

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlich willkommen beim DRK Bildungswerk! Wir bieten Ihnen Kurse aus den Bereichen Gesundheit und Bewegung nach dem Motto: Lernen unter einem guten Zeichen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Bildungswerk-Team
(Petra Dommasch, Angelika Regenberg)

Teilnahmebedingungen

Anmelden können Sie sich per Telefon, Post oder E-Mail. Sie erhalten eine Woche vor Kursbeginn eine **Einladung**.

Der **Teilnahmebeitrag** wird per Überweisung oder Barzahlung nach Erhalt der Einladung, bei Erste Hilfe Kursen am ersten Tag des Kurses in bar fällig. **Überweisungen** bitte unter Angabe Ihres Namens und der Kursnummer auf das Konto des DRK Kreisverbandes, Konto-Nr. 107 813, BLZ 480 501 61 bei der Sparkasse Bielefeld.

Rücktritt: Bei Ausfall der Veranstaltung wird der Teilnahmebeitrag erstattet. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nur schriftlich möglich und wird von uns schriftlich bestätigt.

Eine **Haftung** für Verlust oder Beschädigung von Teilnehmereigentum oder bei Unfällen wird nicht übernommen.

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Soweit erforderlich, erfolgen Terminänderungen in Absprache mit den Teilnehmer/-innen.

Datenschutz: Ihre Daten und freiwilligen Angaben verwenden wir allein zur Erbringung unserer Leistungen rund um das Angebot des DRK Bildungswerks. Es findet keine Weitergabe an Dritte statt.

Beratung: Wir beraten Sie gerne bei der Suche nach dem richtigen Kurs.

Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Sprach-, Bewegungs- und sonstige Kurse sowie

allgemeine Informationen unter: ☎ 05 21/5 29 98-20

Infotelefon zu Erste Hilfe Kursen: ☎ 05 21/5 29 98-0/21

Ihre Meinung interessiert uns!

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen. Sie können uns diese auf unterschiedlichen Wegen zukommen lassen:

- In unserer Einrichtung in der August-Bebel-Straße 8 steht Ihnen ein Feedbacktresen zur Verfügung.
- Unseren Feedbackbogen können Sie unter www.drk-bielefeld.de herunterladen.
- Unsere Kursleiter/Innen nehmen Ihre Anregungen jederzeit entgegen.

Für direkte telefonische Rückmeldungen erreichen Sie uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr unter ☎ 05 21/5 29 98-20.



Rot-Kreuz Kaufladen

Handarbeiten & Kleidung & Trödel

in der Treppenstraße 13 in Brackwede

Stöbern Sie in aller Ruhe
– Es gibt viel zu entdecken.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten: Di. 9.30 – 13.00 Uhr

Do. 9.30 – 17.00 Uhr

Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Eine Initiative des DRK Ortsverein Brackwede-
Senneraum e.V.

Stichwortverzeichnis	Seite
Anti-Stammtischparolen-Training	24
Babysitterführerschein	19
Baby- und Kleinkind-Reanimation – Kompaktkurs	15
Basisqualifizierung Pflegeassistenz	26
Bewegung mit Musik	31
Elternkurs Erziehung	18
Erste Hilfe am Kind	14
Erste-Hilfe-Ausbildung	8
Erste-Hilfe-Fortbildung	11
Erste Hilfe für Erzieher/Innen	16
Fit ab 50 durch Bewegung	28
Frühdefibrillation	13
Fortbildung für Erste Hilfe Ausbilder/Innen	27
Gedächtnistraining	21
Gewaltfreie Kommunikation zwischen den Kulturen	23
Leitbild des Deutschen Roten Kreuzes	6
Meine Außenwirkung – Selbstpräsentation für Migranten	25
Nordic Walking für Ältere	33
Notizen	36
Pflegende Angehörige	20
Radfahrerschulung für Frauen	22
Wassergymnastik	32
Yoga ab 50	33

Leitbild des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Bielefeld

Menschlichkeit

Wir dienen Menschen. Aber keinem System.

Menschlichkeit ist der oberste Grundsatz unserer Bewegung. Unser Auftrag ist es, das Leben und die Gesundheit von Menschen zu schützen, menschliches Leiden unter allen Umständen zu verhindern oder zumindest zu lindern. Dies geschieht im Kreisverband Bielefeld zum einen durch ein komplexes integriertes Hilfeleistungssystem für Notfälle, zum anderen durch die ambulanten Dienste und die breit gefächerte soziale Arbeit. Dabei setzen wir die verfügbaren Mittel allein nach dem Maß der Not und der Dringlichkeit der Hilfe ein. Unsere Hilfeleistung soll die Selbsthilfekräfte der Betroffenen stärken.

Unparteilichkeit

Wir versorgen das Opfer. Aber genauso den Täter.

Jeder Mensch kann sich uneingeschränkt und voller Vertrauen an das Rote Kreuz wenden. Wir helfen den Menschen einzig nach dem Maß ihrer Not und fragen nicht nach der Schuld. Wir leisten Hilfe, ohne einen Unterschied zwischen Nationalität, Rasse, Religion, Geschlecht, sozialer Stellung und politischer Zugehörigkeit zu machen.

Neutralität

Wir ergreifen die Initiative. Aber niemals Partei.

Das Rote Kreuz steht als Symbol der Menschlichkeit und Hilfe über allen Parteien. Wir sehen uns ausschließlich als Helfer und Anwälte der Betroffenen, aber enthalten uns jederzeit der politischen, rassischen oder religiösen Parteinahme. Wir sind allerdings nicht bereit, Unmenschlichkeit hinzunehmen und erheben deshalb, wo geboten, unsere Stimme gegen die Ursachen.

Unabhängigkeit

Wir gehorchen der Not. Aber nicht dem König.

Zur Erfüllung unserer Aufgaben kooperieren wir mit allen Institutionen und Organisationen aus Staat und Gesellschaft, die uns in Erfüllung unserer Ziele und Aufgaben behilflich sein können und/oder vergleichbare Zielsetzungen haben.

Freiwilligkeit

Menschen im Roten Kreuz

Neben der Möglichkeit, unsere Arbeit finanziell zu unterstützen, bieten wir die Gelegenheit, sich freiwillig und materiell uneigennützig für andere Menschen aktiv einzusetzen. Unseren Auftrag können wir nur erfüllen, wenn wir Menschen für unsere Aufgabe gewinnen. Von ihnen wird unsere Arbeit getragen, nämlich den engagierten, fachlich und menschlich qualifizierten, ehrenamtlichen sowie von gleichermaßen geeigneten hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gleichwertigkeit und gegenseitiges Vertrauen kennzeichnen die gemeinsame Arbeit.

Einheit

Wir haben viele Talente. Aber nur eine Idee.

In jedem Land gibt es nur eine einzige Rotkreuz- oder Rothalbmongesellschaft. Sie steht allen offen, die im Sinne Henry Dunants ihren Beitrag für mehr Menschlichkeit leisten wollen, jeder an dem Platz, den er am besten ausfüllt.

Universalität

Wir achten Nationen. Aber keine Grenzen.

Wir als Deutsches Rotes Kreuz in Bielefeld sind Teil der weltumfassenden internationalen Organisation des Roten Kreuzes und des Roten Halbmondes, in der alle Gesellschaften gleiche Rechte haben und sich verpflichten, einander zu helfen.

Brackweder Rotkreuztag
an Christi Himmelfahrt
Donnerstag, 17.05.2012
von 11.00 – 18.00 Uhr
mit großem Trödelmarkt
Arnsberger Str. 15, 33647 Bielefeld
Frühschoppen
Erbsensuppe aus der Gulasch-Kanone
Kaffee, Kuchen und Waffeln
Getränke- und Würstchenstand
Kinder-Hüpfburg und Schminken

Erste-Hilfe-Ausbildung, 16 Unterrichtsst.



Kenntnisse in Erster Hilfe sind für jeden Arbeitnehmer von großer Bedeutung und tragen entscheidend zur Sicherheit am Arbeitsplatz bei. Dieser Kurs dient dem Erwerb von Kompetenzen, die Sie zur Versorgung von Verletzten und Erkrankten befähigen.

Themenschwerpunkte:

- Das Verhalten am Unfallort und die Rettungskette
- Erste-Hilfe-Leistung im Betrieb – betriebliche Gegebenheiten
- Der Betriebsverbandkasten
- Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand
- Schock, starke Blutungen
- Hitze- und Kälteschäden
- Frakturen, Brustkorb- und Bauchverletzungen
- Vergiftungen und Verschlucken von Fremdkörpern
- Unfälle mit elektrischem Strom

Sie erhalten eine Bescheinigung gemäß Unfallverhütungsvorschrift UVV der Berufsgenossenschaften.

Dieser Lehrgang ist auch anerkannt für alle Führerscheine, Trainerlizenzen usw. und offen für alle Interessierten.

Veranstaltungsort:

Bielefeld – Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
101	Montag, 09.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 10.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
102	Montag, 23.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 24.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
103	Montag, 06.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 07.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
104	Montag, 20.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 21.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
105	Montag, 05.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 06.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
106	Montag, 19.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 20.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
107	Montag, 02.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 03.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr
108	Montag, 23.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 24.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Kurs-Nr.:	Termin:
109	Montag, 14.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 15.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
110	Montag, 11.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 16.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr
111	Montag, 25.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 26.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Kosten: je Kurs 35,00 €
Kursleiter: N.N.
Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld


Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
112	Montag, 16.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 17.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
113	Montag, 30.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 31.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
114	Montag, 13.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 14.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
115	Montag, 27.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 28.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
116	Montag, 12.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 13.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
117	Montag, 26.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 27.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
118	Montag, 16.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 17.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr
119	Montag, 21.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 22.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
120	Montag, 04.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 05.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr
121	Montag, 18.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 19.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Kosten: je Kurs 35,00 €
Kursleiter: N.N.
Ort: DRK Ortsverein Brackwede
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Wochenendlehrgänge:

Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
122 a	Samstag, 21.01.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 22.01.12, 9.00 – 17.00 Uhr
122 b	Samstag, 17.03.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 18.03.12, 9.00 – 17.00 Uhr
122 c	Samstag, 12.05.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 13.05.12, 9.00 – 17.00 Uhr
122 d	Samstag, 15.09.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 16.09.12, 9.00 – 17.00 Uhr
122 e	Samstag, 17.11.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 18.11.12, 9.00 – 17.00 Uhr

Kosten: je Kurs 35,00 €

Kursleiter: N.N.

Ort: DRK Ortsverein Brackwede
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

Veranstaltungsort: Bielefeld – Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
123 a	Samstag, 28.01.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 29.01.12, 9.00 – 17.00 Uhr
123 b	Samstag, 24.03.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 25.03.12, 9.00 – 17.00 Uhr
123 c	Samstag, 19.05.12, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 20.05.12, 9.00 – 17.00 Uhr

Kosten: je Kurs 35,00 €

Kursleiter: N.N.

Ort: DRK Zentrum
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

Erste-Hilfe-Fortbildung

8 Unterrichtsstunden, Betriebshelferfortbildung

Kenntnisse in Erste Hilfe sind für jeden Arbeitnehmer von großer präventiver Bedeutung und tragen entscheidend zur Sicherheit am Arbeitsplatz bei. Dieser Kurs dient der Aktualisierung der Betriebshelferkompetenzen, die Sie zur Versorgung von Verletzten und Erkrankten befähigen. Der Schwerpunkt dieses Kursangebotes ist die Wiederholung praktischer Maßnahmen anhand von Fallbeispielen aus dem beruflichen Alltag:

- Erste-Hilfe-Leistung im Betrieb – betriebliche Gegebenheiten
- Maßnahmen bei Ausfällen der Vitalfunktion – Atmung und Kreislauf
- Maßnahmen bei Schock und starken Blutungen
- Unfallbeispiele im Betrieb
- Neue Entwicklungen in der Notfallversorgung

Sie erhalten eine Bescheinigung gemäß Unfallverhütungsvorschrift UVV der Berufsgenossenschaften.

Dieser Lehrgang ist auch anerkannt für alle Führerscheine, Trainerlizenzen usw. und offen für alle Interessierten.

Wochentags:

Veranstaltungsort:


Bielefeld – Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
124 a	Mittwoch, 11.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 b	Mittwoch, 25.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 c	Mittwoch, 08.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 d	Mittwoch, 22.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 e	Mittwoch, 07.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 f	Dienstag, 21.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 g	Mittwoch, 04.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 h	Mittwoch, 25.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 i	Mittwoch, 02.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 j	Mittwoch, 16.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 k	Mittwoch, 29.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 l	Dienstag, 30.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Kurs-Nr.:	Termin:
124 m	Mittwoch, 13.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr
124 n	Mittwoch, 27.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Kosten: je Kurs 25,00 €
Kursleiter: N.N.
Ort: DRK Kommunikationszentrum
 August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

Wochentags:

Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
125 a	Mittwoch, 18.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 b	Mittwoch, 01.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 c	Mittwoch, 15.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 d	Mittwoch, 29.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 e	Mittwoch, 14.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 f	Mittwoch, 28.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 g	Mittwoch, 18.04.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 h	Mittwoch, 09.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 i	Mittwoch, 23.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 j	Mittwoch, 06.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr
125 k	Mittwoch, 20.06.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Kosten: je Kurs 25,00 €
Kursleiter: N.N.
Ort: DRK Zentrum
 Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Frühdefibrillation

8 Unterrichtsstunden, Betriebshelferfortbildung

Wiederbelebung mittels automatisierter Defibrillatoren

In Deutschland sterben 12 mal so viele Menschen am plötzlichen Herzversagen als durch Verkehrsunfälle. In-Erste-Hilfe Kursen wird für diese Extremsituation die Herz-Lungen-Wiederbelebung trainiert. Durch moderne Technik kann zusätzlich zu dieser Maßnahme mit Hilfe von automatisierten Defibrillatoren (kurz „Defi“) die Überlebensrate deutlich erhöht werden. Eine Kombination aus sofortiger Frühdefibrillation und weiterführenden Maßnahmen erhöht die Überlebensrate nachweislich um ca. 60%. Daher empfiehlt die Bundesärztekammer die Ausbildung medizinischer Laien in Firmen, Behörden und allen öffentlichen Bereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Konzerthallen, Sportstätten etc.

Schwerpunkte des Seminars:

- Auffinden einer reglosen Person
- Reanimationstraining ohne Hilfsmittel
- ggf. Geräteeinweisung nach Medizinproduktegesetz
- Training mit halbautomatischen Defibrillatoren (AED)

Teilnahmevoraussetzungen:

Mindestalter: 18 Jahre; Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang oder Training innerhalb der letzten 12 Monate.

Kurs-Nr.:	Termin:
126	Dienstag, 28.02.12, 8.30 – 12.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kursleiter: Petra Dommasch, Rettungssanitäterin

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld


Anmeldeschluss: bis Kursbeginn

Bitte legen Sie eine Kopie Ihrer aktuellen Teilnahmebescheinigung Erste Hilfe bei.

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Erste Hilfe am Kind

Ein verletztes Kind braucht schnelle und effiziente Hilfe durch Erwachsene. In diesem Kurs werden Themen wie Ohnmacht, Schock, Kopfverletzungen, Blutverlust, Verbrennungen, Vergiftungen, Atemstörungen und Ertrinkungsunfälle behandelt. Zu allen Themen sind ausführliche praktische Übungen vorgesehen, z.B. das richtige Lagern, das Anlegen eines Verbandes und Wiederbelebungsmaßnahmen. **Der Schwerpunkt liegt auf Säuglingen und Kleinkindern.** Für Kinder ab dem Schulalter gelten die Maßnahmen, die im Erste-Hilfe-Kurs (8 Doppelstunden) gezeigt werden. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung und ein Handbuch für Kindernotfälle. **12 Unterrichtsstunden.**

Veranstaltungsort: Bielefeld – Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
127 a	Mittwoch, 07.03.12, 20.00 – 22.15 Uhr
	Mittwoch, 14.03.12, 20.00 – 22.15 Uhr
	Mittwoch, 21.03.12, 20.00 – 22.15 Uhr
	Mittwoch, 28.03.12, 20.00 – 22.15 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kursleiter: Erwin Wolthaus

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

Kurs-Nr.:	Termin:
127 b	Samstag, 25.02.12, 14.00 – 19.00 Uhr
	Samstag, 03.03.12, 14.00 – 19.00 Uhr

127 c	Samstag, 21.04.12, 14.00 – 19.00 Uhr
	Samstag, 28.04.12, 14.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 30,00 €


Kursleiter: Sonja Haas

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Veranstaltungsort:

Bielefeld – Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
127 d	Samstag, 16.06.12, 14.00 – 19.00 Uhr
	Samstag, 23.06.12, 14.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kursleiter: Tobias Deppe

Ort: DRK Kita Nestwerk
Rüggiesiek 26, 33719 Bielefeld

Baby- und Kleinkind-Reanimation – Kompaktkurs

Baby und Kleinkinder erforschen ihre Umwelt mit allen Sinnen, sind neugierig und kennen keine Gefahr. So ist z.B. der Ertrinkungsunfall die zweithäufigste Ursache für einen tödlich verlaufenden Unfall bei Kindern in Deutschland. Hinzu kommen Bedrohung von Atmung und Kreislauf durch das Verschlucken von Gegenständen, Erkrankungen und vieles mehr.

Wir zeigen Ihnen in diesem Kompaktkurs die Technik der Wiederbelebung bei Säugling und Kleinkind. Der Schwerpunkt dieses Kurses ist ausschließlich das praktische Erlernen der Reanimation. Umfangreiche Hintergrundinformationen – auch die Versorgung von Verletzungen und alle anderen Notfälle – erhalten Sie in unserem Kurs „Erste Hilfe am Kind“.

Der Besuch dieses Kompaktkurses wird nicht als Fortbildung im Sinne der Unfallverhütungsvorschriften für ErzieherInnen und Tagesmütter anerkannt.

Veranstaltungsort:

Bielefeld – Heepen

Grundkurs (3 Unterrichtsstunden)

Kurs-Nr.:	Termin:
128	Samstag, 05.05.12, 15.00 – 17.15 Uhr

Kosten: 10,00€


Kursleiterin: N.N.

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Seite 15

Erste Hilfe für ErzieherInnen und Tagesmütter

Nach den Vorgaben der Unfallversicherungsträger

Speziell für ErzieherInnen und Tagesmütter wurde ein Kursprogramm entwickelt, das die TeilnehmerInnen in die Lage versetzt, sowohl bei Kindern im Vorschulalter als auch bei Erwachsenen Erste Hilfe zu leisten. **Themenschwerpunkte:**

- Kopfverletzungen
- Atemstörungen
- Ertrinken
- Vergiftungen
- Verbrennungen
- Knochenbrüche
- Schock

Hinzukommen vielfältige Informationen über besondere Gefahrenquellen und Unfallprävention. Dabei steht das praktische Trainieren der Maßnahmen anhand konkreter beispielhafter Situationen im Vordergrund. Sie erhalten ein Handbuch „Erste Hilfe am Kind“.

Veranstaltungsort: Bielefeld – Innenstadt

Grundkurs (16 Unterrichtsstunden)

Kurs-Nr.:	Termin:
129 a	Donnerstag, 09.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr Donnerstag, 16.02.12, 8.30 – 16.00 Uhr
129 b	Donnerstag, 24.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr Donnerstag, 31.05.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Kosten: 40,00€

Kursleiterin: N.N.

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

Fortbildung (8 Unterrichtsstunden)

Kurs-Nr.:	Termin:
130 a	Dienstag, 31.01.12, 8.30 – 16.00 Uhr
130 a	Donnerstag, 29.03.12, 8.30 – 16.00 Uhr

Kosten: 25,00€

Kursleiterin: N.N.

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Qualifikation Psychomotorik

ipe Institut
für psychomotorische
entwicklungsförderung

In Kooperation mit dem
Institut für Psychomotorik IPE

Fortbildung für ErzieherInnen und Personen ver-
wandter Berufe insbesondere MitarbeiterInnen der
Frühfördereinrichtungen, Kindertagesstätten und
Schulen.

Beginn: ab Mai 2012

100 Unterrichtsstunden in 10 Monaten

Kosten: 690,- Euro

Ratenzahlung kann vereinbart werden.

Die Veranstaltung ist Bildungsscheck fähig.

Kursleiter: Prof. Dr. Udo Wohnhas-Baggerd

Diplompädagoge und Leiter des IPE

Ort: DRK Kommunikationszentrum

August-Bebel-Str. 8, 33602 Bielefeld


Informationen und Anmeldung:

0521 / 32 98 98 - 71

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 0521/52998-0

Elternkurs Erziehung

Förderung von Erziehungskompetenzen EFFEKT

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder vielfältige Chancen zu einer positiven Entwicklung bekommen. Es ist nicht immer einfach, den Weg zu einem eigenen Erziehungsstil zu finden. Es gibt viele Fragen:

- Wie erkenne ich eine altersgemäße Entwicklung?
- Wie viele Regeln und Grenzen brauchen Kinder?
- Wie organisiere ich das Familienleben (Familienkonferenz etc.)?
- Wie kann ich die Beziehung zwischen Geschwistern positiv beeinflussen?
- Wie gehe ich mit Stresssituationen und Konflikten um?
- Wie erkenne ich Verhaltensauffälligkeiten?
- Wo brauche ich Hilfe?

Sie als Eltern haben entscheidenden Einfluss auf das Verhalten und die Entwicklung Ihrer Kinder. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten! Nur wenn Ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, können Sie gute Entwicklungsbedingungen für Ihr Kind schaffen. Sie erhalten umfangreiches Informationsmaterial und bei Bedarf eine Stunde Einzelberatung.

Kurs-Nr.:	Termin:
201	Freitag, 20.04.– 25.05.12, 9.00 – 10.30 Uhr (nicht am 18.05.12) 5x 2 Unterrichtsstunden

Kosten:	15,00 € Materialkosten
Kursleiterin:	Petra Schlegel, Sozialmanagerin und Coach, Leiterin des DRK Familien- zentrums Weltweit
Ort:	DRK Familienzentrum, Waldemarstraße 4, 33602 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Babysitterführerschein

Für Jugendliche ab 13 Jahren

In dem DRK-Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen der kindlichen Entwicklung und Ernährung, die fachgerechte Babypflege sowie Möglichkeiten der Spiel- und Freizeitbeschäftigung mit Babys und Kleinkindern kennen. Informationen zum Thema Rechtsgrundlagen und Aufsichtspflicht sollen die Teilnehmer für die verantwortungsvolle Aufgabe eines Babysitters sensibilisieren. Erste Hilfe-Themen bei Kindernotfällen und Kinderkrankheiten runden die Ausbildung ab.

Wer sich nach der Ausbildung beim DRK auch aktiv als Babysitter betätigen möchte, kann sich beim DRK in einer Datenbank registrieren lassen. Sollten Anfragen von Familien an das DRK gerichtet werden, werden die vom DRK ausgebildeten Babysitter dann entsprechend vermittelt. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich. Im Rahmen der DRK-Babysitterausbildung wird es deshalb zum Ende des zweiten Lehrgangstages eine Informationsstunde geben. Hier können sich sowohl die Teilnehmer als auch die Erziehungsberechtigten über die beabsichtigte Vermittlung informieren. Die Erziehungsberechtigten erhalten darüber hinaus noch wichtige Informationen zum Versicherungsschutz während einer Babysittertätigkeit.

Kurs-Nr.:	Termin:
202	Samstag, 23.06. & 30.06.12, 10.00 – 15.00 Uhr 2x 5 Unterrichtsstunden

Kosten: 15,00 € Materialkosten


Kursleiterin: Petra Schlegel, Sozialmanagerin und
Coach, Leiterin des DRK Familien-
zentrums Weltweit

Ort: DRK Familienzentrum,
Waldemarstraße 4, 33602 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Pflegende Angehörige

Einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause zu versorgen, fordert bei den Angehörigen große körperliche und seelische Anstrengungen. Auch wenn ein ambulanter Pflegedienst regelmäßig kommt, gerät mancher an seine Grenzen. Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse pflegerischer Maßnahmen, Krankheitsbilder, rückschonendes Arbeiten, Pflegehilfsmittel und Fragen der Versorgung altersverwirrter Menschen.

Kurs-Nr.:	Termin:
203 a Grundkurs	21.02.– 19.03.12, 19.30 – 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 12x 3 Unterrichtsstunden
203 b Grundkurs	08.05.– 21.06.12, 19.30 – 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 12x 3 Unterrichtsstunden
203 c Grundkurs	28.08.– 04.10.12, 19.30 – 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 12x 3 Unterrichtsstunden

Kosten: kostenlos

Kursleiterin: Swantje Krajewski, Krankenschwester
und Lehrkraft Krankenpflegeberufe

Ort: DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

**Diese Kurse sind für Versicherte aller
Pflegeklassen offen.**


Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Bei Bedarf bieten wir auch Aufbaukurse an.

In Kooperation mit der Firma
Adämmer bietet der DRK Ortsverein
Sennestadt an:

Fahrt ins Thermal-Sole-Bad in Bad Salzuflen,
einschließlich **Wassergymnastik**
Jeden Montag und Donnerstag, 8.45 – 12.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 13,50€
Abfahrt: 8.45 Uhr Parkplatz Sennestadtring

Anmeldung:
Dienstag bis Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

 052 05/2 23 24

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Gedächtnistraining

Haben Sie auch schon einmal vergeblich nach einem Ihnen eigentlich vertrauten Begriff gesucht, oder konnten Sie sich an einen bekannten Namen einfach nicht erinnern? Fast jede/r kennt das. In diesem Kurs werden Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Formulierung angeboten.

Ein gutes Gedächtnis ist keine Frage des Alters, sondern des richtigen Trainings. Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung!

Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
204 Starterkurs	Mittwoch, 18.01.–14.03.12, 10.00 – 11.30 Uhr 8x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 32,00 €

Kursleiterin: Elisabeth Wittenberg

Ort: DRK Ortsverein Brackwede
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld
☎ 0521/ 410881

Veranstaltungsort: Bielefeld – Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
205 Starterkurs	Im Frühjahr, 10.00–11.30 Uhr 8x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 32,00 €

Kursleiterin: Frau Hustedt

Ort: DRK Ortsverein Zentrum,
Geschäftsstelle Heepen
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld
☎ 0521/333669

Feiern im DRK Brackwede



Für Geburtstage, Hochzeiten usw.

Saal mit Küche zu vermieten.

Informationen unter ☎ 0521/410881

Sie werden sich bei uns wohlfühlen!

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 0521/52998-0

Radfahrschulung für Frauen

Sie können noch nicht Fahrrad fahren und möchten es endlich lernen? Sie sind als Kind Fahrrad gefahren, trauen sich aber nicht mehr aufs Rad?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, auf einem Verkehrübungsplatz Schritt für Schritt so viel Sicherheit zu erlangen, dass Sie (wieder) Spaß am Radfahren bekommen. Dazu gehört auch das Üben von alltäglichen Situationen im Straßenverkehr:

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ADFC zeigen Ihnen die Technik des Fahrradfahrens. Begonnen wird mit ersten Gleichgewichtsübungen ohne Pedale und mit beiden Beinen fest am Boden. Schrittweise gewinnen Sie mehr Gleichgewicht und lernen das Fahrrad kennen, Nach und nach folgen kleine Übungen zum Bremsen, Anfahren und Lenken, sodass schon während des Kurses gemeinsam ein kleiner Ausflug in den nahegelegenen Grünzug und ruhige Straßen gemacht werden kann.

Zwei Beamte der Bielefelder Polizei, Verkehrssicherheitsberatung, zeigen Ihnen das richtige Verhalten im Straßenverkehr:

- Verkehrsregeln für ein gutes Miteinander von Fußgängern, Radfahrern und Autofahrern.
- Die Vorbildfunktion von Erwachsenen im Straßenverkehr

Bitte beachten Sie: Es besteht Helmpflicht (ein eigener Helm kann mitgebracht werden; es stehen in geringer Anzahl Leihhelme zur Verfügung). Fahrräder sind vorhanden. Bitte tragen Sie geeignete Kleidung (feste Schuhe) und bringen Sie sich Verpflegung mit.

Wir sind bemüht, im Frühjahr/Sommer 2012 einen Termin anbieten zu können. Nähere Informationen können Sie frühestens ab Februar im Bildungswerk unter angegebenem Kontakt erhalten.

Kurs-Nr.:	Termin:
206 Starterkurs	Wochenendkurs, der Termin in Planung 2x 6 Unterrichtsstunden Kosten: N.N.

Kursleiterin: N.N.
Ort: N.N.

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Gewaltfreie Kommunikation zwischen den Kulturen

In Anlehnung an M.B. Rosenberg – ein 13 Wochen Übungsprogramm

Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass es jedem Menschen von Natur aus eine Freude ist, für das Wohl der anderen da zu sein, sofern dies freiwillig geschieht. Gewaltfreie Kommunikation hilft, die eigenen und fremden Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Konfrontation oder Wettbewerb zu erfüllen. Sie zeigt uns, wie man ohne Zwang und Druck und ohne Forderungen etc. zum Ziel kommt. Sie lernen ihre Kontakte und die Kommunikation harmonischer und erfolgreicher zu gestalten. GFK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, die man spricht. Und trotzdem muss man sie erlernen und üben wie eine Fremdsprache. Dazu dient dieser 13-Wochen Kurs.

Sie lernen dort unter anderem:

- Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken
- Die Gefühle und Bedürfnisse ihres Gegenüber wahrzunehmen und auszudrücken
- Gedanken von Gefühlen zu unterscheiden
- Den Unterschied zwischen Bitten und Forderungen
- Ärger auszudrücken ohne zu verletzen
- Die beschützende Anwendung von Macht
- Wertschätzung und Anerkennung auszudrücken.

In diesem Kurs lernen Sie viel über sich selbst und andere Kulturen. Sie verbessern Ihre Deutschkenntnisse, bzw. lernen eine Sprache bewusster einzusetzen. Und Sie werden viel Spaß haben.

Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat.

Veranstaltungsort: Bielefeld – Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
207	Montags, 05.03.– 25.06.12, 16.30 – 19.30 Uhr (nicht in den Osterferien NRW) 13x 4 Unterrichtsstunden Kosten: 10,00 €

Kursleiterin: Frau Kohlhage, Leitung Intergrationagentur,
Master of Mediation

Ort: DRK Kommunikationszentrum,
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld
☎ 05 21/5 29 98-16

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

☎ 05 21/5 29 98-0

Anti-Stammtischparolen-Training

Wer kennt sie nicht, aggressive, zugespitzte, ausgrenzende und diskriminierende, schlagwortartig vorgebrachte Äußerungen, die einen (zunächst) sprachlos machen und die sehr verletzend sein können. Oft fallen einem die passenden Antworten erst viel zu spät ein und dann ärgert man sich auch noch über sich selber, dass man nicht schlagfertiger war.

Das Argumentationstraining gegen Stammtischparolen bietet einen Übungsraum für Redegewandtheit, Standfestigkeit und Argumentationssicherheit. Es verhilft zum Abbau von Ängsten, fördert Zivilcourage und ermuntert zum engagierten Handeln.

Stammtischparolen werden auf ihre emotionale Wirkung, sachliche Angemessenheit und politische Konsequenzen und passende Gegenstrategien hin untersucht. Geübt wird, die eigene Position auch gegen Widerstand zu vertreten. Die Teilnehmer haben Gelegenheit, erlebte Provokationen einzubringen und zu bearbeiten.

Veranstaltungsort: Bielefeld – Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
208	Freitag, 11.05.12, 14.00 – 20.00 Uhr Samstag, 12.05.12, 9.30 – 15.30 Uhr 2x 7 Unterrichtsstunden Kosten: 10,00 €

Kursleiterin: Frau Kohlhage, Leitung Intergrationagentur,
Master of Mediation

Ort: DRK Kommunikationszentrum,
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld
☎ 0521/52998-16

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

In Kooperation mit der DRK-Intergrationsagentur

Meine Außenwirkung – Selbstpräsentation für Migrantinnen

Ein Angebot für erwachsene Migrantinnen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen ihre Außenwirkung zu reflektieren. Dabei wird berücksichtigt, was die Religion erlaubt und wo Grenzen liegen. Innerhalb des individuellen Rahmens werden die Outfit- und Kommunikationstrainer mit den Teilnehmerinnen das individuell mögliche angemessene Erscheinungs- und Ausdrucksbild erarbeiten. Sie erhalten Tipps zu Make-Up- und Kleidungsfragen. Hinzu kommen Übungen zur Körpersprache. Das Ziel ist ein Zugewinn an Selbstvertrauen und Souveränität in der Öffentlichkeit.

Veranstaltungsort: Bielefeld – Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
208	wird noch bekannt gegeben 2x 8 Unterrichtsstunden Kosten: kostenlos

Kursleiterin: Filiz Selmann,
Psychologin und Kosmetikerin

Ort: DRK Kommunikationszentrum,
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld
☎ 05 21/5 29 98-16

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 05 21/5 29 98-0

Basisqualifizierung Pflegeassistentenz

Mit dem Abschluss Berechtigung der Behandlungspflege
nach § 37 SGB V

Diese Weiterbildung befähigt und berechtigt nicht examinierte Mitarbeiter in der Pflege zu behandlungspflegerischen Leistungen der Leistungsgruppe 1 und 2:

Auszug der Themenschwerpunkte:

- Pflegeplanung und -dokumentation
- Anatomie und Physiologie des Menschen
- Prophylaxen
- Blutdruckmessung
- Blutzuckermessung
- Injektion s.c. und Insulingabe
- Richten von verordneten Medikamenten (ohne Wochen- dispenser)
- Medikamentengabe
- Verabreichen von Augentropfen
- Aus- und Anziehen von Kompressionsstrümpfen ab Kl. 2
- Medizinische Einreibungen
- Klistier, Klyisma
- Flüssigkeitsbilanzierung
- Versorgung von Dekubiti (mit Einschränkungen)
- Versorgung von PEG
- Versorgung von SPK
- Stoma-Versorgung

Der Kurs schließt mit einer zertifizierten Prüfung ab.

Teilnahmevoraussetzungen:

2-jährige Berufspraxis in der stationären und/oder ambulanten Pflege.

Kurs-Nr.:	Termin:
301	Im Herbst 2012 160 Unterrichtsstunden

Kosten: wird noch bekannt gegeben


Kursleiterin: Swantje Krajewski, Lehrerin für Pflegeberufe

Ort: wird noch bekannt gegeben

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0

Veranstaltungsort:

Bielefeld – Innenstadt

Fortbildung für Erste-Hilfe-Ausbil- derInnen

Wir bürgen für die Qualität unserer Lehrgänge. Damit die TeilnehmerInnen unserer Lehrgänge jederzeit aktuelle Informationen erhalten und nach neuesten methodischen und didaktischen Erkenntnissen unterrichtet werden, bilden wir unsere Lehrkräfte regelmäßig zu aktuellen Themen der Notfallversorgung fort.

Kurs-Nr.:	Termin:
302	Mittwoch, 01.02.12, 19.00 – 21.15 Uhr 3 Unterrichtsstunden

Kosten:

kostenlos

Kursleiterin:

N.N.

Ort:

DRK Kommunikationszentrum
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld



**Ein Kleidershop
für alle!**

**Baby-/ Kinder-/ Damen-/
Herren-Kleidung**

Öffnungszeiten:

Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr

14.30 – 17.30 Uhr

DRK Zentrum Heepen,
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld,

☎ 0521/33 36 69

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 0521/5 29 98-0

Fit ab 50 durch Bewegung

Sich ausreichend bewegen – das ist ein Lebensprinzip.

In unseren Kursen „Fit ab 50 durch Bewegung“ lernen Sie, Ihren Körper durch alltagstaugliche Übungen zu lockern und beweglich zu halten. Gleichzeitig erhalten Sie Ihren Kreislauf leistungsfähig und tun etwas für Ihre geistige Fitness. Jede/r kann mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsort: Bielefeld – Mitte

Kurs-Nr.:	Termin:
401	Montag, 16.01. – 19.03.12, 10.00 – 10.45 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 17,50 €
402	Montag, 26.03. – 11.06.12, 10.00 – 10.45 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 17,50 €

Kursleiterin: Wiltrud Perrin

Ort: Martha-Stapenhorst-Heim
Diesterwegstraße 11, 33605 Bielefeld

Veranstaltungsort: Bielefeld – Mitte

Kurs-Nr.:	Termin:
403	Montag, 09.01. – 12.03.12, 15.00 – 15.45 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 17,50 €
404	Montag, 19.03. – 04.06.12, 15.00 – 15.45 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 17,50 €

Kursleiterin: Karin Markmann

Ort: Martha-Stapenhorst-Heim
Diesterwegstraße 11, 33605 Bielefeld

Veranstaltungsort: Bielefeld – Mitte

Kurs-Nr.:	Termin:
405	Dienstag, 10.01. – 27.03.12, 8.45 – 9.30 Uhr 12x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 24,00€
406	Dienstag, 17.04. – 03.07.12, 8.45 – 9.30 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde (nicht am 29.05.12) Kosten: 20,00€

Kursleiterin: Martina Jung, DRK Übungsleiterin

Ort: „Scholle-Treff“
Spindelstraße 79, 33604 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Veranstaltungsort:

Bielefeld – Mitte

Kurs-Nr.:	Termin:
407	Dienstag, 10.01.–27.03.12, 9.00–9.45 Uhr 12x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 27,60 €
408	Dienstag, 10.01.–27.03.12, 10.00–10.45 Uhr 12x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 27,60 €
409	Dienstag, 17.04.–03.07.12, 9.00–9.45 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 23,–€
410	Dienstag, 17.04.–03.07.12, 10.00–10.45 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 23,–€

Kursleiterin:

Regina Wocken

Ort:

Freizeitzentrum Stiegthorst
Glatzer Straße 21, 33605 Bielefeld

Veranstaltungsort:

Bielefeld – Sennestadt

Kurs-Nr.:	Termin:
411	Dienstag, 10.01.–02.07.12, 9.00–9.45 Uhr 23x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 50,60 €
412	Dienstag, 10.01.–03.07.12, 10.00–10.45 Uhr 23x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 50,60 €
413	Donnerstag, 12.01.–05.07.12, 10.00–10.45 Uhr 23x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 50,60 €

Kursleiterin:

Johanna Dräger

Ort:

Sportzentrum Nord
Travestraße, 33689 Bielefeld
**In den Schulferien NRW finden keine
Kurse statt.**

Information + Anmeldung:

DRK Ortsverein Sennestadt
☎ 0 52 05/36 83

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 05 21/5 29 98-0

Seite 29

Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
414	Dienstag, 03.01.–03.04.12, 14.30–15.15 Uhr 13x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 26,00 €
415	Dienstag, 03.01.–03.04.12, 15.15–16.00 Uhr 13x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 26,00 €
416	Dienstag, 17.04.–03.07.12, 14.30–15.15 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 20,00 €
417	Dienstag, 17.04.–03.07.12, 15.15–16.00 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 20,00 €



Kursleiterin: Anja Hasenklever
Ort: DRK Zentrum,
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

Veranstaltungsort: Bielefeld – Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
418	Mittwoch, 04.01.–07.03.12, 9.30–10.15 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: Auf Anfrage
419	Dienstag, 27.03.–05.06.12, 9.30–10.15 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: Auf Anfrage

Kursleiterin: Ursula Müller
Ort: DRK Zentrum,
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

Veranstaltungsort: Bielefeld – Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
520 	Dienstag, 10.01.–13.03.12, 15.00–15.45 Uhr für Frauen, 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 17,50 €
521 	Dienstag, 20.03.–29.05.12, 15.00–15.45 Uhr für Frauen, 10x 1 Unterrichtsstunde Kosten: 17,50 €

Kursleiterin: Regina Wocken
Ort: DRK Zentrum,
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Bewegung mit Musik für körperlich behinderte Menschen

Mit Musik geht alles besser. Musik unterstützt Bewegungsübungen und hilft, gezielte Atem- und Entspannungstechniken zu trainieren, und ganz nebenbei hält man sein Gedächtnis fit. Gemeinsam werden Bewegungsabläufe zu unterschiedlichen Melodien und Rhythmen ausprobiert - jeder nach seinen Möglichkeiten.

Kurs-Nr.:	Termin:
550	Donnerstag, 05.01. – 10.05.12 15.00 – 16.00 Uhr 19x 1 Unterrichtsstunde/Woche

Kosten: kostenlos

Kursleiterin: Rosemarie Hansmann

Ort: DRK Zentrum
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld



ipe Institut für psychomotorische
entwicklungsförderung

- Hilfe für die Helfenden - Angehörigengruppen Demenz

- **Ort:** DRK Zentrum,
• August-Bebel Straße 8
• 33602 Bielefeld
- **Termin:** Jeder 1. Mittwoch
im Monat ab Februar 2011,
• 18.00 – 20.00 Uhr
- **Information:** ☎ 0521/3293800
- **Ort:** DRK Zentrum, Arnsberger Str. 15
• 33647 Bielefeld
- **Termin:** Jeder 3. Mittwoch
im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr
- **Information:** ☎ 0521/410881
- **Ort:** DRK Zentrum, Rüggesiek 21
• 33719 Bielefeld
- **Termin:** Jeder 2. Dienstag
im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr
- **Information:** ☎ 0521/3293800

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 0521/52998-0

Wassergymnastik

Wassergymnastik wird bei Beschwerden und Störungen des Bewegungsapparates, Verschleißerscheinungen der Gelenke sowie bei Muskelschmerzen ärztlich empfohlen, da durch den Auftrieb des Wassers die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet werden. Die Muskulatur wird dehnfähiger, die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und die Kondition nimmt zu. Die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist ist weltweit anerkannt.

Auf individuelle körperliche Einschränkungen wird jederzeit eingegangen.

Der Kurs findet nicht in den Herbstferien statt.

Kurs-Nr.:	Termin:
423	Donnerstag, 12.01.–29.03.12, 16.15–17.00 Uhr 12x 1 Unterrichtsstunde, Kosten: 57,60 €
424	Donnerstag, 19.04.–05.07.12, 16.15–17.00 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde, Kosten: 48,00 €

Kursleiterin: Anja Hasenklever

Ort: Schulhallenbad Marktschule
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

Veranstaltungsort: Bielefeld – Gadderbaum

Kurs-Nr.:	Termin:
425	Mittwoch, 18.01.–21.03.12, 07.45–8.30 Uhr 10x 1 Unterrichtsstunde, Kosten: 48,00 €

Kursleiterin: Anja Hasenklever

Ort: Hallenbad Jabbok
Karl-Siebold-Weg 44, 33617 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Veranstaltungsort: Bielefeld – Heepen

Nordic Walking für Ältere

Nordic Walking ist das bekannte Walking mit Stöcken. Es nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Walkings durch bewussten Einsatz der Stöcke. Nordic Walking zählt zu den Ausdauersportarten und wirkt sich somit in vielen Bereichen auf unseren Körper positiv aus. Da beim Nordic Walking zusätzlich die Stöcke genutzt werden, ergeben sich hierdurch weitere positive Wirkungen vor allem auf den Oberkörper und die Arme. Darüber hinaus ist Nordic Walking eine gute Koordinationsschulung von Armen und Beinen.

Hinzu kommt der Spaß an der Bewegung in frischer Luft und in netter Gesellschaft.

Kurs-Nr.:	Termin:
426	Freitag, 27.04. – 29.06.12, 10.15 – 11.15 Uhr 10x 60 Minuten Kosten: 49,00 €

Kursleiterin: Elke Neitzel

Ort: DRK Ortsverein Heepen,
Rügesiek 21, 33719 Bielefeld

Information + Anmeldung: DRK Ortsverein Zentrum
Geschäftsstelle Heepen
☎ 0521/33 36 69

Yoga ab 50

Yoga beinhaltet einfache, aber wirksame Übungen, deren wohl-tuende Wirkung auf Körper und Geist weltweit anerkannt ist. Bis ins fortgeschrittene Alter sind durch Yoga körperliche und geistige Fitness möglich. Auf individuelle körperliche Einschränkungen wird jederzeit eingegangen.

Veranstaltungsort: Bielefeld – Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
427	Mittwoch, 11.01. – 14.03.12, 18.30 – 20.00 Uhr 8x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 36,80 €
428	Donnerstag, 12.01. – 15.03.12, 15.30 – 17.00 Uhr, 8x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 36,80 €

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 0521/5 2998-0

Kurs-Nr.:	Termin:
429	Mittwoch, 18.04.–04.07.12, 18.30–20.00 Uhr 10x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 46,00€
430	Donnerstag, 19.04.–05.07.12, 15.30–17.00 Uhr, 8x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 46,00€

Kursleiterin: Peter Kluczewitz
Ort: DRK Zentrum,
 Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld
Information + Anmeldung: DRK Ortsverein Brackwede
 ☎ 05 21/41 08 81

Veranstaltungsort: Bielefeld – Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
431	Dienstag, 31.01.–03.04.12, 8.30 – 9.30 Uhr 10x 60 Minuten Kosten: 40,00€
432	Dienstag, 31.01.–03.04.12, 9.30–11.00 Uhr 10x 90 Minuten Kosten: je 60,00€

Kursleiterin: Petra Lorenz
Ort: DRK Zentrum
 Rüggesiek 21, 33719 Bielefeld
Information + Anmeldung: DRK Ortsverein Zentrum
 Geschäftsstelle Heepen
 ☎ 05 21/33 36 69

Lebensrettende Sofortmaßnahmen für den Führerschein

Klasse A, A1, B, BE, M, L, S, T
 Gebühr: 20,00 €



Jeden Sa. 8.30 – 15.00 Uhr
 zusätzlich nur in den NRW-
 Schulferien
 donnerstags 14.00 – 20.30 Uhr

DRK Kreisverband
 August-Bebel-Straße 8
 33602 Bielefeld

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld
www.drk-bildung.de

Veranstaltungsort: Bielefeld – Sennestadt

Kurs-Nr.:	Termin:
433	Dienstag, 10.01.–13.03.12, 15.00–16.30 Uhr 8x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 40,00 €
434	Dienstag, 17.04.–03.07.12, 15.00–16.30 Uhr 9x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 45,00 €

Kursleiter: Peter Kluczewitz

Ort: Sennestadthaus, 1. Etage, Raum 104
Lindemannplatz 3 (früher Reichowplatz),
33689 Bielefeld

Information + Anmeldung: DRK Ortsverein Sennestadt
☎ 05205/2 23 24

Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

☎ 0521/5 29 98-0

