



## Programm 55+ / Herbst 2022

Tanzen, Tablet-Kurse, Yoga, Kochen, Erste Hilfe, Upcycling

# Inhaltsverzeichnis

<b>Yin Yoga</b>	4
<b>Hatha Yoga</b>	5
<b>Kochkurs - Gesund kochen kann lecker sein</b>	6
<b>Erste Hilfe 55+</b>	8
<b>Schnupperkurs Tanzen</b>	9
<b>Lindy Hop</b>	10
<b>Upcycling Alltagsgegenstände</b>	12
<b>Upcycling Kleidung</b>	13
<b>Digitalkompetenz/ Tablet-Kurs</b>	14





# Yin-Yoga

Beim **Yin Yoga** schmiegst du deinen Körper in ruhige, sitzende oder liegende Positionen hinein und wirst 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 kannst du eine tiefgehende, beruhigende und regenerierende Wirkung für Körper und Geist erfahren. Entspannung leicht gemacht!

Bitte mitbringen:

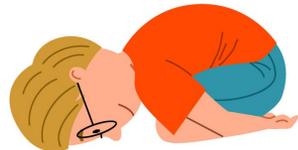
- Yogamatte (falls vorhanden - wird ansonsten gestellt)
- Decke für die Endentspannung
- 2 Kissen (z.B. Sofakissen)

## Termine:

Sa, 05.11. von 15.00 bis 16.30 Uhr

Sa., 03.12. von 15.00 bis 16.30 Uhr

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld



# Hatha-Yoga

Während der Ausführung kräftigender Körperübungen (Asanas) stimmst du deine 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 wohlthuender Stille. So lernst du deine Energieressourcen gezielt einzusetzen und schenkst dir zugleich körperliche und mentale Ausgeglichenheit.

Diese Praxis eignet sich für dich, wenn du deinen Körper ganzheitlich kräftigen und deinen Geist beruhigen und zentrieren möchtest.

Bitte mitbringen:

- Yogamatte (falls vorhanden – wird sonst gestellt)
- Decke für die Endentspannung

## Termine:

Sonntag, 23.10. von 15.00 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 06.11. von 15.00 bis 16.30 Uhr

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld



# **Gesund kochen kann lecker sein. Versprochen. Kochkurs in gesund und lecker essen.**

## **Was wir machen**

Wir wissen es inzwischen alle: Richtig essen kann unser körperliches und seelisches Wohlbefinden maßgeblich verbessern. Und sogar Krankheiten abmildern, oder gar verhindern. Aber wie geht das im Alltag, und wie finde ich einfache Gerichte, die mir guttun und schmecken?

Nach einem kurzen theoretischen Input kochen wir gemeinsam mit leckeren, gesunden Speisen, die sich einfach in 30-40 min. zubereiten lassen.

**Termin:** Samstag, 10.12.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

**Kursort:** Lehrküche Johannesstift (Ev. Klinikum Bethel)  
Schildescher Str. 99, 33611 Bielefeld - direkt gegenüber vom Haupteingang des Klinikums



# Erste Hilfe Kompaktkurs für Teilnehmer\*innen ab 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

**Termine:** Mittwoch, 14.12.2022

**Kurs I:** 9:00-12:00 Uhr

**Kurs II:** 13:00-16:00 Uhr

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

# Schnupperkurs Tanzen

## Alles ist möglich!

Dieser Schnupperkurs bietet das Kennenlernen unterschiedlicher Tänze zu verschiedenen Musikrichtungen an. Von Line-Dance über „Mixer-Tänze“ bis hin zu Kreistänzen (z. B. israelisch) werden wir einiges ausprobieren und einen tollen Nachmittag zusammen verbringen.

- Alle Schritte sind schnell erlernbar.
- Ein/-e Tanzpartner/-in ist nicht erforderlich, die einzige Voraussetzung ist Spaß am Tanzen!
- Für Snacks ist gesorgt.

**Termin:** Sa., 26.11.2022, 15:00 – 16:30 Uhr

**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.

**Termin:** Samstag, 19.11.2022, 15:00 – 17:00 Uhr

**Kursort:** Hotel-Restaurant Bartsch, Victoriastr. 54, 33602 Bielefeld



# Upcycling-Kurs Alltagsgegenstände

## Neues aus Altem gestalten

In diesem Workshop wird die Kreativität und Fantasie der Teilnehmer\*innen gefordert, um aus bestehenden Materialien – Naturfundstücke, ausrangierten Gebrauchsgegenständen, Weggeworfenem – etwas Neues entstehen zu lassen. Eine große Auswahl an Ausgangsmaterialien und Werkzeugen wird gestellt, Teilnehmer\*innen dürfen aber auch sehr gerne eigene Objekte mitbringen, die sie im Workshop mit Hilfe der Künstlerin verwandeln und upcyclen können.

**Termin:** Sonntag, 27.11.2022, 12:00 – 16:00 Uhr

**Kursort:** Niederwall 9, 33602 Bielefeld

# Upcycling-Kurs Kleidung

## Wir schenken einem T-Shirt ein neues Leben

Um neue Dinge aus alter Kleidung zu erschaffen, muss man kein Nähprofi sein. Was man braucht ist Experimentierfreude und Lust sich handwerklich zu betätigen.

Upcycling mit Textilien macht Spaß, spart Geld und schont die Umwelt.

In diesem Kurs werden aus abgelegten, aussortierten und weggeworfenen T-Shirts alltagstaugliche und originelle Ideen und Gegenstände gezaubert.

Entstehen sollen Schmuckstücke, Einkaufsbeutel, Topfuntersetzer oder auch Tawashi-Schwämme.

**Termin:** Do, 15.12.2022, 12:30 – 17:00 Uhr

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

# Digitalkompetenz

## Tablet-Kurs

Hilfe! Meine Bank hat komplett auf Online-Banking umgestellt. Ist das sicher - und wie geht das? Bei der KFZ-Anmeldung soll ich plötzlich alles über das Onlineportal abwickeln. Mit meiner „digitalen Unterschrift“...? Was ist das und wo bekomme ich sie her? Diese und weitere Fragen klären wir und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie es funktioniert. Keine Frage ist zu „doof“ oder zu einfach, unsere freundliche Dozentin erklärt Ihnen gerne, wie es geht.

Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit, damit Sie auch zu Hause noch wissen, wo Sie was finden.

Fragen erwünscht! Haben Sie ein persönliches Anliegen, wie was funktioniert? Immer her damit! Wir helfen Ihnen dabei.

**Termin:** Sa., 26.11.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld



# Infos!

## Standorte und Anfahrts-Tipps



**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](mailto:bildung@drk-bielefeld.de)

[www.drk-bildung.de](http://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!