

Werden Sie Kursleiterin in der DRK-Familienbildung!



Suchen Sie eine Ergänzung zu Ihrem beruflichen Engagement oder den Wiedereinstieg? Dann werden Sie **Kursleiterin in der Familienbildung** und arbeiten Sie auf Honorarbasis beim Deutschen Roten Kreuz. Wir bieten Ihnen attraktive und qualitativ hochwertige DRK-Ausbildungen an, in der die Nähe zum Menschen und zur Familie im Vordergrund steht. Nutzen Sie unsere gut ausgestatteten Kursräume und verlassen Sie sich auf uns, denn wir übernehmen die gesamte Kursorganisation für Sie.

Machen Sie sich für andere stark und bereichern Sie Ihren Erfahrungsschatz mit einer verantwortlichen Tätigkeit beim Deutschen Roten Kreuz.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf eine langfristige und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen!

Die Ausbildungskosten werden vom DRK-Kreisverband Kassel-Wolfhagen übernommen.

Bewerben Sie sich jetzt per E-Mail unter: Familien@DRK-Kassel.de oder telefonisch unter 0561 72904-171.

Gerne berate ich Sie, sprechen Sie mich an:



Nina Thiele
Koordinatorin Familien- und Gesundheitskurse in Kassel
Telefon **0561 72904-171**
Familien@DRK-Kassel.de

Die Kurse finden im DRK-Haus statt.
Königstor 24, 34117 Kassel



Aktuelle Infos finden Sie unter www.drk-kassel.de
→ Kurse für Familien
→ Gesundheitskurse



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Kassel-Wolfhagen e.V.

Königstor 24, 34117 Kassel
Telefon **0561 72904-0**; Fax 0561 72904-49
Web www.DRK-Kassel.de

DRK-Kreisverband
Kassel-Wolfhagen e.V.



Kursangebote für Familien und Kinder



Vielfältige DRK-Kursangebote

Die DRK-Kursangebote umfassen zum einen **Kurse für Familien und Kinder**. Hier finden Sie Angebote für die erste Zeit mit Ihrem Kind und Angebote für den Familienalltag.

In unseren Familienkursen schaffen wir eine Wohlfühlatmosphäre, um genau die Themen zu besprechen, die Sie als Eltern beschäftigen. Kleine Kursgruppen, eine liebevoll gestaltete Umgebung und erfahrene Kursleitungen bringen Entspannung in den Familienalltag und fördern die Gemeinschaft mit anderen. Ob wöchentliche Gruppentreffen oder themenbezogene Elternabende, bei uns finden Sie immer das Richtige.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die **Gesundheitsförderung**. Gesundheit zu erhalten und zu stärken gehört zu unseren Aufgaben. Deshalb richten sich unsere Angebote an alle, die sich fit halten wollen, die Spaß und Freude an Bewegung haben, die etwas lernen wollen – gemeinsam mit anderen.

Wir sind sicher, dass auch Sie das Richtige in unserem Kursangebot finden. Wir freuen uns auf Sie!



www.DRK-Kassel.de

www.theissen-design.de; Fotos: stock.adobe.com; Titelbild: Prostock-studio; außen links: contrastwerkstatt; außen rechts: Kzenon (oben); scusi (unten)
innen: highwaystarz; contrastwerkstatt; Kzenon; Oksana Kuzmina; WäbebreakMedia/Micro; nuzza11; auremar; Robert; m2010; Полина Власова; yanlev

Eltern-Kind-Cafés

Die Eltern-Kind-Cafés sind Treffpunkte für Eltern und Familien, um bei einer Tasse Kaffee und Tee oder einem gemeinsamen Frühstück andere Familien kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Spielanregungen für Kinder und Beratung für Eltern rund um die Themen, die junge Familien mit kleinen Kindern beschäftigen, geben neue Impulse für das Familienleben.



Eltern-Kind-Cafés mit verschiedenen Themenschwerpunkten finden mehrmals im Monat für jeweils 90 Minuten statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro.

Eltern-Themenabende

Viele Eltern haben Fragen zur Entwicklung und Erziehung ihrer Kinder. Sich mit anderen Eltern über Erfahrungen, Sorgen und Unsicherheiten auszutauschen, macht Mut und stärkt die eigenen Kompetenzen. Mit einer Mischung aus fachlicher Beratung und Erfahrungsaustausch werden Themen wie frühkindliche Entwicklung, Schlafgewohnheiten oder gesunde Ernährung angeboten.



Die Eltern-Themenabende finden einmal im Monat statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 8 Euro.

Eltern-Kind-Programm – ElBa

In den wöchentlichen Gruppentreffen unter fachlicher Leitung finden Eltern Raum und Zeit für den Austausch untereinander und die Beschäftigung mit ihren Babys. Denn erfahrene Eltern wissen: Die erste Zeit mit einem Baby kann erfüllend und anstrengend zugleich sein. ElBa schafft eine gelungene Auszeit!



Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal in der Woche für 90 Minuten. Die Kosten für 10 Einheiten betragen 80 Euro.

Spiel- und Kontaktgruppe

Die SpieKo-Gruppen sind ein Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren. Im gemeinsamen Spiel können Mütter und Väter die Fähigkeiten ihres Kindes erleben, Anregungen für den Alltag zu Hause erhalten und sich austauschen. Zugleich bieten ausgebildete DRK-Kursleitungen den Eltern Beratung und Unterstützung rund um die Themen der frühkindlichen Entwicklung an.



Die SpieKo-Gruppe trifft sich regelmäßig einmal in der Woche für 90 Minuten. Die Kosten für 10 Einheiten betragen 80 Euro.

Fit mit Baby und Buggy

Der Wunsch, sportlich aktiv zu sein, lässt sich nur schwer in einen Alltag mit Baby integrieren. Mit dem neuen Kursangebot ist genau das möglich: Fitness mit Baby und Kinderwagen! Dabei geht es einerseits um die Verbesserung der eigenen Fitness, aber genauso wichtig ist die Gemeinschaft und der Austausch mit anderen Müttern.



Dieser Kurs findet in der → Goetheanlage in Kassel statt. Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche für 60 Minuten. Die Kosten für 10 Einheiten betragen 90 Euro.

Yoga für Schwangere

Yoga ist in der Zeit der Schwangerschaft ein guter Begleiter. Während der Schwangerschaft ist der Körper sensibel und hat besondere Bedürfnisse, auf die mit sanften Yoga-Übungen in diesem Kurs eingegangen wird. Kleine Meditationen und Atemübungen sorgen für Entspannung und eine enge Verbindung zwischen Mutter und ungeborenem Kind.



Der Kurs findet einmal in der Woche statt und dauert 75 Minuten. Die Kosten für 8 Einheiten betragen 100 Euro.

Yoga für Mama mit Baby

Dieser Kurs ist ein Angebot für Mütter, die etwas für ihre Gesundheit in der Phase der Rückbildung tun wollen. Der Körper wird gestärkt, Verspannungen gelöst. Das Baby wird liebevoll in die Übungen integriert und die Mutter-Kind-Bindung gefestigt. Erlernte Übungen lassen sich gut in den Alltag mit Baby einbauen und helfen auch im Familienalltag kleine Auszeiten zu finden.



Ein Yoga-Kurs besteht aus 8 Einheiten und dauert in der Regel 60 Minuten. Die Kosten für 8 Einheiten betragen 100 Euro.

Familien-Yoga

Der Yogakurs für Eltern mit ihren Kindern (3 bis 10 Jahren) bietet eine Extraportion Familienzeit. Auf dem Programm stehen gemeinsame Bewegungsübungen und Entspannung.



Das Familienyoga findet einmal im Monat für 75 Minuten statt. Mutter oder Vater gemeinsam mit ihren Kindern zahlen für die Teilnahme 25 Euro.

Kinderyoga

Für Kinder ist es wichtiger denn je, einen wertvollen, bewegten Ausgleich zum Alltag zu bekommen. Im Kinderyoga bietet sich die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen in Phantasiewelten abzutauchen und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln.



Der Kurs findet für die Altersgruppe 4-6 Jahre (45 Minuten) und für die Altersgruppe 7-10 Jahre (60 Minuten) regelmäßig einmal in der Woche statt. Die Kosten für 5 Einheiten betragen 50 Euro.

Erste-Hilfe-Kurs Baby und Kleinkinder

Wenn man ein Kind bekommt, liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs meist schon eine längere Zeit zurück. Daher ist es sinnvoll, sich als (werdende) Eltern mit einem Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder auf unvorhergesehene Krisen vorzubereiten. Im Erste-Hilfe-Kurs speziell für Eltern von Kindern im Baby-/Kleinkindalter werden die wichtigsten Grundlagen der häufigsten Kindernotfälle vermittelt.



Der Kurs findet in Kleingruppen statt und ist als Kompaktkurs von 5 Stunden konzipiert. Kursteilnahme ohne Kind. Die Kosten für die Teilnahme am Kurs betragen 45 Euro.

Babymassage

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Babys ab der 8. Lebenswoche bis zum Eintritt ins Krabbelalter. In den Babymassagekursen lernen Eltern die Grundlagen der Baby-massage kennen. Diese liebevolle Zuwendung stärkt die Eltern-Kind-Bindung und hilft den Kindern zur Ruhe zu kommen.



Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal in der Woche für 60 Minuten. Die Kosten für 4 Einheiten betragen 50 Euro.

Erste Hilfe für Jugendliche

In dem fünfstündigen Erste-Hilfe-Kurs werden Jugendliche im Alter zwischen 13 bis 16 Jahren auf typische Unfall- und Gefahrensituationen vorbereitet, damit sie im Notfall schnell und sicher helfen können.



Neue Termine auf Anfrage. Die Kosten für die Teilnahme am Kurs „Erste-Hilfe für Jugendliche“ betragen 45 Euro.