100220** Montag 9.00 - 11.15 Uhr  
05.05. - 28.07., 13 x 3 UStd., 111,- €
- 100230** Montag 9.00 - 11.15 Uhr  
01.09. - 08.12., 13 x 3 UStd., 111,- €
- 100240** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr  
08.01. - 29.04., 14 x 3 UStd., 119,- €
- 100250** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr  
06.05. - 29.07., 14 x 3 UStd., 119,- €
- 100260** Dienstag 9.00 - 11.15 Uhr  
02.09. - 09.12., 14 x 3 UStd., 119,- €

**Innerhalb der Kursblöcke findet ein Familientreffen am Wochenende statt.**

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Regina Lindemann

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

**Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Dorothee Hallmann zur Verfügung.**

# PEKiP

## – Prager-Eltern-Kind-Programm –

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

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

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

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

Innerhalb des Kurszeitraumes findet ein Elternabend statt.

Handtücher sind bitte mitzubringen.

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

**Tel.: 0234 - 9270037 E-Mail: [fbw@drk-bochum.de](mailto:fbw@drk-bochum.de)**

**100270** Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr

16.01. - 10.04., 13 x 3 UStd., 104,- €

**100280** Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr

08.05. - 17.07., 9 x 3 UStd., 72,- €

**100290** Donnerstag 10.45 - 13.00 Uhr

28.08. - 04.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N.N.

---

## Der gute Start ins Leben



## PEKiP in Bochum Stiepel

### Auch für Väter

**100300** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr

17.01. - 04.04., 12 x 3 UStd., 96,- €

**100310** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr

09.05. - 11.07., 10 x 3 UStd., 80,- €

**100320** Freitag 15.30 - 17.45 Uhr

29.08. - 12.12., 13 x 3 UStd., 104,- €

Kursort: Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“

Im Haarmannsbusch 2

Kursleitung: N.N.

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

Kursort: Ev. Familienzentrum „Kinder-Reich“  
Im Haarmannsbusch 2  
Kursleitung: N.N.

---

## Der gute Start ins Leben



### Zusammen wachsen

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

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

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

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

#### „Der gute Start ins Leben Gutschein“ aus dem Elternbegleitbuch kann eingelöst werden.

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

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



# Zusammen wachsen in Bochum Weitmar

– Eltern-Baby-Gruppe für Eltern mit Babys

ab der 6. Lebenswoche –

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

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

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

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

Kursleitung: Aleksandra Weinzettel



## **Baby-Basic -Treff**

**– für Eltern mit Ihren Babys ab der 6. Lebenswoche –**

Ich lade euch ein, in offener und entspannter Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsam auf die Bedürfnisse der Babys zu schauen.

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

Freut euch auf schöne und vor allem informative Gespräche.

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

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

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312  
Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

# Bochumer Elternschule

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

Folgende Themen werden in der Elternschule behandelt:

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

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Dorothee Hallmann zur Verfügung.

# FAMILIENTREFF

*Meldet euch an - kommt vorbei!*

## Offener Treff am Mittwochnachmittag

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

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

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

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

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

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

---

## Elternstart NRW 5 Termine kostenlos



## Offener Treff am Montagnachmittag

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

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

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

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

**– Durchgehend in den Herbst- und Osterferien! –**

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



## Offener Treff am Sonntagvormittag

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

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

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

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

*Meldet euch an - kommt vorbei!*

## Offener Treff für jugendliche Mütter

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

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

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

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

*Meldet euch an - kommt vorbei!*

## Zwillingsseltern - Treff

Unabhängig davon, ob sie als Erstgeborene oder als Geschwisterkinder auf die Welt kommen, bringen Zwillinge eine andere Atmosphäre ins Leben der Familie und fordern Eltern auf besondere Weise. Es tut gut zu hören, dass es auch anderen Eltern ähnlich ergeht – sei es beim Thema Schlafen, Stillen, Anziehen und noch vieles mehr.

Der Zwillingsseltern-Treff, unter fachkundiger Begleitung einer Kursleitung, bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch untereinander, während die Kinder im gemeinsamen Spiel die Welt entdecken.

Mehrlingsschwangere oder Drillingseltern sind natürlich auch willkommen.

**100470** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr  
18.01. - 22.03., 10 x 2 UStd., 72,-€

**100480** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr  
03.05. - 05.07., 10 x 2 UStd., 72,-€

**100490** Samstag, 15.30 -17.00 Uhr  
06.09. - 29.11., 10 x 2 UStd., 72,-€

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

*Vorherige Anmeldung erforderlich!*

## Spiel- und Kontaktgruppen

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

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

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

Innerhalb des Kurszeitraumes findet ein Elternabend statt.

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

### Sonnenschein

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

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

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

# fitdankbaby ®

## **Fitness für Dich & Dein Baby**

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

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

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

Der speziell für das Training entwickelte fitdankbaby-Gurt ist wichtiger Bestandteil des Kurses und wird jeder

Teilnehmerin zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos unter [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)

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

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: N. N.

## **Mama – Walking**

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

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

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

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

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

## **Yoga mit Baby**

Der Rückbildungskurs ist vorbei – was nun?

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

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

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

**100570** Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
16.01. - 22.05., 16 x 1 UStd., 80,-€

**100580** Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
28.08. - 18.12., 15 x 1 UStd., 75,-€

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

# Papas matschen, spielen und toben

– mit ihren Kindern von 1-5 Jahren –

An Samstagvormittagen haben Väter die Möglichkeit mit ihren Kindern Zeit gemeinsam zu verbringen. Wir treffen uns an der frischen Luft und erleben einen spannenden Vormittag.

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

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

Kursort: Volkspark-Langendreer  
Kursleitung: Melanie Hohmann

# Erste-Hilfe am Kind

Zielgruppe dieses Kursangebotes sind ebenso Mütter und Väter sowie Tagesmütter, Lehrer\*innen und Erzieher\*innen etc.. Sie erlernen, wie im Bedarfsfall schnell und sachgerecht geholfen werden kann. Themen sind u.a.: die Unfallverhütung, verschiedene Notfälle und deren Versorgung, Erste-Hilfe bei Babys sowie Kinderkrankheiten. Unabhängig davon, ob Sie Anfänger oder bereits erfahrener Helfer sind, lernen Sie mittels praktischer Übungen, wie man sachgerecht Verbände anlegt, natürlich ebenso wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Die Kursinhalte entsprechen den Richtlinien der Ersten Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

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

**\*NEUER\*** Kursort: DRK-Bildungszentrum  
im DRK-Haus der Generationen, Raum 302  
An der Holtbrücke 2-6  
Kursleitung: Dozenten im Wechsel

## Fit in Erste-Hilfe am Kind Veranstaltungen für Gruppen

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

Ansprechpartner:

Dorothee Hallmann

[fbw@drk-bochum.de](mailto:fbw@drk-bochum.de)

Lisa Fantasia/Jürgen Richter

[bildungszentrum@drk-bochum.de](mailto:bildungszentrum@drk-bochum.de)

# FAMILIENTREFF

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

## Unser offener Treff

jeden Montag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

jeden Mittwoch 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

jeden Donnerstag 10.00 Uhr – 12.15 Uhr

*Meldet euch an - kommt vorbei!*

**DRK-Kreisverband Bochum e.V.**

– Familienbildungswerk –

Hauptstr. 312, 44892 Bochum

Telefon 0234 - 92 700 37

E-Mail: [fbw@drk-bochum.de](mailto:fbw@drk-bochum.de)



## **Malen mit Pflanzenfarben**

**120 Minütiger Kurs für Familienzentren**

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

**Bitte sprechen Sie uns an!**

Ansprechpartnerin:  
Alica Kneuertz  
DRK-Familienbildungswerk  
[fbw@drk-bochum.de](mailto:fbw@drk-bochum.de)  
Telefon 0234 - 92 700 37