



# Programm 40+/ Herbst 2023

Tanzen, Yoga, Selbstverteidigung, Erste Hilfe, Malen, Nähen...

# **Inhaltsverzeichnis**

Hatha Yoga	4
Yin Yoga	5
Rückengymnastik	6
Erste Hilfe Kompaktkurs	8
Lindy Hop	10
Digitalkompetenz	12
Lederworkshop	15
Selbstverteidigung	16
Nähworkshop	18
Workshop Ukulele	20
Porzellan bemalen	22











# **Hatha-Yoga** Den Körper kräftigen, den Geist beruhigen.

Während der Ausführung kräftigender Körperübungen (Asanas) stimmen Sie Ihre Atmung auf die kontrollierten Bewegungen ab. So werden Verspannungen in den verschiedenen Muskelbereichen deutlich und können schnell und effektiv gelöst werden. Nach dem natürlichen Prinzip von An- und Entspannung folgt nach jeder Anspannung immer eine Phase wohltuender Stille. So lernen Sie Ihre Energieressourcen gezielt einzusetzen und schenken sich zugleich körperliche und mentale Ausgeglichenheit. Diese Praxis eignet sich für Sie, wenn Sie Ihren Körper ganzheitlich kräftigen und Ihren Geist beruhigen und zentrieren möchten.

#### Bitte mitbringen

Yogamatte (falls vorhanden – wird sonst gestellt)

Kurs-Nr. Termine			Yogalehrerin	
•	Decke für die Endentspannung		1	Kursleiterin: Bianca Reinisch
	,			,

Kurs-Nr.	Termine
FIA-2023-652	Mittwoch, 27.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten
FIA-2023-677	Samstag, 30.09.2023, 15.00 - 16.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten
FIA-2023-654	Mittwoch, 18.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten
FIA-2023-660	Mittwoch, 15.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

## Yin-Yoga

## Beruhigend und regenerierend.

Beim Yin Yoga schmiegen Sie Ihren Körper in ruhige, sitzende oder liegende Positionen hinein und werden zum Verweilen für mehrere Minuten (3-5 Minuten) eingeladen. Durch das Loslassen der Muskelanspannung wird das tiefe Bindegewebe (Faszien) erreicht, so dass sich alle Anspannung lösen kann. Durch die Verwendung verschiedener Hilfsmittel (Kissen, Decken) kann sich die Position an die Individualität deines Körpers anpassen. Durch Yin Yoga können Sie eine tiefgehende, beruhigende und regenerierende Wirkung für Körper und Geist erfahren. Entspannung leicht gemacht!

#### Bitte mitbringen

- Yogamatte (falls vorhanden wird ansonsten gestellt)
- Decke für die Endentspannung
- 2 Kissen (z.B. Sofakissen)

Kurs-Nr.	Termine	
FIA-2023-653	Freitag, 29.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten	
FIA-2023-678	Sonntag, 01.10.2023, 15.00 - 16.30 Uhr 2 Unterrrichtseinheiten	
FIA-2023-655	Freitag, 20.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten	
FIA-2023-661	Freitag, 17.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten	
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld	

# **Rückengymnastik** Bewegung hilft mir wirklich!

Dieser Kurs bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die Kräftigung und Entspannung des Rückens.

Durch gezielte Übungen fördern wir die Beweglichkeit und reduzieren Verspannungen. Egal, ob Sie präventiv vorsorgen oder bestehende Beschwerden lindern möchten, hier finden Sie die richten Techniken und Übungen und lernen wie man unvorteilhafte Bewegungsmuster vermeidet.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Kursleiterin: Janine Büscher

Physio-Therapeutin bei "physio first"



Kurs-Nr.	Termine		
FIA-2023-692	Montag, 16.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten		
FIA-2023-693 Mittwoch, 25.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten			
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld		



# Erste Hilfe Kompaktkurs für Teilnehmer\*innen ab 40+/ oder 55+

Der erste und letzte Erste Hilfe Kurs war beim Führerschein? Oder vor 10 Jahren bei der Arbeit, aber wirklich sicher wären Sie nicht "wenn es darauf ankommt"?

Aber einen ganzen Tag zwischen Führerscheinanfängern sitzen und vieles hören, das nicht relevant ist, klingt auch nicht so attraktiv? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir widmen uns nur den für Sie wichtigen, Fragen und üben unter Gleichaltrigen eine Herzmassage.

- Erkennen von Notfallsituationen: Schlaganfall, Herzanfall...
- Schnelles, richtiges Absetzen des Notrufes
- Richtiges Verhalten bei Notfällen
- Vorbeugende Maßnahmen

Kursleiterin: Petra Dommasch
Rettungssanitäterin
und langjährige Erste Hilfe Ausbilderin

Kurs-Nr.	Termine
FIA-2022-11 <b>(Ab 55+)</b>	Mittwoch, 13.12.2023, 10.00 - 13.00 Uhr 4 Unterrichtseinheiten
FIA-2022-12 <b>(Ab 40+)</b>	Mittwoch, 13.12.2022, 14.00 - 17.00 Uhr 4 Unterrichtseinheiten
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld



## **Lindy Hop**

## Schnupperkurs Tanzen.

Sie mögen Rock'n Roll, Balboa und Swing? Dann sind Sie hier genau richtig! Zu vernünftiger Musik möchten wir Sie von diesem energiegeladenen Tanz begeistern.

Lernen Sie erste Schritte und verbringen einen tollen Nachmittag mit unseren erfahrenen Trainer\*innen.

- Erste Schritte und das Gefühl für den Tanz bringen wir Ihnen Step-by-Step bei.
- Ein/-e Tanzpartner/-in ist nicht erforderlich, die einzige Voraussetzung ist Spaß am Tanzen!
- Für Snacks ist gesorgt.

Kursleiter\*innen: Hanne und Bernd Reimann Tanzen seit 10 Jahren Lindy Hop

Kurs-Nr.	Termin	
FIA-2023-683	Sonntag, 22.10.2023, 15.00 - 17.00 Uhr 2 Unterrichtseinheiten	
Kursort	Hotel-Restaurant Bartsch Viktoriastraße 54 33602 Bielefeld	



## Digitalkompetenz

#### Natürlich mache ich das online.

Anfänger\*innen: Hilfe! Plötzlich soll ich alle Termine online buchen, digital unterschreiben und brauche ständig meine E-Mail-Adresse. Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Smartphone funktioniert und wie Sie es von Grund auf einrichten. Wir schauen uns die wichtigsten Einstellungen und Funktionen an und gehen auf hilfreiche Apps wie z.B. WhatsApp und Google ein. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät und Ihre persönlichen Anliegen mit. Bei uns gibt es keine "blöden Fragen".

Fortgeschrittene: Sie nutzen regelmäßig ein Smartphone, aber manchmal haben Sie das Gefühl, die "falschen Knöpfe" zu drücken? Wir klären Ihre persönlichen Fragen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie's geht. Bringen Sie gerne ihr eigenes Gerät und ihre persönlichen Anliegen mit. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich bereits einigermaßen sicher im Umgang mit Geräten wie Smartphones und Tablets fühlen.

Kursleiterin: Marleen Bönhoff M.A. Kommunikationsdesign

Kurs-Nr.	Termine
FIA-2023-665 Anfänger*innen	Samstag, 18.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr 5 Unterrichtseinheiten
FIA-2023-666 Fortgeschrittene	Sonntag, 19.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr 5 Unterrichtseinheiten
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld





## Lederworkshop

## Mein neues Lieblingsstück- selbstgemacht!

In diesem Workshop fertigen Sie Ihr eigenes Lederunikat. Ganz ohne zu Nähen fertigen wir mit Ösen und Nieten ein einfaches Projekt: Ihr neues Lieblingsstück aus Leder.

Sie können einen Schlüsselanhänger, Brillenetui, Kopfhöreretui, Kartenetui oder eine kleine Minitasche fertigen. Schnittmuster sind vorhanden. Im Kurs enthalten ist das Leder in der Größe ca. DIN A4, Ösen und Nieten - es muss nichts mitgebracht werden!

Kursleiterin: Angie Holste, "Angie-Holste-Manufaktur"

Kurs-Nr.	Termine
FIA-2023-689	Samstag, 18.11.2023, 15 - 17.30 Uhr 3 Unterrichtseinheiten
FIA-2023-688	Dienstag, 21.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr 3 Unterrichtseinheiten
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

# **Selbstverteidigung**Ich weiß, was ich kann.

Dieser Kurs soll Sie in die Lage versetzen, sich angemessen und realistisch in Gewaltsituationen zu verhalten und notfalls zu verteidigen.

Um es gar nicht erst zu einer Eskalation kommen zu lassen, werden zunächst Möglichkeiten der Prävention und Deeskalation thematisiert. Anschließend wird dann, unter anderem auch in Form von Rollenspielen, das Verhalten im Ernstfall erprobt. Der gesamte Workshop ist so konzipiert, dass flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden kann und am Ende jede/r Einzelne mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen erhält.

#### Bitte bequeme Kleidung anziehen – es wird (auch) praktisch!

#### Kursleiter: Rainer Nesemeier

Polizei-Trainer, 2. Lehrgangsgrad im Wing Tsun, Trainer B- und C- Lizenz vom Deutschen Sportbund

Kurs-Nr.	Termin	
FIA-2023-1	Samstag, den 25.11.2023 und Sonntag, den 26.11.2023 Jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr - insg. 16 Unterrichtseinheiten	
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld	



## Nähworkshop

#### Das wollte ich schon immer können!

Der Workshop richtet sich an alle, die einmal in die Welt des Nähens reinschnuppern möchten, um individuelle und nachhaltige "Stoffsachen" anzufertigen.

Praktisch vermittelt werden Grundkenntnisse im Zuschnitt und im Umgang mit der Nähmaschine

Angefertigt werden entweder ein Kissenbezug oder eine einfache Totebag/ Einkaufsbeutel.

> Kursleiterin: Astrid Mußmann Mitinhaberin "Traute & Muse"

Kurs-Nr.	Termine	
FIA-2023-689	Donnerstag, 19.10.2023, 17.00 - 20.00 Uhr 4 Unterrichtseinheiten	
FIA-2023-694 Donnerstag, 26.10.2023, 17.00 - 20.00 Uhr 4 Unterrichtseinheiten		
FIA-2023-695	Donnerstag, 02.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr 4 Unterrichtseinheiten	
Kursort Traute&Muse, Große-Kurfürsten-Str. 62, 33615 Bielefe		



#### Ukulele

### So ein cooles, kleines Instrument.

Lieder mit der Ukulele begleiten - das kann jede/r spielend lernen: Die kleine 4-saitige Schwester der Gitarre liegt aufgrund ihrer Größe gut in der Hand, und ist das Stimmen erst einmal geschafft, können wir erste Lieder darauf spielen ohne überhaupt einen Griff zu beherrschen!

Spielerisch erlernen wir dann die ersten Akkorde, für die wir nur 1 oder 2 Finger brauchen und bekommen ein Gefühl für das Greifen, Umgreifen und einfachste Anschlagtechniken. Und sind die Grundlagen erst mal da, ist der Schritt zu anderen Liedern sowie zur Improvisation auch geschafft...Hier lernt ihr die Ukulele und eine freudige Liedbegleitung kennen. Nach Teilnahme am Workshop können Sie mit einfachen Akkord-Griffen eine Liedbegleitung auf der Ukulele umsetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Instrumente können gestellt werden! Bei Bedarf bitten wir Sie eine entsprechende Bemerkung bei der Anmeldung zu hinterlassen.

. . . . Houko

		Kursleiterin: Astrid Hauke  Mehrfach prämierte Singer- und Songwriterin	
Kurs-Nr.	Termin	Weiliadi plami	
FIA-2023-709	Samstag, 02.12.2023, 14.00 - 16.00 Uhr 2 Unterrichtseinheiten		
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld		



# **Porzellan bemalen** Kreativ entspannen.

Wir laden Sie ein, an unserem Workshop zum Bemalen von Rohkeramik teilzunehmen. Erwecken Sie Ihre künstlerische Seite zum Leben, indem Sie unbemalte Keramiken in individuelle Meisterwerke verwandelt.

Unter professioneller Anleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und mit wenigen Pinselstrichen Designs für die Ewigkeit zu schaffen. Ganz gleich, ob Sie Anfänger\*in oder erfahrene Künstler\*in sind, bei diesem Event tauchen Sie gemeinsam in einen kreativen Kurzurlaub ab.

#### Wir freuen uns auf Sie!



Kursleiterin: Vanessa Krinke Mitarbeiterin vom "Porzellansalon"

Kurs-Nr.	Termin
FIA-2023-701	Samstag, 02.12.2023, 10.00 - 12.30 Uhr 2 Unterrichtseinheiten
Kursort	Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld



# Das DRK Bildungswerk bietet seit gut 30 Jahren Kurse und Fortbildungen zu den Themen Erste Hilfe und persönliche Weiterbildung an.

Seit einigen Jahren haben wir auch verstärkt Fortbildungen zu beruflichen Themen im Angebot. Im Schwerpunkt für pädagogische Fachkräfte und Mitarbeitende aus dem Bereich Pflege. Aber auch für alle anderen bieten wir Kurse aus den Themenfeldern Resilienz, Gesprächsführung, Mitarbeiterführung, u.v.m. an. Unser aktuelles Angebot finden Sie auf www.drk-bildung.de. Unsere Kurse sind grundsätzlich für alle Interessierten offen!

#### Wir bieten Fortbildungen zu folgenden Themengebieten an

- Fortbildungen für Pflege(Fach-)kräfte
- Fortbildungen für pädagogische (Fach-)kräfte
- Persönliche Weiterbildung, z.B. Kurse für pflegende Angehörige
- Erste Hilfe Kurse, auch als Inhouse-Veranstaltung
- Erste Hilfe Kurse zu speziellen Themen
- Notfalltrainings für medizinische Fachkräfte
- Pädagogische Begleitseminare für Bundesfreiwillige





#### **Infos**

## Standorte und Anfahrts-Tipps.





#### **DRK Bildungswerk**

Niederwall 9 33602 Bielefeld 0521. 529 98 - 210 bildung@drk-bielefeld.de www.drk-bildung.de

Das Bildungswerk finden Sie am Niederwall 9, in direkter Nähe zum Jahnplatz. Parken können Sie beispielsweise im gegenüber gelegenen Rathaus-Parkhaus, oder im Kesselbrink-Parkhaus. Weitere befinden sich fußläufig. Wir empfehlen die Anreise mit dem ÖPNV. Sie finden uns genau zwischen den Haltestellen "Rathaus" und "Jahnplatz", an der Ecke zur Körnerstraße, Nahe der Touristen-Information.

Unseren zweiten Kursraum finden Sie in der Falkstr. 1a, keine 100 m vom Niederwall entfernt. Darum gelten hier für die Anreise die gleichen Empfehlungen wie für den Niederwall.





#### Unsere Bürozeiten

Montag bis Freitag

Zusätzlich montags und donnerstags

Telefon

**Email** 

Kursanmeldung

09.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 15.00 Uhr

0521 - 529 98-210

bildung@drk-bielefeld.de

www.drk-bildung.de

Alle Angebote in diesem Heft sind kostenlos!





Das DRK Bildungswerk ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz geförderte Einrichtung. Wir sind nach dem "Gütesiegel Weiterbildung" zertifiziert. Unsere Kurse sind für alle Interessierten offen!