

Jahresprogramm 2012



Familienbildungsstätte

– Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung –



Wir sind für Sie da und heißen
Sie herzlich willkommen!
Seite **4**

Kinderkleider- und
Spielzeugbörse
Seite **6**

Zentrum für Kinder mit
Regulationsstörungen
Seite **6**

Babysitter gesucht?
Seite **6**

Und plötzlich ändert sich alles –
Baby und Geld
Seite **7**

Fit für's Baby? – praktische
Säuglingspflege
Kurs 01/60/12
Seite **7**

Geburtsvorbereitung
Seite **7**

Rückbildungsgymnastik
Seite **7**

Verflxt noch mal, nun schlaf
doch endlich....
Seite **8**

Prager-Eltern-Kind-Programm
(PEKiP®)
Kurs 02/60/12
Seite **9**

PEKiP für Väter
Seite **9**

Mit kräftig zarter Hand –
Babymassage für Väter mit
Babys
Kurs 03/60/12
Seite **10**

Themenreihe für Eltern:
„Stark durch Beziehung“
Kurs 04/60/12
Seite **10**

Musikalische Früherziehung
Kurs 05/60/12
Seite **11**

Babysitter-Ausbildung
Kurs 06/60/12
Seite **12**

Wir werden (sind) Oma & Opa –
was hat sich verändert?
Kurs 07/60/12
Seite **13**

Haus der kleinen Forscher
**Workshops für pädagogische
Fachkräfte, Eltern und Kinder,
Babysitter**
Seite **15**

Mit kleinen Forschern
zu Hause experimentieren
Kurs 08/60/12 (Workshop)
Seite **15**

Originelle Kindergeburtstage
Kurs 09/60/12 (Workshop)
Seite **15**

Triple P – ein positives
Erziehungsprogramm
Kurs 10/60/12
Seite **16**

Wege aus der Brüllfalle – wenn
Eltern sich durchsetzen müssen
Seite **17**

Kinder in der Pubertät – Eltern
in der Krise
Kurs 11/60/12
Seite **17**

Familienwerkstatt®
Kurs 12/60/12
Seite **18**

Ich möchte sagen, was sein
soll – bevor andere über mich
entscheiden
Seite **18**

Pflege und Betreuung in der
Familie
Kurs 13/60/12
Seite **19**

Pilates
Kurs 14/60/12
Seite **20**

Impressum

Herausgeber:
DRK Familienbildungsstätte
Brahestr. 37
18059 Rostock

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.
Für den Inhalt ist der Herausgeber verantwortlich.
Vertrieb und Gestaltung © Butenhoff · 2011

Gestaltung/Anzeigen und Produktion:
BUTENHOFF
Werbeagentur
Auf der Hude 87
21339 Lüneburg
Tel. 04131 - 247 21 08
Fax 04131 - 247 21 09
mail@butenhoff-werbeagentur.de
www.butenhoff-werbeagentur.de



Wirbelsäulengymnastik

Kurs 15/60/12

Seite **20**

Rückenschule

Kurs 16/60/12

Seite **21**

LnB Motion

Kurs 17/60/12

Seite **21**

Progressive Muskelentspannung

Kurs 18/60/12

Seite **22**

Autogenes Training

Kurs 19/60/12

Seite **23**

Latino Aerobic

Kurs 20/60/12

Seite **23**

Ganzheitliches

Gedächtnistraining

Kurs 21/60/12

Seite **24**

Rauchfrei in nur 5 Stunden

Kurs 22/60/12

Seite **25**



Das sollten Sie vor der
Anmeldung wissen

Seite **26**

Anmeldung

Seite **27**



Service-Paradies Meyer



Wir haben etwas gegen hohe Spritpreise!

Rüsten Sie jetzt Ihr Fahrzeug um. Jedes Benzinfahrzeug lässt sich umrüsten, ohne Einschränkung der Fahrleistung. Per Knopfdruck entscheiden Sie dann selbst, ob Ihr Pkw mit Benzin oder Gas fährt. Rufen Sie unseren Kundenberater an und vereinbaren Sie eine kostenlose Testfahrt in einem Autogasfahrzeug!

- Citroën Vertragshändler
- Citroën Vertragswerkstatt
- Peugeot Vertragswerkstatt
- Renault-Spezialist
- 24-Stunden-Service-Hotline
- kostenlose Werkstatt-Ersatzfahrzeuge
- kostenloser Hol- und Bringservice
- kostenlose Einlagerung von Winter-/Sommerreifen

Sprit sparen, Gas fahren!

Preisgünstiger Einbau von Gasanlagen in alle Fahrzeuge!



Leasing und
Finanzierungen
ab **0,01%**
eff. Jahreszins



Wir sind für Sie da und heißen Sie herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Gute Beziehungen zwischen Menschen ...

... brauchen das Wissen um die Bedürfnisse und Wünsche des jeweils Anderen. Gute Beziehungen brauchen Zeit, egal ob als Paar, Eltern, Kinder oder Großeltern.

(Aus-) Zeiten zum Nachdenken, Kennenlernen und Erfahren tragen dazu bei, das Mit- und Füreinander im Alltag zu fördern.

Dabei unterstützen wir Sie mit unseren Kursen und Veranstaltungen aus dem Bereich der **Familienbildung** seit 1993.

Die DRK-Familienbildungsstätte Rostock (FBS) ist **eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung**. Unsere Angebote sind „Bausteine“ lebensbegleitenden Lernens. Sie wollen

Menschen in ihrer Persönlichkeit und ihren Beziehungen unterstützen und fördern sowie soziale und fachliche Kompetenz rund um die Familie vermitteln. Die Lebensgestaltung „werdender und junger Familien“ bildet einen besonderen Schwerpunkt der Familienbildung.

Mit unserem neuen Jahresprogramm 2012 hoffen wir, Ihnen wieder ein interessantes und bedarfsrechtes Kursangebot vorstellen zu können.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Mitarbeiterinnen der
DRK-Familienbildungsstätte

**Bürozeiten:**

montags bis donnerstags:

09.00 – 12.00 Uhr / 13.00 – 16.00 Uhr

Sprechzeiten über die Bürozeiten hinaus nur nach persönlicher Absprache!

Weitere Infos (auch zum Programm 2012) erhalten Sie unter: www.drk-rostock.de

Anschrift:

Familienbildungsstätte
- im DRK Zentrum Süd -
Brahestr. 37

18059 Rostock

Tel. (03 81) 8 00 26 93 sowie (03 81) 8 26 53

Fax (03 81) 80 83 68 78

E-Mail: g.miethe@drk-rostock.de



Wir sind Mitglied in der Bundesarbeitsgemein-

schaft Familienbildung und Beratung e.V.,
Partner von www.familienbotschaft-mv.de und engagieren uns im Lokalen Bündnis für Familie Rostock!

Achtung!

Die Mindestteilnehmer/innenzahl bei unseren Kursen beträgt 8 Personen, für Eltern-Kind-Kurse 6 Erwachsene. In der Zeit vom **16.07.2012 bis 12.08.2012** sowie zwischen Weihnachten und Neujahr finden keine Veranstaltungen statt!

Erläuterung:

1 UE = 45 Min., 1 Do-Std. = 2 x 45 Min.



Wenn Sie **Wünsche, Ideen oder Anregungen für Kurse und Veranstaltungen** haben, die noch nicht in unserem Programm aufgeführt sind, sagen Sie es uns gern. Wir versuchen, Ihre Ideen praktisch umzusetzen. Bei Bedarf und entsprechender Teilnehmerzahl bieten wir Veranstaltungen auch vor Ort in KiTas oder SBZ an.

Kinderkleider- und Spielzeughörse

Bitte die Pressemeldungen beachten!

Zu kleine oder gar nicht mehr benötigte Kinderbekleidung, besonders rund um das Baby- und Kleinkindalter, Spielzeug, Kinderbücher etc. können hier ihre Eigentümer wechseln. Wer es möchte, bekommt einen Tisch als Stand und bestimmt die Preise nach eigenem Ermessen. Sicher finden viele Eltern hier dann noch gut erhaltene Stücke für die eigenen Sprösslinge.

**Nachfragen unter Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93**

Termin **Samstag 03.03.2012**
 14.00 – 17.00 Uhr

Ort **in Zusammenarbeit mit der
evangelisch- lutherischen
Kirchgemeinde in Reutershagen,
Krischanweg 6**

Gebühr **5,00 € pro Stand**

Zentrum für Kinder mit Regulationsstörungen

Angebote

- fachlicher Rat und Hilfestellungen bei der Bewältigung bestehender Alltagsprobleme mit ihrem Kind
- Beratung zum Umgang mit ihrem Kind in einer meist angespannten Familiensituation
- Begleitung zur Bewältigung einer Krise
- Stärkung der selbstregulierenden Fähigkeiten ihres Kindes zur Selbstberuhigung

Themen

exzessives Schreien, ständige Unruhe, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Ess- und Fütterprobleme, Verhaltensauffälligkeit

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 94
E-Mail: b.giertz@drk-rostock.de**

Leitung Beate Giertz, Dipl. Pädagogin/
Entwicklungspsychologische
Beratung für Familien mit
Säuglingen und Kleinkindern



Babysitter gesucht?

Wir bilden bereits seit 1993 Babysitter aus und beraten Sie gern. Das Deutsche Rote Kreuz ist Partner von www.hallobabysitter.de. HalloBabysitter.de ist das Online-Portal für die Kinderbetreuung. Hier finden Eltern und Babysitter viele nützliche Ratgeberseiten, z.B. was Eltern beachten sollten, wenn Sie einen Babysitter brauchen, besonders dann, wenn es das erste Mal ist!

Nachfragen unter (03 81) 8 26 53

Und plötzlich ändert sich alles – Baby und Geld

in Kooperation mit der Einkommens- und Budgetberatung für Familien e.V.

- Welche Veränderungen bringt der Familienzuwachs mit sich?
- Was brauchen Sie wirklich für Babys Ausstattung?
- Welchen Anspruch auf Unterstützung haben Sie?
- Was kann ich wann und wo beantragen?
- Anpassung des Haushalts an die veränderte finanzielle Situation!

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine: 03.02. / 02.03. / 04.05. / 06.07. / 03.08. / 02.11. / 07.12.2012
jeweils
15.30 – 17.00 Uhr

direkt vor der Infoveranstaltung der Hebammen des Geburtshauses

Ort: Geburtshaus Rostock,
Brahestr. 37, im Kursraum 2 der
Familienbildungsstätte

Leitung: Sybill Lüdtker, Wirtschafts- und
Sozialberaterin

Fit für's Baby? – praktische Säuglingspflege

Folgende Fragen werden beantwortet und zum Teil praktisch geübt:

- Welche Wickeltechniken gibt es?
- Was ist sinnvoll und notwendig an Babyausstattung?
- Wie oft muss ich mein Baby wirklich baden und wie halte ich es am besten?
- Der richtige Umgang mit dem Baby
- Ernährung im Säuglingsalter
- Gesundheitsvorsorge
- Hausmittel bei Erkrankungen u.v.a.m.

Anmeldung Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93

Termine: (nach Absprache)
samstags 9.00 – 13.00 Uhr
4 x 60 Min. = 5 UE

Ort: DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37

Gebühr: Einzelteilnahme 40,00 €
Elternpaar 65,00 €

Leitung: Anja Stapel, Familienberaterin und
Säuglingspflegerin

Geburtsvorbereitung

Kooperation mit Geburtshaus

Anmeldung Tel. (03 81) 440 36 9 36
oder Fax. (03 81) 44 44 18 69

Termine unter www.geburtshaus-hro.de

Leitung: Hebammen des Geburtshauses

Rückbildungsgymnastik

Anmeldung Tel. (03 81) 440 36 9 36
oder Fax.: (03 81) 44 44 18 69

Termine unter www.geburtshaus-hro.de

Leitung: Hebammen des Geburtshauses

Verflixt noch mal, nun schlaf doch endlich....

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Kinder mit Regulationsstörungen (ZKR) des DRK und dem Neonatologen/ Schlafmediziner, Herrn Dr. Kirchhoff aus dem Südstadtklinikum bieten wir folgende Informationsveranstaltung an:



Liebe Eltern,

haben Sie schon häufig solche oder ähnliche Gedanken gequält? Fühlen Sie sich hilflos sowie erschöpft, weil Ihr Kind keinen altersgerechten Schlaf- und Wachrhythmus entwickelt oder das Einschlafritual sich über Stunden ausdehnt, bevor Ihr Kind zur Ruhe kommt? Für diese Probleme bieten wir Ihnen eine Informationsveranstaltung an, die sich rund um den gesunden Kinderschlaf dreht. Sie können Ihre Probleme mit Fachleuten besprechen und erhalten, wenn notwendig weiterführende Hilfen.

Es erwartet Sie:

- Wissensvermittlung zur Entwicklung eines gesunden Schlafverhaltens vom Säugling bis zum Schulkind,
- präventive Maßnahmen zur Vorbeugung eventueller Ein- und Durchschlafstörungen,
- Erfahrungsaustausch,
- offene Fragerunden
- Vermittlung von Hilfsangeboten zur Bewältigung individueller Problemlagen sowie
- Literaturempfehlungen.

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 94

Termine 06.03.2012 / 04.09.2012
dienstags 19.30 – 21.30 Uhr,
2 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 2,00 € für Infomaterial

Leitung Dr. Kirchhoff, Neonatologe/
Schlafmediziner
Beate Giertz, Dipl. Pädag./
Entwicklungspsychologische
Beratung

auch für das
DRK Rostock



BUTENHOFF
WERBEAGENTUR

Besuchen Sie uns im Web:
www.butenhoff-werbeagentur.de

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)

Kursprogramm für Eltern mit Babys ab 6 Wochen bis 1 Jahr

Im ersten Lebensjahr macht der Säugling eine rasante neurologische, motorische und psychische Entwicklung durch. Das Kind und seine Eltern durch dieses Jahr zu begleiten ist Ziel dieses Programms.

Es erwarten Sie:

- viele Spiel- und Bewegungsanregungen entsprechend dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Säuglinge
- wöchentliche Treffen in angenehmer warmer Atmosphäre
- die Babys genießen das Nacktsein, verbessern ihr Körpergefühl und werden sicherer in ihren Bewegungen
- Zeit und Raum, im Spiel mit Ihrem Kind sich noch näher kennen zu lernen, Neues zu entdecken, Spaß miteinander zu haben
- Zeit für Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern hinsichtlich der Entwicklung, Ernährung, Pflege und Erziehung ihres Kindes, aber auch über Berufstätigkeit und andere Fragen, die Sie beschäftigen
- die Babys können während der Gruppenstunde gestillt oder gefüttert werden



Anmeldungen Tel. (03 81) 8 00 26 93
oder (03 81) 8 26 53 für alle Kurse

Termine montags – donnerstags
09.30 – 11.00 Uhr und
13.30 – 15.00 Uhr
11 x 1 Do-Std. = 22 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 1, 2
oder 3

Gebühr 80,00 € pro Kurs

Leitung Anja Stapel, Kerstin Salzwedel,
Nadine Voigt, alle mit PEKiP-Lizenz

Da diese Kurse eine sehr hohe Nachfrage erfahren, ist es zu empfehlen, sich rechtzeitig anzumelden!

Die Kurse werden von den PEKiP Gruppenleiterinnen so zusammengestellt, dass die Babys ungefähr gleichen Alters sind.



PEKiP für Väter

Für Papas bieten wir samstags von 10.00 – 11.00 Uhr die Gelegenheit, das PEKiP- Programm kennen zu lernen und sich ganz intensiv – ohne die Muttis – mit den Sprösslingen zu beschäftigen. Gleichzeitig können sich die Väter über ihre Erfahrungen in diesem wichtigen neuen Lebensabschnitt mit seinen schönen, aber auch schwierigen Seiten austauschen.

Die Termine werden in den laufenden Gruppen vereinbart!

Gebühr 5,00 €

Mit kräftig zarter Hand – Baby- massage für Väter mit Babys

im Alter von 2 bis 6 Monaten



Die Babymassage schafft mit liebevollem Hautkontakt ein Gefühl von Wohlbehagen, Verständnis und Vertrauen zwischen Vater und Kind. Auf sanfte Weise und ohne

Worte geben Väter ihren Babys so in engem Kontakt Geborgenheit. Mit der Massage werden auch die Durchblutung der Haut, das Immunsystem, der Kreislauf, die Atmung und die Verdauung Ihres Kindes angeregt und die Muskeln sowie die Bewegungskoordination unterstützt. Mit diesem Kurs wird die Technik vermittelt, so dass Sie sie in Ihrer häuslichen, vertrauten Umgebung mit Ihrem Baby allein fortsetzen können.

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93**

Termine Teil 1: 04.02. 2012
Teil 2: 11.02.2012
Teil 3: 18.02.2012
jeweils samstags
10.00 – 11.00 Uhr
3 x 60 min (4 UE)

Termine Teil 1: 01.12.2012
Teil 2: 08.12.2012
Teil 3: 15.12.2012
jeweils samstags
10.00 – 11.00 Uhr
3 x 60 min (4 UE)

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37
Gebühr 30,00 €
Leitung Anja Stapel – autorisierte Fachkraft
für Babymassage, PEKiP®, ElBa®

Themenreihe für Eltern: „Stark durch Beziehung“



Stark durch Beziehung



© Elternbildung CH

Die Kampagne „Stark durch Beziehung“, die in der Schweiz entwickelt wurde, richtet sich an Eltern von Säuglingen und Kleinkindern (0 bis 3 Jahre). Im Leben eines Kindes bildet Beziehung von Geburt an das Fundament seiner Entwicklung. Worauf kommt es bei der Gestaltung dieser Beziehung an? Was braucht ein Kind, um stark zu werden und so die Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben der folgenden Jahre zu meistern? Die Themenreihe besteht aus vier Veranstaltungen, an denen jeweils zwei der folgenden Botschaften im Mittelpunkt stehen:

„Ich will stark werden und brauche ...“

- ... Kontakt und körperliche Nähe
- ... Geborgenheit und Verlässlichkeit
- ... Zuwendung und Zwiegespräch
- ... eine sichere Bindung
- ... Anerkennung meiner Einzigartigkeit
- ... Vertrauen in meine Fähigkeiten
- ... eine anregende Entwicklungsumgebung
- ... Orientierung.“

**Ansprechpartnerin Nadine Voigt
Tel. (03 81) 36 46 54 15**

Termine 10.10.2012 – 07.11.2012
4 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3
Gebühr 3,00 € pro Abend
Leitung pädagogische Mitarbeiterinnen der
DRK Familienbildungsstätte

Musikalische Früherziehung

für Babys und Kleinkinder mit ihren Müttern, Vätern, Großeltern ...



Leo lauscht. Er hört einen Flötenton und dann noch einen und noch einen. Dazu flattert ein Schmetterling durch den Raum. Er setzt sich auf einen Finger von Mama. Bum, bum, bum – eine Trommel ertönt, der Schmetterling fliegt weiter. Leo möchte bum bum machen. Er patscht auf die Trommel. Dann fliegt der Schmetterling. Leo läuft hinter ihm her. Leo möchte mehr hören. Klänge und Musik sind eng verknüpft mit allen Lebensvorgängen. Jedes Ding hat seinen eigenen Klang – das Wort. Das Wort ist wichtig für Leo. Das Wort erklärt die Welt. Die ersten Sätze stellen eine Beziehung zwischen Menschen und Dingen her.

Dies und mehr bietet musikalische Früherziehung in Eltern-Kind-Gruppen:

- Eltern werden ermutigt, einfache musikalische Klänge selbst zu erzeugen
- Kinder erleben ihre Eltern und ahmen sie nach
- Kinder und Eltern singen fröhliche Lieder und spielen dazu auf kindgemäßen Instrumenten
- gemeinsame Singspiele und traditionelle Kreistänze gehören ebenso dazu wie Verse und Gestenspiele

Wir möchten in einer Gruppe von 8 Kindern mit ihren Begleitern gemeinsam einen Weg voller Entdeckungen und erste Schritte in der musikalischen Früherziehung gehen. Dieser Kurs ist für Kinder ab 6 Monate geeignet.

Weitere Infos unter: www.mariakantner.de

**Anmeldungen Tel. (03 81) 5 12 30
oder (0170) 2684109, maria.kantner@gmx.de**

Termine **mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort **DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 2**

Gebühr **73,00 € für 10 Stunden**

Leitung **Maria Kantner, Musikpädagogin**

Babysitter- Ausbildung

„Wir machen Sie fit“ für den Babysitter – Job.

- Sie lieben Kinder und sind mindestens 16 Jahre alt oder auch gerne älter?
- Sie sind sensibel, geduldig, ausdauernd und zuverlässig?
- Sie sind flexibel und kontaktfreudig?

Das sind genau die Voraussetzungen, die Sie brauchen, um ein guter Babysitter zu werden! Bei uns lernen Sie alles, was ein Babysitter wissen muss...

• Umgang mit dem Säugling

Sie lernen verschiedene Wickelmethode kennen. Gleichzeitig wird Ihnen ein sicheres Gefühl vermittelt, wie Sie das Baby berühren, aufnehmen, halten und tragen können.

• Vom Säugling zum Kleinkind

Sie beschäftigen sich mit der Entwicklung des Säuglings zum Kleinkind (0 – 3 Jahre) und lernen altersgemäße Spiel- und Beschäftigungsmethoden für diese Altersstufe kennen.

• Vom Kindergartenkind zum Schulkind

Hier lernen Sie die Entwicklung des Kindergartenkindes und des Schulkindes kennen und lernen mehr über entwicklungs- und altersgerechtes Spielmaterial für diese Altersstufe.

• Gesunde Ernährung

Sie lernen Lebensmittelkreise kennen und setzen sich dabei mit Ihrer eigenen Ernährungsweise auseinander. Außerdem werden Sie sich mit der Ernährung des Säuglings und Kleinkindes beschäftigen.

• Unfallgefahren, Unfallverhütung und Kinderkrankheiten

Sie lernen Gefahrenquellen zu erkennen und einzuschätzen. Sie werden lernen, wie man Unfälle vermeiden kann. Außerdem werden Sie die Symptome von Kinderkrankheiten kennen lernen.

• Aufsichtspflicht

Sie werden über die Aufsichtspflicht aufgeklärt.



• Babysitterservice und -vermittlung

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Babysittervermittlung kennen und erfahren wie Sie den Kontakt zu Familien aufnehmen und gestalten können.

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmer/innen ein Teilnahme-Zertifikat und haben die Möglichkeit über das DRK Kontakt zu Familien, die einen Babysitter suchen, aufzunehmen. Außerdem ist das Zertifikat bei einer Bewerbung für einen Au-Pair Aufenthalt optimal, wie verschiedene Au-Pair- Agenturen bestätigen.

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93**

Termine **BS 1: 13.02. – 16.02.2012**
Mo – Do 17.00 – 20.00 Uhr
BS 2: 02.07. – 05.07.2012
Mo – Do 09.30 – 12.30 Uhr
BS 3: 25.10. – 22.11.2012,
jeweils donnerstags
17.00 – 20.00 Uhr

Ort **DRK Familienbildungsstätte,**
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr **30,00 €**

Leitung Anja Stapel – autorisierte Fachkraft

Voraussetzung für den Babysitterkurs ist der Erste-Hilfe-Lehrgang (16 Std)! Termine unter Tel. (03 81) 8 17 26 44 oder per email unter erste-hilfe@drk-rostock.de

Wir werden (sind) Oma & Opa – was hat sich verändert?



Grosseltern können für Kinder wichtige Bezugspersonen sein und prägen ihre Lebensgeschichte. Indem die Großelternrolle bewusst gestaltet wird, können der Kontakt zu den eigenen Kindern und den Enkeln vertieft und mögliche Spannungsfelder umgangen werden. Aktuelles Fachwissen aus der Kindererziehung, sowie Ideen zur Gestaltung des Kinderalltags sollen Sicherheit geben für die Abenteuer mit den Enkeln.

Kursinhalte:

- Kinder betreuen im eigenen und fremden Haushalt
- Ernährung
- Rund um die Pflege – Baden, Wickeln u. a.
- Entwicklung des Kindes
- Zeitgestaltung mit Kindern
- Erziehungsfragen
- Unfallgefahren und Unfallverhütung

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93**

Termine Teil 1: 10.03.2012
Teil 2: 24.03.2012
Teil 1: 13.10.2012
Teil 2: 20.10.2012
jeweils samstags
8.30 – 15.00 Uhr
2 x 8 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 30,00 € Einzelteilnahme
50,00 € Paar

Leitung Anja Stapel, autorisierte Fachkraft

Haus der kleinen Forscher NEU: auch für Eltern!



Kinder wollen die Welt entdecken und im wahren Sinne des Wortes begreifen. Bei Mädchen und Jungen schon frühzeitig die Begeisterung für Naturwissenschaften, Mathematik und Technik zu wecken – das ist das Ziel von Deutschlands größter Bildungsinitiative „Haus der kleinen Forscher“.

Lokales Netzwerk Rostock

Das lokale Netzwerk „DRK Kreisverband Rostock“ e.V. begleitet seit 2008 Erzieherinnen und Erzieher in 45 Kindertageseinrichtungen in und um Rostock dabei. Sie bilden sich regelmäßig in Workshops z.B. zu den Themen Wasser, Luft, Licht und Farben oder Forschen mit Magneten weiter, um mit den Kindern alltägliche Phänomene zu erforschen. 15 Einrichtungen sind bereits offiziell als „Haus der kleinen Forscher“ ausgezeichnet.

NEU: Forscher-Workshops für Familien!

Die DRK Familienbildungsstätte bietet zum ersten Mal auch (Groß-) Eltern und Kindern die Gelegenheit, unter Anleitung gemeinsam zu forschen (siehe S. 15). Oder Sie begeben sich direkt mit Ihren Kindern auf Entdeckungsreise – mit kleinen Experimenten, die mit einfachen Materialien und wenig Zeitaufwand funktionieren und direkt ausprobiert werden. Dabei sind wir auch für Sie Ansprechpartner.

Kleine Forscher brauchen große Freunde

Das lokale Netzwerk sucht WissenschaftlerInnen, VertreterInnen aus Politik und Wirtschaft, Eltern, Großeltern und Nachbarn, die das Netzwerk und die KiTas als Paten oder finanziell unterstützen.

Ansprechpartnerin:

Nadine Voigt
Mitarbeiterin der DRK
Familienbildungsstätte,
Netzwerkkordinatorin, Trainerin
Tel.: (0381) 36 46 54 15
E-Mail: n.voigt@drk-rostock.de

Mit kleinen Forschern zuhause experimentieren

Große Augen, ein offener Mund und viele neugierige Fragen. Experimentieren mit Kindern heißt gemeinsames Entdecken von ganz alltäglichen Phänomenen. Im Workshop probieren wir einfache Experimente aus, die Sie leicht zuhause mit Alltagsgegenständen nachmachen können. Wir schauen zu, wie der Kerzenfahrstuhl hochfährt, bauen Luftkissenboote oder versuchen, viereckige Seifenblasen zu pusten. Ob da nur die Kinderaugen glänzen... Babysitter haben die Möglichkeit, ein Zusatzzertifikat zu erhalten.



Das „Netzwerk Rostock DRK Kreisverband e.V.“ ist Teil der Bildungsinitiative „Haus der kleinen Forscher“ (www.haus-der-kleinen-forscher.de) mit über 40 Kindertageseinrichtungen in und um Rostock.

Anmeldung Tel. (03 81) 36 46 54 15

Termin	Freitag, 13.04.2012 16.00 – 19.00 Uhr 4 UE
Ort	DRK Familienbildungsstätte Kursraum 3
Gebühr	5,00 €
Leitung	Nadine Voigt, pädagogische Mitarbeiterin DRK Familienbildungsstätte, Netzwerkkoordinatorin / Trainerin beim „Haus der kleinen Forscher“

Originelle Kindergeburtstage

Sie sind auf der Suche nach originellen Ideen für spannende und unvergessliche Kindergeburtstage? Wie wäre es mit einem wilden Dschungelgeburtstag, einer verrückten Feier in der Villa Kunterbunt, einer aufregenden Zirkusvorführung oder einer verblüffenden Forscherfete? Wünscht sich das Geburtstagskind eine schaurige Gespensterparty oder ein geheimnisvolles Feenfest?

Während so ein Tag für die Kleinen der Höhepunkt ist, kann das für die Eltern Stress bedeuten. Gemeinsam werden im Workshop kreative Ideen für einen aufregenden und gelungenen Tag gesammelt und ausprobiert, die mit geringen Mitteln und einfachen Tipps umgesetzt werden können. Wie plane ich das Fest? Wie kann ich die Einladungskarten, die Deko, die Spiele und das Essen auf das Thema abstimmen und das Kind in die Vorbereitung einbeziehen? Welche Spiele und Rezepte haben sich als Klassiker bewährt?

Babysitter haben die Möglichkeit, ein Zusatzzertifikat zu erhalten.

Anmeldung Tel. (03 81) 36 46 54 15

Termin	Freitag, 07.09.2012 16.00 – 19.00 Uhr 4 UE
Ort	DRK Familienbildungsstätte, Braestr. 37, Kursraum 3
Gebühr	5,00 €
Leitung	Nadine Voigt, pädagogische Mitarbeiterin DRK Familienbildungsstätte Erziehungswissenschaftlerin

*Workshops für Eltern,
Großeltern und Babysitter*



Triple P – ein positives Erziehungsprogramm

(Positive Parenting Program)



Triple P unterstützt Eltern bei der Kindererziehung. Ziel ist es, Eltern-Sein leichter, wirkungsvoller und dadurch schöner zu machen. Sie erlernen systematisch Strategien (veranschaulicht durch Videobeispiele), mit denen Sie erfolgreich auf das Verhalten Ihres Kindes einwirken können und eine liebevolle Beziehung zu ihm aufbauen und festigen. Triple P arbeitet mit Lob und positiver Verstärkung, aber auch mit deutlichen Grenzen bei unerwünschtem Verhalten. An vier Gruppentreffen einmal pro Woche werden Erziehungsstrategien vorgestellt und eingeübt.

Inhalte der vier Gruppensitzungen:

1. Positive Erziehung
2. Förderung kindlicher Entwicklung
3. Umgang mit Problemverhalten
4. Vorausplanen

Im Anschluss an den Kurs wird ein 5. Treffen individuell mit der Gruppe vereinbart zu einem späteren Zeitpunkt, um so den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zur Reflexion und zum Erfahrungsaustausch zu geben.

Anmeldungen Tel. (03 81) - 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93 für alle Kurse

Termine T 1: 19.01. – 09.02.2012
T 3: 13.09. – 04.10.2012
donnerstags je 19.00 – 21.00 Uhr
5 x 120 Min. = 13 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3
Gebühr 60,00 € Einzelteilnahme
80,00 € Elternpaar
(jeweils inkl. Elternarbeitsbuch zu
20,00 €)
Leitung Anja Stapel, lizenzierte Triple
P-Trainerin

Termine T 2: 02.06. / 09.06.2012
T 4: 03.11. / 10.11.2012
2 x samstags, 9.00 – 13.30 Uhr
2 x 240 Min = 13 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3
Gebühr 60,00 € Einzelteilnahme
80,00 € Elternpaar
(jeweils inkl. Elternarbeitsbuch zu
20,00 €)
Leitung Kerstin Salzwedel, lizenzierte Triple
P-Trainerin

*Infos auch unter www.triplep.de und unter
www.eltern-stark-machen.de*

Wege aus der Brüllfalle – wenn Eltern sich durchsetzen müssen

Elternabend

Der Film von Wilfried Brüning greift Situationen aus dem Alltag auf, die viele Eltern kennen. Immer wieder fällt es schwer, sich bei dem Kind Gehör zu verschaffen, wenn es die Hände waschen, sich anziehen oder das Zimmer aufräumen soll. In diesen oder ähnlichen Situationen rasseln die Familien täglich aneinander und tapen in die „Brüllfalle“.

Die DVD zeigt einen praktischen und nachvollziehbaren Weg auf, wie Konfliktsituationen mit den Kindern ohne Brüllerei und Androhung von Strafen bewältigt werden können. Im Anschluss an den Film gibt es Gelegenheit, mit anderen Eltern über das Gesehene und die eigene Erziehung ins Gespräch zu kommen.

Anmeldung Tel. (03 81) 36 46 54 15

Termine 08.02.2012 / 09.05.2012
mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr
2 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
 Brahestr. 37, Kursraum 3
oder nach Absprache vor Ort in einer KiTa

Gebühr 3,00 €

Leitung Nadine Voigt, pädagogische
 Mitarbeiterin DRK
 Familienbildungsstätte
 Erziehungswissenschaftlerin,
 Elternberaterin

Kinder in der Pubertät – Eltern in der Krise



Der Kurs ist für alle Eltern, die gelassener durch diese stürmischen Zeiten mit Ihren Kindern kommen und über die Beziehung zu Ihnen nachdenken wollen. In der Wandlungszeit von der Kindheit zum Jugendlichen, zum jungen Erwachsenen, sind Eltern in ihrer Erziehungsrolle herausgefordert. Loszulassen auf der einen Seite, aber auch Halt und Sicherheiten zu geben, erfordert Geduld und eine Klarheit im Erziehungskonzept. Mit Methoden aus der Erwachsenenbildung, mit Rollenspielen, mit kreativen Methoden, wollen wir dem Thema begegnen, um gestärkter im Alltag in uns und in Beziehung zu unseren pubertierenden Jugendlichen zu sein.

Anmeldungen Tel. (03 81) - 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93

Termin 14.11. – 12.12.2012
mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr
5 x 120 Min. = 14 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
 Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr Einzelteilnahme 50,00 €
 Elternpaar 80,00 €

Leitung Anja Stapel, Kerstin Salzwedel –
 lizenzierte Elterntrainerinnen

*Infos auch unter www.eltern-stark-machen.de
 Der Kurs findet statt, sobald sich 8 Teilnehmer verbindlich angemeldet haben.*

Familienwerkstatt®

in Kooperation mit der Einkommens- und Budgetberatung für Familien e.V. (eibe)

Eltern und Kinder erleben gemeinsam, dass der Umgang mit Geld auch Spass machen kann und lernen dabei viel Interessantes. Die Familienwerkstatt bietet den Familien mit Kindern im Alter von 5 – 7 Jahren ein spielerisches Training zum Umgang mit Geld an. Gemeinsam erkunden und entdecken Sie beim Experimentieren, wie Sie mit Ihren Kindern altersgerecht über Geld (Taschengeld, Einkaufen, Werbung) sprechen und ihnen Ihre Ansichten vermitteln können.



- 1. Modul:** Geld entdecken
Der tägliche Umgang mit Geld, z. B. beim Einkaufen
- 2. Modul:** Eigenes Geld
Taschengeld & Co
- 3. Modul:** Geld unterwegs
Wechselgeld, Plastegeld & Co
- 4. Modul:** Geld sammeln
Sparen, Ratenzahlungen & Planen
- 5. Modul:** Geld in unserer Familie
eibe - Haushaltsblume

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine 28.04.2012 / 27.10.2012
samstags 10.00 – ca. 15.00 Uhr
6 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 5,00 €

Leitung Sybill Lüdtko, Wirtschafts- und
Sozialberaterin, Dr. Bettina
Sobkowiak, Leiterin eibe e.V.

Ich möchte sagen, was sein soll – bevor andere über mich entscheiden

Viele Menschen wünschen sich, dass auch in (gesundheitlichen) Notsituationen ihre persönlichen Vorstellungen und Interessen gewahrt und vertreten werden. Andererseits möchten sie nicht, dass Kinder und Angehörige Entscheidungen treffen müssen, ohne zu wissen, ob sie im Interesse des Betroffenen sind. Um alles abzusichern, sind verschiedene Verfügungen und Vollmachten empfehlenswert. Was alles zu bedenken ist, wie so eine Verfügung oder Vollmacht aussehen sollte, wen man als Bevollmächtigten oder Verfügungsberechtigten einsetzen sollte, wo diese Schriftstücke am besten aufbewahrt werden – und vieles andere zum Thema können Interessierte in dieser Veranstaltung erfahren.

Vorsorgevollmacht

Vertretung bei Geschäftsunfähigkeit, damit Angehörige im Notfall handeln können

Patientenverfügung

Leiden verkürzen, indem man über lebensverlängernde Maßnahmen selbst entscheidet

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine 01.03.2012 / 06.09.2012
donnerstags 16.30 – 18.00 Uhr
2 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 5,00 €

Leitung Herr Matthias Schreiter, Jurist

Pflege und Betreuung in der Familie

Zu Hause gepflegt werden ist für viele alte oder kranke Menschen eine große Erleichterung, da sie in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Für die Angehörigen oder ehrenamtlich Pflegenden ist die Pflegetätigkeit jedoch oftmals mit körperlichen und seelischen Belastungen verbunden. Zu ihrer Entlastung und zur Verbesserung der Pflegesituation bieten wir in Zusammenarbeit mit der DAK diesen Pflegekurs an.

Themen sind u. a.:

- Alltags- und Lebensgestaltung
- Wohnsituation, Wohnraumanpassung
- vorbeugende Maßnahmen und Prophylaxe zur Verbesserung der Pflegesituation
- Ernährungsgrundlagen u. Hilfen in der Pflege
- Finanzierung, Organisation und Entlastung in der Pflegesituation
- Pflegeversicherung, ambulante Hilfsangebote
- unterstützende und entlastende Hilfen für Pflegende
- Mobilisation und Bewegung in der Pflege
- die Pflegebedürftigkeit und die veränderte Situation in der Familie
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Anmeldung Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 93

Termine Kurs 1: 14.03. – 25.04.2012
Kurs 2: 06.06. – 12.07.2012
Kurs 3: 12.09. – 24.10.2012
jeweils mittwochs und
donnerstags 16.30 – 18.30 Uhr
12 x 2 Zeitstunden = 24 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr Diese Kosten werden durch die
DAK erstattet!

Leitung Kerstin Salzwedel, Dozentin der
Erwachsenbildung, Krankenschwe-
ster mit Zusatzausbildung zur
Leitung von Pflegekursen,
Iris Rusch, Pflegedienstleiterin



Zuhause pflegen. Zuhause helfen.

Die DAK vermittelt mit kostenlosen Pflegekursen und Schulungen in häuslicher Umgebung praktische Fertigkeiten:

- Grund- und Arbeitsbedingungen der Pflege
- Ernährungs- und Pflegemaßnahmen
- Verhinderung von zusätzlichen Erkrankungen
- Stärkung Ihrer psychosozialen Kompetenz
- Entlastungsmöglichkeiten für Pflegepersonen

Anmeldung beim DRK Kreisverband Rostock e.V.,
Familienbildungsstätte, Tel. 0381 82653



Pilates

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen des Rumpfes, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Zielsetzung ist neben der Kräftigung eine Verbesserung der Kondition und Koordination, sowie eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Die Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt. Gleichzeitig wird eine korrekte Atemtechnik geschult.

Pilates fördert:

eine korrekte Körperhaltung, die Kondition und Koordination, die Körperwahrnehmung sowie eine gesunde Atemtechnik. Dieser Kurs beinhaltet auch Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik.

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93
oder (03 81) 8 26 53**

Termine Kurs 1: 21.02. – 10.04.2012
Kurs 2: 18.09. – 06.11.2012
jeweils dienstags
17.00 – 18.00 Uhr
8 x 60 min = 10 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 1

Gebühr 60,00 €

Leitung Andrea Draheim, Physiotherapeutin
mit Rückenschullehrerlizenz

Wirbelsäulengymnastik



Kontrollierte und bewusste Bewegung ist die beste Voraussetzung für die weit verbreiteten degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule. Mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen wird durch Bewegung ohne Leistungsdruck möglichen Beschwerden vorgebeugt. Lockerung der Muskulatur mit Entspannungstechniken führen zu einem ausgewogenem Training für den ganzen Körper.

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93
oder (03 81) 8 26 5**

Termine WS 1: 20.02. – 30.04.2012
WS 2: 10.09. – 12.11.2012
jeweils montags
17.00 – 18.00 Uhr
10 x 60 min = 10 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 1

Gebühr 70,00 €

Leitung Jana Kruschinski,
Physiotherapeutin mit
Rückenschullehrerlizenz

Achtung! Bei diesen Kursen bieten viele Krankenkassen die Möglichkeit der Teilrefinanzierung der Gebühr. Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn des Kurses bei Ihrer Krankenkasse!

Rückenschule

bieten wir Ihnen in Kooperation mit der Physiotherapie Kollmorgen an

Für die Entwicklung von Rückenbeschwerden sind neben dem altersbedingten Verschleiß unserer Wirbelsäule vor allem falsche Körperhaltungen sowie stark rückenbelastendes Bewegungsverhalten verantwortlich.

Unsere Körperhaltung ist ein Zusammenspiel von:

- Form und Beschaffenheit der Wirbelsäule, Muskeln und Bändern, Gelenken, bei denen es auf die Beweglichkeit ankommt, Nervensystem,
- äußeren Einflüssen, z. B. beruflich bedingtes langes Stehen oder Sitzen, häufiges Arbeiten in gebückter Körperhaltung, Wärme, Kälte, Feuchtigkeit, Schwitzen, Zug usw.
- psychischen Einflüssen wie Stimmungslage, Stresseinwirkungen, Belastungen aus dem sozialen Umfeld.

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine 15.02. – 20.06.2012
(10 x 14 **tägig**)
mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr
10 x 60 min = 12 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Braestr. 37, Kursraum 1
Gebühr 90,00 €
Leitung Uta Drewitz, Physiotherapeutin mit
Rückenschullehrerlizenz

Achtung! Bei diesem Kurs bieten viele Krankenkassen die Möglichkeit der Teilrefinanzierung der Gebühr. Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn des Kurses bei Ihrer Krankenkasse!

LnB Motion



Die Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Das LnB Motion Bewegungstraining

- reduziert den Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule auf das physiologische Minimum,
- funktioniert als wirksame Maßnahme zur vorbeugenden oder nachsorgenden Schmerzvermeidung,
- fördert die psychische Gesundheit durch Abbau muskulärer Anspannungen,
- optimiert die sportliche körperliche und psychische Leistungsfähigkeit durch Engpassdehnungen, genetische Bewegungsdehnung, Ansteuerungstraining und Beweglichkeitskräftigung,
- steigert geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine Kurs 1: 31.01. – 03.04.2012
Kurs 3: 04.09. – 06.11.2012
jeweils dienstags
09.00 – 10.00 Uhr
10 x 60' = 12 UE
10x wöchentlich

Termine Kurs 2: 08.02. – 20.06.2012
jeweils mittwochs
17.00 – 18.00 Uhr
(10 x 14 **tägig**)

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Braestr. 37, Kursraum 1 oder 2
Gebühr 60,00 €
Leitung Svea Serwiak - Lödel,
Physiotherapeutin

Progressive Muskelentspannung

bieten wir in Kooperation mit der Physiotherapie Kollmorgen an

Bei der Progressiven Muskelentspannung (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson = PMR) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird. Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst.

Ziel ist eine Entspannung einzelner Muskeln und eine damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens. Schon nach kurzer Zeit ist es dem Anwender mit Hilfe dieser Entspannungsübung möglich, relativ schnell von Anspannung auf Entspannung umzuschalten.

Mit dieser leicht erlernbaren Technik lassen sich stressbedingte Symptome, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, ein nervöser Magen/Darm uvm. positiv beeinflussen.

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine 20.02. – 30.04.2012
10.09. – 12.11.2012
montags 18.15 – 19.15 Uhr
10 x 60 Min. = 12 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 1 oder 2
Gebühr 90,00 €
Leitung Sandra Voss, Physiotherapeutin

Termine 23.02. – 03.05.2012
donnerstags 16.30 – 17.30Uhr
10 x 60 Min. = 12 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 1 oder 2
Gebühr 90,00 €
Leitung Uta Drewitz, Physiotherapeutin

Achtung! Bei diesem Kurs bieten viele Krankenkassen die Möglichkeit der Teilrefinanzierung der Gebühr. Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn des Kurses bei Ihrer Krankenkasse!

Autogenes Training

Das Autogene Training nach Prof. Schulz ist vielen als wirksame Methode zur raschen und tiefen Entspannung bekannt. Doch damit sind seine Möglichkeiten bei weitem nicht ausgeschöpft. Im Kurs können die Kursteilnehmer in der Gruppe nicht nur lernen, sich gezielt innerhalb kürzester Zeit wirksam zu entspannen, sondern auch nahezu alle körperlichen Funktionen positiv zu beeinflussen und Linderung bei vielen körperlichen oder seelischen Problemen zu finden.

In den Übungsstunden werden nacheinander das innere „zur Ruhe kommen“ und die zunehmende Unempfindlichkeit (= Gelassenheit) gegenüber Störungen von außen, die zielgerichtete Entspannung von Muskulatur und Blutgefäßsystem, die Entlastung von Herz und Kreislauf, die Beruhigung der Atmung und die Entlastung der inneren Organe erlernt.

**Anmeldung Tel. (03 81) 8 26 53
oder (03 81) 8 00 26 9**

Termine 28.02. – 03.04.2012
09.10. – 13.11.2012
dienstags 18.00 – 19.00 Uhr
6 x 60 Min. = 8 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 2
Gebühr 30,00 €
Leitung Anja Stapel – autorisierte Fachkraft

Latino Aerobic



Latino- Aerobic ist ein effektives Herz- Kreislauf Training mit einfachen Schrittkombinationen und kleinen Choreographien. Ergänzt durch die weiche Führung von Oberkörper und Hüfte, die schonende Gelenkanspruchung und die optimale Ausdauerbelastung ist Latino- Aerobic ideal zur Fettverbrennung und weckt gleichzeitig Lebensfreude und Lebensgefühl.

Mit diesem Training wird Ihr Körper bewegungsfähiger und entspannt zugleich.

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine Kurs 1/2: 10.03. – 19.05.2012
Kurs 3/4: 22.09. – 24.11.2012
jeweils samstags
9.00 – 10.00 Uhr und
10.30 – 11.30 Uhr
2x 10 x 60 Min. = 10 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 1
Gebühr 70,00 €
Leitung Alexis Gallardo, Tänzer und
Tanzlehrer

Ganzheitliches Gedächtnstraining

nach Dr. Franziska Stengel

Gedächtnstraining ist keine Frage des Alters. Es steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns und beeinflusst deutlich die Steigerung der Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft positiv. Auf der Basis modernster Forschung entwickelte der Berufsverband Gedächtnstraining e.V. zur Förderung der Gehirnleistung ein ausgewähltes Übungs-

programm wie: Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung, Formulierung, Assoziatives und Logisches Denken, Strukturieren, Kreativität und Denkflexibilität – mit erstaunlichem Erfolg!

Unsere Gedächtnstrainerin ist durch den Bundesverband Gedächtnstraining zertifiziert und befähigt, qualifizierte Trainingskurse zu leiten und Anregungen für zu Hause zu geben.



Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine Grundkurse:
GGT 1: 26.01. – 29.03.2012
10x donnerstags
10.00 – 12.00 Uhr
10x 120 Min. = 30 UE

GGT 2: 11.10. – 13.12.2011
10 x donnerstags
10.00 – 12.00 Uhr
10x 120 Min. = 30 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 60,00 €

Leitung Ilsegret Herzberg, autorisierte
Gedächtnstrainerin

Anmeldung Tel. (03 81) 8 00 26 93

Termine Aufbaukurse:
GAT 1: 12.04. – 21.06.2012
10.00 – 12.00 Uhr
10 x donnerstags
10 x 120 Min. = 30 UE

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 60,00 €

Leitung Ilsegret Herzberg, autorisierte
Gedächtnstrainerin

Rauchfrei in nur 5 Stunden



Der „Rauchfrei-Führerschein“ ist eines der großen Geheimnisse der hohen Erfolgsquote unserer Rauchfrei-Seminare. Dieses besondere Alleinstellungsmerkmal von 12345rauchfrei wurde aus der Erfahrung tausender Raucher auf dem Weg zum Nichtraucher entwickelt.

Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit dem Werkzeug zur Überwindung psychischer Blockaden lernen die Kursteilnehmer, wie ein Rückfall nahezu unmöglich wird. Nach dem nur fünfständigen Nichtraucherseminar werden die Inhalte aus dem Seminar bewusst angewendet und so dem Unterbewusstsein ein rauchfreies Verhalten antrainiert.

Durch die Sofort-Schluss-Methode verlassen Sie das Seminar als lebenslang glückliche/r NichtraucherIn.

Anmeldung 12345rauchfrei – ifgg Berlin

Dipl.-Psych. R. Zallmann

E-Mail: zallmann@zukunftslaecheln.de

Tel.: (030) 53 79 02 74, Fax: (030) 53 79 02 73

Mobil: (0175) 2 21 31 88

Termine 10.02. / 20.04. / 15.06. /
21.09. / 23.11.2012
jeweils freitags
16.00 – 21.00 Uhr (6 UE)

Termine 11.02. / 21.04. / 16.06. /
22.09. / 24.11.2012
jeweils samstags
10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)

Ort DRK Familienbildungsstätte,
Brahestr. 37, Kursraum 3

Gebühr 160,00 €

Leitung Ralph Zallmann, Fachpsychologe
der Medizin

Einige Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kosten). Weitere Infos unter www.12345rauchfrei.com



12345rauchfrei hat sich entschlossen, dauerhaft eine Aktion für werdende Mütter zu starten.

Liebe zukünftige Eltern

Rauchen während der Schwangerschaft gefährdet erwiesenermaßen das ungeborene Kind. Daher sollte der Rauchstopp für jede werdende Mutter selbstverständlich sein.

Das ist nicht immer so einfach, deshalb greifen viele werdende Mütter und auch die Väter während der Schwangerschaft zur Zigarette. Wie gefährlich das wirklich für das Kind ist, wissen viele Eltern jedoch nicht.

Jede werdende Mutter kann kostenlos an einem „12345rauchfrei-Nichtraucherseminar“ teilnehmen.

Nutzen Sie die Chance, Ihrem Kind zu Liebe!



Das sollten Sie vor der Anmeldung wissen

- Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) -

Anmeldung

Für alle Kurse und Veranstaltungen auch bei Folgeveranstaltungen ist Ihre Anmeldung notwendig und verbindlich! Richten Sie die Anmeldung schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail an g.miethe@drk-rostock.de. Nutzen Sie dazu unsere Anmeldevorlage!

Erreicht die Anzahl der eingegangenen Anmeldungen 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn nicht die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (in der Regel 8), kann die Veranstaltung nicht stattfinden. Falls eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann oder eine Veranstaltung ausfällt, werden Sie benachrichtigt. Ein Rücktritt ist bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn möglich. Bei späterer oder gar keiner Abmeldung stellen wir Ihnen die volle Teilnehmergebühr in Rechnung!

Datenerfassung

Die Teilnehmer erklären sich mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass ihre persönlichen Daten für Veranstaltungs- und Prüfungsabwicklung sowie späterer Teilnehmerinformation gespeichert werden.

Zahlungsbedingungen

Bereich Familienbildung

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung zahlen Sie bitte die Kursgebühr **eine Woche vor Kursbeginn** auf das Konto des DRK KV e. V. ein:

Ostseesparkasse Rostock

Konto-Nr. 205 004 440

BLZ 130 500 00

Bitte unbedingt mit angeben:

Verwendungszweck: KST 60460 und Kursnummer

Sie können auch während unserer Bürozeiten direkt bei uns bar bezahlen.

Einen Bonus erhalten Sie von uns, wenn Sie zwei neue TeilnehmerInnen für einen Kurs mitbringen (gilt nicht für Eltern-Kind-Kurse). Sie selbst zahlen dann lediglich 50% der Kursgebühr. Finanzielle Gründe sollten Sie nicht daran hindern, an unseren Kursen teilzunehmen. Bitte sprechen Sie uns auf eine eventuell in Frage kommende Gebührenermäßigung an. Sie erhalten auf Wunsch eine Rechnung. Bei Zahlungserinnerung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 4,00 Euro.

Änderungen der Kurs- und Veranstaltungsausschreibung vorbehalten!

Ein Wechsel der Dozenten berechtigen die Teilnehmer nicht zum Rücktritt vom Vertrag oder zur Minderung des Entgeltes.

Haftung

Der Veranstalter haftet bei Ausfall einer geplanten Veranstaltung nur in Höhe bis maximal des gezahlten Teilnehmerbeitrages. Anderweitige Kosten können vom Veranstalter nicht übernommen werden.

Eine Haftung bei Diebstahl, Verlust und Beschädigung von Teilnehmereigentum ist ebenfalls ausgeschlossen.

Die Fürsorge- und Aufsichtspflicht für die Kinder der Eltern-Kind-Kurse **obliegt während der Kursstunden bei den Eltern**. Bei Unfällen und Verletzungen etc., die während der Kurse und Veranstaltungen passieren, tritt unsererseits keine Versicherung in Kraft.

So einfach geht's!

1. Anmeldeschein kopieren
2. in Druckschrift ausfüllen
3. an folgende Adresse senden:

DRK Familienbildungsstätte
Brahestr. 37

18059 Rostock

oder per Fax (03 81) 80 83 68 78

oder per E-Mail an:

g.miethe@drk-rostock.de



Anmeldung

DRK Familienbildungsstätte

Brahestr. 37, 18059 Rostock

Fax: (03 81) 80 83 68 78

E-Mail an: g.miethe@drk-rostock.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen in allen Punkten, insbesondere, dass bei einer zu späten oder versäumten Abmeldung meinerseits die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt wird.

Kurs-/Veranstaltungs-Nr.:

Kurs-/Veranstaltungstitel:

Wenn Sie an mehreren Veranstaltungen teilnehmen möchten, bitten wir Sie, uns aus organisatorischen Gründen jeweils ein ausgefülltes Anmeldeformular zuzusenden.

Vielen Dank!

Termin:

Kursgebühr:

privat

Name

Vorname

Alter

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail *Bitte immer mit angeben!*

Alter

Zusätzlich bei Eltern-Kind-Kursen

Vorname des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

dienstlich

Name der Organisation / Firma

Funktion / Tätigkeit

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Alter

Datum / Unterschrift des Kursteilnehmers

So finden Sie zu uns:



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Rostock e.V.

Familienbildungsstätte

– im DRK Zentrum –

Brahestraße 37

18059 Rostock

Tel. 03 81 - 800 26 93

Fax 03 81 - 80 83 68 78