

Fort- und Weiterbildung

# PROGRAMM 2010 / 1. Halbjahr

**GESUNDHEIT / ERSTE HILFE**

**DEUTSCH  
ALS ZWEITSPRACHE**

**BEWEGUNG / ENTSPANNUNG**



**Neu:**

- Psychomotorik - Ausbildung
- Nordic Walking


Deutsches Rotes Kreuz   
Bildungswerk Bielefeld

# Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Bielefeld



August-Bebel-Str. 8  
33602 Bielefeld

 0521 / 52998-0


FAX 0521 / 52998-52


<http://www.drk-bielefeld.de>

email: [info@drk-bielefeld.de](mailto:info@drk-bielefeld.de)


Ausbildung,  
Seminarangebote  52998-20


Jugendrotkreuz  52998-24

Beratung für Migranten,  
Kinder- u. Jugendarbeit  52998-31

Kreisnachforschungs-  
stelle  52998-40

Zivildienst  52998-17

Servicestelle Ehrenamt,  
Anfragen Sanitätsdienste  52998-18

Soziale Dienste gGmbH:  329898-30

Pflege  329898-32

Mobiler Sozialer Dienst  329898-23

Fahrdienst  329898-98

**Neu:**

**IPE**

**Institut für Psychomotorik**  329898-71

Medizinische Fahrten  19219

Cartoons:

LÜDELING GRAFIX

# Stichwortverzeichnis

Seite:

Aussprachetraining Deutsch	24
Demenzgruppen	16
Deutsch als Zweitsprache	21
Elternkurs Erziehung	15
Erste Hilfe	6
Erste Hilfe am Kind	13
Erste Hilfe Fortbildung	10
Fit ab 50 durch Tanzen	25
Fit ab 50 durch Bewegung	25
Frühdefibrillation	12
Gedächtnistraining	17
Integrationskurse	21
Leitbild des Deutschen Roten Kreuzes	4
Nordic Walking	29
Orientierungskurs	23
Pflegende Angehörige	16
Psychomotorik Ausbildung	19
Radfahrerschulung für Frauen	32
Stimm - Fit in Kindergarten und Kita	18
Tai Chi - Qi Gong	30
Wassergymnastik	29
Yoga ab 50	31

## Teilnahmebedingungen

Das **DRK Bildungswerk Bielefeld** ist seit 1995 als Einrichtung der Weiterbildung durch das Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW anerkannt. Träger ist der DRK Kreisverband Bielefeld e.V. **Anmelden** können Sie sich per Telefon, Post oder Fax. 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 Unfälle wird nicht übernommen. **Programmänderungen** bleiben vorbehalten. Soweit erforderlich, erfolgen Terminänderungen in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎0521/52998-20.

# **L**eitbild des Deutschen Roten Kreuzes Kreisverband Bielefeld

## **M**enschlichkeit

**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.

## **U**nparteilichkeit

**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.

## **N**eutralität

**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.

## **U**nabhängigkeit

**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.

## Lebensrettende Sofortmaßnahmen für den Führerschein

Kl. 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-Str. 8  
33602 Bielefeld



## Erste Hilfe Ausbildung, 8 Doppelstunden



Nicht nur als Verkehrsteilnehmer, auch innerhalb Ihrer Familie oder bei Freizeitaktivitäten sollten Sie in der Lage sein, bei Unfällen oder plötzlichen Erkrankungen gezielt Hilfe zu leisten. Dieser Kurs informiert Sie umfassend über die Versorgung von Verletzten und Erkrankten. Schwer-

punkthemen sind Schockzustände, Kreislaufkrankungen, Wiederbelebung, Wundversorgung, Vergiftungen und das richtige Verhalten am Unfallort. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung, die für alle Führerscheine, Trainerlizenzen usw. anerkannt wird.

Arbeitnehmer werden als Betriebshelfer nach Unfallverhütungsvorschrift UVV der Berufsgenossenschaft qualifiziert.

**Veranstaltungsort :** Bielefeld - Innenstadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>101</b>	Montag, 25.01.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 26.01.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>102</b>	Montag, 01.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 02.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>103</b>	Montag, 08.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 09.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>104</b>	Montag, 22.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 23.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>105</b>	Montag, 01.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 02.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>106</b>	Montag, 08.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 09.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>107</b>	Montag, 15.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 16.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>108</b>	Montag, 22.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 23.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>109</b>	Montag, 19.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 20.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr



**Information + Anmeldung**

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

05 21/5 29 98-0

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
110	Montag, 26.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 27.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr
111	Montag, 03.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 04.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
112	Montag, 10.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 11.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
113	Montag, 31.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 01.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
114	Montag, 07.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 08.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
115	Montag, 14.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 15.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
116	Montag, 28.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 29.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum  
 August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

**Veranstaltungsort :** Brackwede

117	Montag, 18.01.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 19.01.10, 8.30 - 16.00 Uhr
118	Montag, 01.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 02.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
119	Montag, 15.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 16.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
120	Montag, 01.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 02.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
121	Montag, 22.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 23.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
122	Montag, 12.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 13.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr
123	Montag, 26.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 27.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
 www.drk-bildung.de  
 0521/52998-0



<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>124</b>	Montag, 17.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 18.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>125</b>	Montag, 31.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 01.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
<b>126</b>	Montag, 21.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr Dienstag, 22.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** DRK Zentrum  
 Arnsberger Straße 15, 33602 Bielefeld

## Wochenendlehrgänge:

**Veranstaltungsort :** Brackwede

<b>127</b>	Samstag, 16.01.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 17.01.10, 9.00 - 17.00 Uhr
<b>128</b>	Samstag, 20.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 21.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr
<b>129</b>	Samstag, 08.05.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 09.05.10, 9.00 - 17.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** DRK Zentrum  
 Arnsberger Straße 15, 33602 Bielefeld

**Veranstaltungsort :** Jöllenbeck

<b>130</b>	Samstag, 30.01.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 31.01.10, 9.00 - 17.00 Uhr
<b>131</b>	Samstag, 27.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 28.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr
<b>132</b>	Samstag, 29.05.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 30.05.10, 9.00 - 17.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** Begegnungszentrum Jöllenbeck  
 Amtsstraße 21, Nebeneingang rechts, 33739 Bielefeld



**Information + Anmeldung**  
 DRK Bildungswerk Bielefeld  
[www.drk-bildung.de](http://www.drk-bildung.de)  
 05 21/5 29 98-0

**Veranstaltungsort :** Sennestadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
133	Samstag, 13.02.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 14.02.10, 9.00 - 17.00 Uhr
134	Samstag, 24.04.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 25.04.10, 9.00 - 17.00 Uhr
135	Samstag, 12.06.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 13.06.10, 9.00 - 17.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.

**Ort:** Sennestadthaus, 6. Etage  
Lindemannplatz 3 (früher Reichowplatz), 33689 Bielefeld

**Veranstaltungsort :** Heepen

136	Samstag, 06.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 07.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr
137	Samstag, 15.05.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 16.05.10, 9.00 - 17.00 Uhr
138	Samstag, 26.06.10, 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag, 27.06.10, 9.00 - 17.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.


**Ort:** DRK Zentrum  
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

**Kosten:** 35,00€

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

**Badefahrt ins Thermal-Sole-Bad in Bad Salzuflen,**  
einschließlich **Wassergymnastik**  
**Jeden Montag und Donnerstag, 8.45 - 12.00 Uhr**  
**Teilnahmegebühr: 12,00 Euro,**  
**Abfahrt: 8.45 Uhr Parkplatz Sennestadtring (Uhr)**

**Anmeldung:**  
Dienstag bis Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

 05205/ 22324

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
0521/52998-0



# Erste Hilfe Fortbildung

Haben Sie Grundkenntnisse in Erster Hilfe und möchten diese auffrischen und erweitern? In diesem Lehrgang können Sie Ihr Wissen durch praktische Übungen festigen und differenzierte Maßnahmen neu erlernen.

**Veranstaltungsort :** Bielefeld - Innenstadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
139a	Mittwoch, 27.01.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139b	Mittwoch, 03.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139c	Mittwoch, 10.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139d	Mittwoch, 24.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139e	Mittwoch, 03.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139f	Mittwoch, 10.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139g	Mittwoch, 17.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139h	Mittwoch, 24.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139i	Mittwoch, 21.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139j	Mittwoch, 28.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139k	Mittwoch, 05.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139l	Mittwoch, 12.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139m	Mittwoch, 26.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139n	Mittwoch, 02.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139o	Mittwoch, 09.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
139p	Mittwoch, 16.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr



## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

05 21/5 29 98-0

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
139q	Mittwoch, 30.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum  
 August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

**Veranstaltungsort :** Brackwede

140a	Mittwoch, 20.01.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140b	Mittwoch, 03.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140c	Mittwoch, 17.02.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140d	Mittwoch, 03.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140e	Mittwoch, 24.03.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140f	Mittwoch, 14.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140g	Mittwoch, 28.04.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140h	Mittwoch, 19.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140i	Mittwoch, 02.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr
140j	Mittwoch, 23.06.10, 8.30 - 16.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** DRK Zentrum  
 Arnsberger Straße 15, 33602 Bielefeld

**Veranstaltungsort :** Sennestadt

141	Samstag, 26.06.10, 9.00 - 17.00 Uhr
-----	-------------------------------------

**Kursleiter:** N.N.  
**Ort:** Sennestadthaus, 6. Etage  
 Lindemannplatz 3 (früher Reichowplatz), 33689 Bielefeld  
**Kosten:** 25,00€

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
 www.drk-bildung.de  
 0521/52998-0



# Frühdefibrillation

## Wiederbelebung mittels automatisierter Defibrillatoren (Elektroschock)

In Deutschland sterben 12mal so viele Menschen am plötzlichen Herzversagen wie 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)

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
142	Mittwoch, 19.05.10, 8.30 - 12.30 Uhr

**Kursleiter:** Petra Dommasch, Rettungssanitäterin  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum  
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

**Kosten:** 30,00€

**Anmeldeschluss:** bis Kursbeginn,  
Bitte legen Sie eine Kopie Ihrer aktuellen Teilnahmebescheinigung Erste Hilfe bei.



**Information + Anmeldung**

DRK Bildungswerk Bielefeld

[www.drk-bildung.de](http://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. **6 Doppelstunden.**

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>143a</b> <b>Kursleiter:</b>	Mittwoch, 24.02–24.03.10, 20.00 - 22.00 Uhr Erwin Wolthaus
<b>143b</b> <b>Kursleiter:</b>	Samstag, 20.02. und 27.02.10. 14.00 - 19.00 Uhr Sonja Hass
<b>143c</b> <b>Kursleiter:</b>	Samstag, 12.06. und 19.06.10. 14.00 - 19.00 Uhr Tanja Schulz

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

**Kosten:** 30,00€

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
0521/52998-0



# Erste Hilfe für ErzieherInnen

## 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

Hinzu kommen 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“.

### Grundkurs (8 Doppelstunden)

Kurs-Nr.:	Termin:
144a	Donnerstag, 04.03–25.03.10, 8.30 - 12.30 Uhr
144b	Donnerstag, 22.04–20.05.10, 8.30 - 12.30 Uhr

**Kursleiterin:** Petra Dommasch, Rettungssanitäterin

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

**Kosten:** 40,00€

### Fortbildung (4 Doppelstunden)

144c	Montag, 17.05.10, 8.30 - 16.00 Uhr
144d	Donnerstag, 10.06.und 17.06.10, 8.30 - 12.30 Uhr 2 x 4 Unterrichtsstunden

**Kursleiterin:** Petra Dommasch, Rettungssanitäterin

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

**Kosten:** 25,00€



**Information + Anmeldung**

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

05 21/5 29 98-0

# 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?
- wieviele 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:
146a	Mittwoch, 05.05.-02.06.10, 9.00 - 10.30 Uhr 5 x 2 Unterrichtsstunden
146b	Mittwoch, 05.05.und 02.06.10, 17.00 - 18.30 Uhr 5 x 2 Unterrichtsstunden

**Kursleiterin:** Petra Schlegel, Sozialmanagerin und Coach, Leiterin des DRK Familienzentrums Weltweit

**Ort:** DRK Familienzentrum,  
Waldemastraße 4, 33602 Bielefeld

**Kosten:** 15,00€ Materialkosten

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
0521/52998-0



# Pflegende Angehörige

Einen pflegebedürftigen Menschen 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:
148a Grundkurs	27.04. - 10.06.10, 19.30 - 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 12 x 3 Unterrichtsstunden
148b Grundkurs	31.08. und 07.10.10, 19.30 - 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 8 x 3 Unterrichtsstunden

**Kursleiterin:** Swantje Krajewski, Krankenschwester

**Ort:** DRK Kommunikationszentrum

August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

**Kosten:** kostenlos

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

**Bitte melden Sie sich frühzeitig an.**



**- Hilfe für die Helfenden -**  
Angehörigengruppen  
Demenz

**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](http://www.drk-bildung.de)

0521/52998-0



# Gedächtnstraining

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!

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>149a</b> Starterkurs	Mittwoch, 03.02-31.03.10, 10.00 - 11.30 Uhr 8 x 2 Unterrichtsstunden

**Kosten:** 32,00€

<b>149b</b> Aufbaukurs	Donnerstag, 04.02-01.04.10, 10.00 - 11.30 Uhr 8 x 2 Unterrichtsstunden
---------------------------	---

**Kosten:** 30,00€

**Kursleiterin:** Elisabeth Wittenberg

**Ort:** DRK Zentrum  
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld  
☎ 0521/ 410881

<b>149c</b> Starterkurs	Freitag, 22.01-12.03.10, 10.00 - 11.30 Uhr 8 x 2 Unterrichtsstunden
----------------------------	--

**Kosten:** 32,00€

**Kursleiterin:** Elisabeth Wittenberg

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

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
0521/52998-0



# Stimm-Fit in Kindergarten und Kita

## ein Angebot für Erzieherinnen und Erzieher

Damit die Stimme gesund bleibt und Erzählen und Singen noch lange Spaß macht: Für Erzieherinnen und Erzieher ist die Stimme ein wichtiges Arbeitsinstrument, an das im beruflichen Alltag hohe Anforderungen gestellt werden.

Sie möchten sich stimmlich durchsetzen können, wenn es laut ist. Sie möchten aber auch mit Ihrer Stimme Wärme ausstrahlen und Vertrauen erwecken. Beim Vorlesen und Erzählen möchten Sie mit Ihrer Stimme die Kinder fesseln, und beim Singen sich der Tonhöhe der Kinder anpassen und dabei Leichtigkeit verspüren. Ein Organ, das so sehr beansprucht wird wie Ihre Stimme, will gepflegt werden.

In diesem Kurs lernen Sie viele praktische Übungen kennen für mehr Leichtigkeit beim Sprechen und Singen. Zudem lassen sich alle Übungen in den pädagogischen Alltag integrieren.

Programmauszug:

- Funktionsweise der Stimme
- Übungen für eine kräftesparende Stimmgebung
- natürliche Sprechatmung
- Sprechgeschwindigkeit, Pausen und Modulation
- die Singstimme
- was schadet der Stimme, was stärkt sie?

Kurs-Nr.:	Termin:
145	Mittwoch, 10.-17.03.10, 17.00 - 20.15 Uhr 2 x 4 Unterrichtsstunden

**Kosten:** 50,00€

**Kursleiterin:** Margret Oetjen  
Sprech- und Stimmlehrerin, funktionale Stimmbildnerin

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



## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

05 21/5 29 98-0

# Psychomotorik-Ausbildung

## Ausbildungsgang für Erzieher im Bereich psychomotorische Therapie ( 100 Unterrichtsstunden )

Im Begriff Psychomotorik kommt der enge Zusammenhang zwischen seelischen und emotionalen Vorgängen und der motorischen Entwicklung des Kindes zum Ausdruck. Ziel psychomotorischer Therapie ist, Entwicklungsstörungen frühzeitig zu erkennen und durch die Unterstützung der motorischen, seelischen und sozialen Fähigkeiten das Kind ganzheitlich zu fördern. Dabei stehen die Stärken und Fähigkeiten, nicht die Störungen, des Kindes im Vordergrund.

Durch die Ausbildung sollen Erzieherinnen und Erzieher befähigt werden,

- im pädagogischen Alltag Auffälligkeiten in der motorischen, emotionalen und sozialen Entwicklung zu erkennen und
  - auf der Basis der Diagnose therapeutische Unterstützung einzuleiten und Präventivmaßnahmen durchzuführen.
- Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat.

Kurs-Nr.:	Termin:
145	
Kursbeginn:	01.05.2010
Kursdauer:	10 Monate 100 Unterrichtsstunden

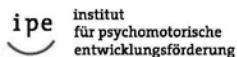
**Kosten:** 490,00€  
Die Veranstaltung ist Bildungsscheck-fähig

**Kursleiterin:** Udo Wohnhas-Baggerd  
Diplompädagoge und Sozialpädagoge mit Lehrauftrag  
an der Universität und der FHS Bielefeld, Leiter der IPE

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

Weitere Informationen über  
Inhalte, Zahlungsmodalitäten  
und den Zeitplan erhalten Sie  
unter:

☎ 05 21/5 29 98-71  
institut@sozialdienste.drk.de



## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
05 21/5 29 98-0



## Fastenkur für den Kleiderschrank



Gut erhaltene, gebrauchte Kleidung, Tisch- und Bettwäsche sowie Geschirr nimmt der DRK Ortsverein Brackwede in seinem DRK Zentrum in der Arnsberger Str. 15, 33647 Bielefeld, gerne entgegen. Wir holen Ihre Spende auch ab.

Terminabsprache:  
Werner Brosch  
Heike Baumhöfene

☎ 0521/443138

☎ 0521/410881



## Neu: Ein Kleidershop für Alle! Baby- Kinder - Damen - Herren Kleidung

von guter Qualität und unbeschädigt

Öffnungszeiten:

Mittwochs 9.00 - 12.00 Uhr

14.30 - 17.30 Uhr

DRK Zentrum Heepen,  
Rüggiesiek 21,33719 Bielefeld,

☎ 0521/ 333669

# Deutsch als Zweitsprache

Unser Lernansatz ist handlungsorientiert und stellt den Lebensalltag der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Mittelpunkt.

Teile des Unterrichts finden außerhalb der Schulungsräume, bei Behörden, öffentlichen Einrichtungen oder Firmen statt. Im Rahmen der Kurse organisieren wir einmal im Monat Exkursionen und Infoveranstaltungen. Die Teilnehmer lernen die Stadt Bielefeld und ihre Institutionen kennen und erhalten viele Sprechmöglichkeiten und Informationen für den Alltag.



## Beratung und Anmeldung:

Wir führen einen Einstufungstest durch und geben Ihnen die Gelegenheit, 1 - 2 Probetermine wahrzunehmen, um zu entscheiden, welches Lernniveau für Sie das Richtige ist.

## Beratungszeiten:


### Montag bis Freitag

9.00 - 13.00 Uhr

### Ort :

DRK Kommunikationszentrum, Raum 005

August-Bebel-Str. 8, 33602 Bielefeld

 0521/ 52998-20

## Integrationskurse

Zuwanderer haben seit 2005 in Deutschland die Möglichkeit, in 600 bzw 900 Stunden Deutsch zu lernen und einen 45-stündigen Orientierungskurs zu machen.

Das DRK Bildungswerk ist als Träger der Integrationskurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge BAMF anerkannt. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des BAMF: [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de)

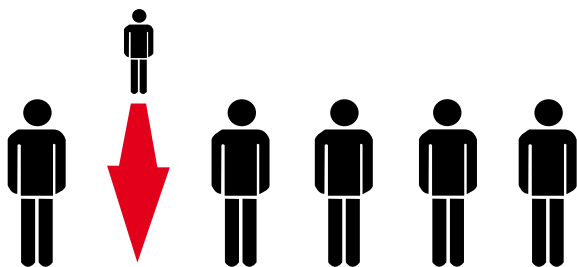
Kurs-Nr.:	Termin:
201 Modul 1 /allgemeiner Kurs	Montag-Freitag, 08.03-16.04.10 9.00 - 12.15 Uhr  5 x 4 Unterrichtsstunden /Woche

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
[www.drk-bildung.de](http://www.drk-bildung.de)  
0521/52998-0



<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>202</b> Modul 1 /Förderkurs	Montag-Freitag, 15.03-23.04.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>203</b> Modul 2 /allgemeiner Kurs	Montag-Freitag, 19.04-26.05.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>204</b> Modul 2 /Förderkurs	Montag-Freitag, 26.04-02.06.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>205</b> Modul 3 /allgemeiner Kurs	Montag-Freitag, 31.05-05.07.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>206</b> Modul 3 /Förderkurs	Montag-Freitag, 07.06-12.07.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>207</b> Modul 6 /Wieder- holerkurs	Montag-Freitag, 26.01-11.03.10 Uhrzeiten stehen noch nicht fest 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>208</b> Modul 7 /Förderkurs	Montag-Freitag, 21.01-23.02.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche



# Integration



**Information + Anmeldung**  
DRK Bildungswerk Bielefeld  
[www.drk-bildung.de](http://www.drk-bildung.de)  
05 21/5 29 98-0

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>209</b> Modul 8 /Förderkurs	Montag-Freitag, 24.02-30.03.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>210</b> Modul 9 /Förderkurs	Montag-Freitag, 19.04-26.05.10 9.00 - 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche

**Kosten:** jeweils 100,00€  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum,  
 August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld  
 ☎ 05 21/5 2998-20

## Orientierungskurs (45 Ustd.)

Teilnehmer, die den 600-stündigen Sprachkurs absolviert haben, erhalten einen 45-stündigen Orientierungskurs mit folgenden Themenschwerpunkten:

Deutschland und die Deutschen - Demokratie - Wahlen - Parlamente - Die soziale Marktwirtschaft - Kulturelle Vielfalt in Deutschland - Religionen - Alltagsleben in Deutschland (Auszug)land - Religionen - Alltagsleben in Deutschland (Auszug).

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>211</b>	Montag-Freitag, 18.05-02.06.10 9.00 - 12.15 Uhr

**Kosten:** jeweils 45,00€  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum,  
 August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld  
 ☎ 05 21/5 2998-20

### Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
 www.drk-bildung.de  
 05 21/5 2998-0



# Sprachprüfung DTZ

## Deutsch-Test für Zuwanderer

Diese Prüfungen finden im Anschluss an den Integrationskurs statt. Eine Teilnahme ist auch für externe Teilnehmer möglich.

**Datum:** 12.+13.03.10  
**Kosten:** jeweils 100,00€  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum,  
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld  
☎ 05 21/5 2998-20

## Aussprachetraining

Beim Erlernen der Deutschen Sprache kommt es nicht nur auf einen guten Wortschatz und die Grammatik an; ohne eine korrekte Aussprache kann die Kommunikation nicht funktionieren. Beim Sprechen treten - je nach Herkunftsland des Sprechenden - unterschiedliche Probleme auf. Nicht nur das „r“ bereitet vielen Sprachschülern Probleme; auch die kurzen und langen Vokale oder die Betonung in Wort und Satz müssen intensiv geübt werden.



In unserem Aussprachetraining erhalten Sie individuelle Tipps zum Üben, aber auch die Gelegenheit, in der Gruppe Sprechübungen zu machen. Die Teilnehmergruppe ist auf 8 Personen begrenzt.

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
212	Mittwoch, 20.01.-24.03.10, 16.30 - 18.00 Uhr 10 x 2 Unterrichtsstunden/Woche

**Kosten:** kostenlos  
**Kursleiterin:** Jennifer Bockmühl  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum  
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld  
☎ 05 21/5 2998-20



**Information + Anmeldung**  
DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
05 21/5 2998-0

# Fit ab 50 durch Tanzen

Lassen Sie sich vom Rhythmus der Musik mittragen! Tanzen in netter Gesellschaft ist Spaß und Fitnessstraining in Einem. Wir lernen internationale Kreis- und Folkloretänze, Tänze nach Walzer-, Schlager- und Foxtrottrhythmen. Diese Tänze sind nicht partnergebunden. Kein Gesellschaftstanz! Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

**Für TeilnehmerInnen mit Freude an Musik und Rhythmus.**

**Veranstaltungsort :** Bielefeld - Innenstadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>501</b>	Montag, 25.01.-15.03.10, 18.00 - 19.30 Uhr 8x2 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	30,00€
<b>502</b>	Montag, 12.04.-28.06.10, 18.00 - 19.30 Uhr 10x2 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	38,00€

**Kursleiter:** Gabriele Hustedt,  
Übungsleiterin beim Bundesverband Seniorentanz

**Ort:** Martin-Niemöller-Gesamtschule, Große Mensa  
Apfelstraße 210, 33611 Bielefeld

**Veranstaltungsort :** Brackwede

<b>503</b>	Freitag, 29.01.-26.03.10, 15.00 - 16.30 Uhr 9x2 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	29,70€

**Kursleiter:** Annette Schacker

**Ort:** DRK Zentrum  
Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

# 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.

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de  
05 21/5 29 98-0



**Veranstaltungsort :**

Bielefeld - Mitte

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>504</b>	Mittwoch, 13.01.-24.03.10, 10.00 - 10.45 Uhr 11x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	23,00€
<b>505</b>	Mittwoch, 14.04.-14.07.10, 10.00 - 10.45 Uhr 14x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	28,00€

**Kursleiterin:** Martina Jung  
DRK Übungsleiterin Seniorengymnastik

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

<b>506</b>	Dienstag, 12.01.-23.03.10, 9.00 - 9.45 Uhr 11x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	25,00€
<b>507</b>	Dienstag, 12.01.-23.03.10, 10.00 - 10.45 Uhr 11x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	25,00€
<b>508</b>	Dienstag, 13.04.-06.07.10, 9.00 - 9.45 Uhr 12x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	27,00€
<b>509</b>	Dienstag, 13.04.-06.07.10, 10.00 - 10.45 Uhr 12x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	27,00€

**Kursleiterin:** Regina Wocken  
**Ort:** Freizeitzentrum Stiegthorst  
Glatzer Straße 21, 33605 Bielefeld

<b>510</b>	Montag, 11.01.-29.03.10, 15.00 - 15.45 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	15,00€
<b>511</b>	Montag, 05.04.-21.06.10, 15.00 - 15.45 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	15,00€

**Kursleiterin:** Karin Markmann



<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
512	Dienstag, 12.01.-30.03.10, 10.00 - 10.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	15,00€
513	Dienstag, 06.04.-22.06.10, 10.00 - 10.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	15,00€

**Kursleiterin:** Wiltrud Perrin  
**Ort:** Martha-Stapenhorst-Heim  
 Diesterwegstraße 11, 33604 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Zentrum  
 ☎ 0521/17 12 22

**Veranstaltungsort :** Sennestadt

514	Dienstag, 12.01.-13.07.10, 9.00 - 9.45 Uhr 25 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	43,75€
515	Dienstag, 12.01.-13.07.10, 10.00 - 10.45 Uhr 25 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	43,75€
516	Donnerstag, 14.01.-08.07.10, 10.00 - 10.45 Uhr 22 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	38,50€

**Kursleiterin:** Johanna Dräger  
**Ort:** Sportzentrum Nord  
 Travestraße, 33689 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Sennestadt  
 ☎ 052 05/36 83

**Veranstaltungsort :** Brackwede

517	Dienstag, 12.01.-06.04.10, 15.00 - 15.45 Uhr 12 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	24,00€
518	Dienstag, 12.01.-06.04.10, 16.00 - 16.45 Uhr 12 x 1 Unterrichtsstunden
<b>Kosten:</b>	24,00€

**Information + Anmeldung**  
 DRK Bildungswerk Bielefeld  
 www.drk-bildung.de  
 0521/52998-0



Kurs-Nr.:	Termin:
519	Dienstag, 13.04.-13.07.10, 15.00 - 15.45 Uhr 13x1 Unterrichtsstunden
520	Dienstag, 13.04.-13.07.10, 16.00 - 16.45 Uhr 13x1 Unterrichtsstunden

**Kosten:** je 26,00€

**Ort:** DRK Zentrum, Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Brackwede  
☎ 0521/410881

**Veranstaltungsort :** Heepen

521 ♀	Dienstag, 12.01.-16.03.10, 15.00 - 15.45 Uhr für Frauen 10x1 Unterrichtsstunden
522 ♀	Dienstag, 23.03.-27.05.10, 15.00 - 15.45 Uhr für Frauen 10x1 Unterrichtsstunden
523 ♀	Dienstag, 01.06.-03.08.10, 15.00 - 15.45 Uhr für Frauen 10x1 Unterrichtsstunden

**Kosten:** je 17,50€

**Kursleiterin:** Regina Wocken

524	Mittwoch, 06.01.-10.03.10, 9.30 - 10.15 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden
525	Mittwoch, 17.03.-19.05.10, 9.30 - 10.15 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden
526	Mittwoch, 26.05.-28.07.10, 9.30 - 10.15 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden

**Kosten:** auf Anfrage

**Kursleiterin:** Ursula Müller

**Ort:** DRK Zentrum, Rüggesiek 21, 33719 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Zentrum  
Geschäftsstelle Heepen  
☎ 0521/333669

## Wassergymnastik

Wassergymnastik wird bei Beschwerden und Störungen des Bewegungsapparates, Verschleißerscheinungen der Gelenke sowie bei Muskelschmerzen ärztlich empfohlen, da durch den



### Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

0521/52998-0

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. Bis ins fortgeschrittene Alter ist durch Yoga körperliche und geistige Fitness möglich. Auf individuelle körperliche Einschränkungen wird jederzeit eingegangen.

Kurs-Nr.:	Termin:
527	Mittwoch, 24.02.-28.04.10, 7.45 - 8.30 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden
528	Mittwoch, 12.05.-14.07.10, 7.45 - 8.30 Uhr 10x1 Unterrichtsstunden

**Kosten:** je 48,00€

**Kursleiterin:** Martina Jung

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

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Brackwede  
☎ 0521/410881

## 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.

529	Freitag, 16.04.-18.06.10, 10.15 - 11.15 Uhr 10x60 Minuten
-----	--

**Kosten:** je 49,00€

**Kursleiterin:** Elke Neitzel

**Ort:** DRK Zentrum, Rüssesiek 21, 33719 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Zentrum  
Geschäftsstelle Heepen  
☎ 0521/333669

### Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

www.drk-bildung.de

0521/52998-0



# Tai Chi - Qi Gong

Tai Chi und Qi Gong sind Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskünste, die verschiedene Aspekte umfassen: Meditation, Entspannung, Bewegungsökonomie, Balance und Koordination. Das Erlernen der Tai Chi – Form und die Qi Gong - Übungen wirken kräftigend auf Geist und Körper. Die einfachen, fließenden und wirksamen Übungen können als Hilfe zum Stressabbau und zur Entspannung eingesetzt werden. Die äußere Harmonie der Bewegungen setzt im Inneren Energie frei.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung zur Kursteilnahme; Neugier ist erwünscht!

Kurs-Nr.:	Termin:
530	Dienstag, 02.02.- 13.04.10, 17.30 - 19.00 Uhr 10 x 1,25 Unterrichtsstunden
531	Dienstag, 02.02.- 13.04.10, 18.45 - 20.00 Uhr 10 x 1,25 Unterrichtsstunden
532	Dienstag, 27.04.-06.07.10, 17.30 - 19.00 Uhr 10 x 1,25 Unterrichtsstunden
533	Dienstag, 27.04.-06.07.10, 18.45 - 20.00 Uhr 10 x 1,25 Unterrichtsstunden

**Kosten:** je 30,00€  
**Kursleiterin:** Elharuna Njuhovic  
**Ort:** DRK Zentrum, Arnsbergerstraße 15, 33647 Bielefeld  
**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Brackwede  
☎ 0521/333669

## **Brackweder Rotkreuztag**

am

**DRK – Zentrum, Arnsberger Straße  
Brackwede**

**Sonntag, 13.05.2010**

mit Trödelmarkt

11.00 – 18.00 Uhr

**Standreservierung: ☎ 0521/410881**

# Yoga ab 50

Yoga beinhaltet einfache, aber wirksame Übungen, deren wohltuende 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 :** Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
534	Mittwoch, 13.01.-14.07.10, 18.30 - 20.00 Uhr 17 x 2 Unterrichtsstunden
535	Donnerstag, 14.01.-22.07.10, 15.30 - 17.00 Uhr 17 x 2 Unterrichtsstunden

**Kosten:** je 78,20€

**Kursleiterin:** Petro Kluszewitz

**Ort:** DRK Zentrum Brackwede,  
Arnsbergerstraße 15, 33647 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Brackwede  
☎ 05 21/41 08 81

**Veranstaltungsort :** Heepen

536	Montag, 11.01.-22.03.10, 8.30 - 9.15 Uhr 5 x 1 Unterrichtsstunden (14-tägig)
537	Montag, 12.04.-14.06.10, 8.15 - 9.30 Uhr 5 x 1 Unterrichtsstunden (14-tägig)

**Kosten:** je 20,00€

**Kursleiterin:** Petra Lorenz

**Ort:** DRK Zentrum  
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Zentrum  
Geschäftsstelle Heepen  
☎ 05 21/33 36 69

**Veranstaltungsort :** Sennestadt

538	Dienstag, 12.01.-20.07.10, 15.00 - 16.30 Uhr 18 x 2 Unterrichtsstunden (14-tägig)
-----	--

**Kosten:** 82,80€

**Kursleiterin:** Petro Kluszewitz

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

**Information + Anmeldung:** DRK Ortsverein Sennestadt  
☎ 05 21/2 23 24



# 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 Verkehrsübungsplatz 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, so dass 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.

Kurs-Nr.:	Termin:
539	Samstag+Sonntag, 12.- 13.06.10 Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben

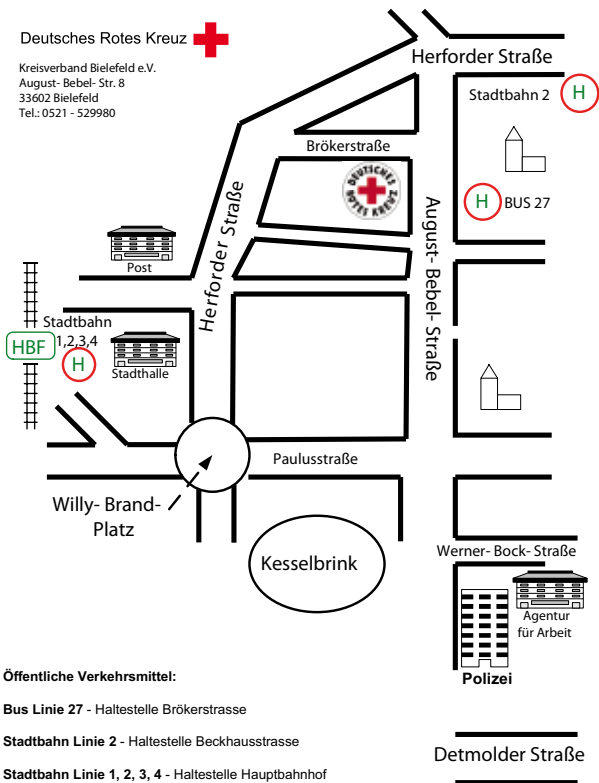
**Kosten:** 30,00€, ermäßigt 20,00€

**Kursleiterin:** Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des ADFC und Beamte der Bielefelder Polizei

**Ort:** Jugendverkehrsschule  
Apfelstraße/Sudbrackstraße, 33611 Bielefeld



## So finden Sie uns:



### Öffentliche Verkehrsmittel:

Bus Linie 27 - Haltestelle Brökerstrasse

Stadtbahn Linie 2 - Haltestelle Beckhausstrasse

Stadtbahn Linie 1, 2, 3, 4 - Haltestelle Hauptbahnhof