

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlich willkommen beim DRK Bildungswerk! Wir bieten Ihnen Kurse aus den Bereichen Gesundheit, Sprache und Bewegung nach dem Motto: Lernen unter einem guten Zeichen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Bildungswerk Team

## Teilnahmebedingungen

**Anmelden** können Sie sich per Telefon, Post oder E-Mail. 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 Teilnehmer-eigentum oder Unfälle wird nicht übernommen.

**Programmänderungen** bleiben vorbehalten. Soweit erforderlich, erfolgen Terminänderungen in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

**Datenschutz:** Ihre Daten und freiwilligen Angaben verwenden wir allein zur Erbringung unserer Leistungen rund um das Angebot des DRK Bildungswerks. Es findet keine Weitergabe an Dritte statt.

**Beratung:** Wir beraten Sie gerne bei der Suche nach dem richtigen Kurs.


### Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr


Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

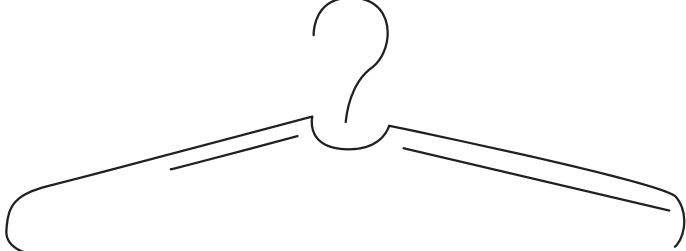
Sprach-, Bewegungs- und sonstige Kurse sowie

allgemeine Informationen unter:

 05 21/5 29 98-20

**Infotelefon zu Erste Hilfe Kursen:**

 05 21/5 29 98-21



## **Rot Kreuz-Kaufladen**

**Handarbeiten & Kleidung & Trödel**

Kommen Sie zu uns in die  
Treppenstraße 13, Brackwede!

Öffnungszeiten: Di + Do 9.30–13.00 Uhr  
Fr 9.00–13.00 Uhr

Stöbern Sie in aller Ruhe. Es gibt viel zu  
entdecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Eine Initiative des DRK Brackwede-Sen-  
nerraum. Wir danken allen Spendern und  
ehrenamtlichen Mitarbeitern.

<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>Seite:</b>
Deutsch als Zweitsprache	23
Elternkurs Erziehung	18
Erste Hilfe	8
Erste Hilfe am Kind	16
Erste Hilfe Fortbildung	12
Fit ab 50 durch Bewegung	26
Frühdefibrillation	15
Gedächtnistraining	20
Integrationskurse	23
Leitbild des Deutschen Roten Kreuzes	6
Nordic Walking	30
Orientierungskurs	25
Pflegende Angehörige	19
Psychomotorik Ausbildung	22
Stimm-Fit in Kindergarten und Kita	21
Tai Chi – Qi Gong	31
Wassergymnastik	30
Yoga ab 50	31

# **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-Straße 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-

punktthemen 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

Kurs-Nr.:	Termin:
146	Montag, 05.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 06.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
147	Montag, 12.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 13.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
148	Montag, 30.08.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 31.08.10, 8.30 – 16.00 Uhr
149	Montag, 06.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 07.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
150	Montag, 13.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 14.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
151	Montag, 20.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 21.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
152	Montag, 27.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 28.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
153	Montag, 27.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 28.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
154	Montag, 04.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 05.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr

### Information + Anmeldung

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

Kurs-Nr.:	Termin:
155	Montag, 25.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 26.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
156	Montag, 08.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 09.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
157	Montag, 15.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 16.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
158	Montag, 22.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 23.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
159	Montag, 29.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 30.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
160	Montag, 06.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 07.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr
161	Montag, 13.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 14.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr

**Kursleiter:** N.N.

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


**Veranstaltungsort :** Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
162	Montag, 12.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 13.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
163	Montag, 09.08.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 10.08.10, 8.30 – 16.00 Uhr
164	Montag, 06.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 07.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
165	Montag, 20.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 21.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
166	Montag, 04.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 05.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
167	Montag, 25.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 26.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
168	Montag, 08.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 09.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr

## 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>169</b>	Montag, 29.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 30.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
<b>170</b>	Montag, 13.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr Dienstag, 14.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr

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

## Wochenendlehrgänge:

**Veranstaltungsort :** Brackwede

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>171</b>	Samstag, 10.07.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 11.07.10, 9.00 – 17.00 Uhr
<b>172</b>	Samstag, 18.09.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 19.09.10, 9.00 – 17.00 Uhr
<b>173</b>	Samstag, 13.11.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 14.11.10, 9.00 – 17.00 Uhr

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

**Veranstaltungsort :** Sennestadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>174</b>	Samstag, 07.08.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 08.08.10, 9.00 – 17.00 Uhr
<b>175</b>	Samstag, 09.10.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 10.10.10, 9.00 – 17.00 Uhr
<b>176</b>	Samstag, 11.12.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 12.12.10, 9.00 – 17.00 Uhr

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

### Information + Anmeldung

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

Kurs-Nr.:	Termin:
177	Samstag, 31.07.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 01.08.10, 9.00 – 17.00 Uhr Kosten: 35,00€
178	Samstag, 25.09.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 26.09.10, 9.00 – 17.00 Uhr Kosten: 35,00€
179	Samstag, 27.11.10, 9.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 28.11.10, 9.00 – 17.00 Uhr Kosten: 35,00€

Kursleiter:

N.N.


Ort:

DRK Zentrum  
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

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


**Fahrt ins Thermal-Sole-Bad in Bad Salzuflen,**  
einschließlich **Wassergymnastik**  
**Jeden Montag und Donnerstag, 8.45 – 12.00 Uhr**  
**Teilnahmegebühr: 13,50 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.

## Wochentags:

Veranstaltungsort :

Bielefeld - Innenstadt

Kurs-Nr.:	Termin:
180 a	Mittwoch, 07.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 b	Mittwoch, 14.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 c	Mittwoch, 01.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 d	Mittwoch, 08.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 e	Mittwoch, 15.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 f	Mittwoch, 22.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 g	Mittwoch, 29.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 h	Mittwoch, 06.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 i	Mittwoch, 27.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 j	Dienstag, 02.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 k	Mittwoch, 03.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 l	Mittwoch, 10.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 m	Mittwoch, 17.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 n	Mittwoch, 24.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 o	Mittwoch, 01.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr
180 p	Mittwoch, 15.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr

Kursleiter:

N.N.

Ort:

DRK Kommunikationszentrum  
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

## Information + Anmeldung

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

## Wochentags:

Veranstaltungsort :

Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
181 a	Mittwoch, 07.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 b	Mittwoch, 14.07.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 c	Mittwoch, 11.08.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 d	Mittwoch, 08.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 e	Mittwoch, 22.09.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 f	Mittwoch, 06.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 g	Mittwoch, 27.10.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 h	Mittwoch, 10.11.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 i	Mittwoch, 01.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr
181 j	Mittwoch, 15.12.10, 8.30 – 16.00 Uhr

Kursleiter:

N.N.

Ort:

DRK Zentrum

Arnsberger Straße 15, 33602 Bielefeld

## Wochenende:

Veranstaltungsort :

Brackwede

Kurs-Nr.:	Termin:
182	Samstag, 27.11.10, 9.00 – 17.00 Uhr Kosten: 25,00€

Kursleiter:

Wolf Mitscherling

Ort:


DRK Zentrum

Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

 0521/52998-0

# Erste Hilfe Aufbaukurs

Dieser Kurs befähigt Sie zu Erste Hilfe Maßnahmen, die über den Grundkurs (8 Doppelstunden) hinausgehen. In 14 Doppelstunden erhalten Sie mehr Hintergrundkenntnisse, erlernen den Umgang mit einfachen Hilfsmitteln (z.B. Beatmungshilfe, Trage, Schienungsmaterial), und Sie trainieren anhand vieler praktischer Beispiele weitergehende Maßnahmen bei Notfällen, wie z.B. den Einsatz eines „Defi“ (AED) beim Herzkammerflimmern.

## Teilnahmevoraussetzungen:

Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Training innerhalb der letzten 12 Monate (Lebensrettende Sofortmaßnahmen für den Führerschein reichen nicht aus), Mindestalter 16 Jahre.

Kurs-Nr.:	Termin:
183	Samstag, 23.10.10–27.11.10, 9.00 – 13.00 Uhr Kosten: 45,00€

## Kursleiter:

Harald-Andreas Dommasch

## Ort:

Sennestadthaus, 6. Etage  
Lindemannstraße 3 (früher Reichowplatz)  
33689 Bielefeld

# Frühdefibrillation

## Wiederbelebung mittels automatisierter Defibrillatoren

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)

## Teilnahmevoraussetzungen:

Mindestalter: 18 Jahre; Teilnahme an einem Erste Hilfe Lehrgang oder Training innerhalb der letzten 12 Monate.

Kurs-Nr.:	Termin:
184	Donnerstag, 30.09.10, 8.30 – 12.30 Uhr Kosten: 30,00€

**Kursleiter:** Petra Dommasch, Rettungssanitäterin

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


**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.**

Kurs-Nr.:	Termin:
185 a	Mittwoch, 27.10.–24.11.10, 20.00–22.00 Uhr Kursleiter: Erwin Wolthaus Kosten: 30,00€
185 b	Samstag, 09.10. und 16.10.10, 14.00 – 19.00 Uhr Kursleiter: Sonja Haas Kosten: 30,00€
185 c	Samstag, 30.10. und 06.11.10. 14.00 – 19.00 Uhr Kursleiter: Tanja Schulz Kosten: 30,00€
185 d	Samstag, 20.11. und 27.11.10. 14.00 – 19.00 Uhr Kursleiter: Sonja Haas Kosten: 30,00€

**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

# 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:
186 a	Donnerstag, 16.09 + 23.09.10, 8.30–16.00 Uhr Kosten: 40,00€
186 b	Donnerstag, 18.11–16.12.10, 8.30–12.30 Uhr Kosten: 40,00€

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


### Fortbildung (4 Doppelstunden)

Kurs-Nr.:	Termin:
187	Donnerstag, 30.09.10, 8.30 – 12.30 Uhr 8 Unterrichtsstunden Kosten: 25,00€

**Kursleiterin:** Petra Dommasch, Rettungssanitäterin  
**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

# 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.


<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>189</b>	Mittwoch, 03.11.–01.12.10, 9.00 – 10.30 Uhr 5 x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€ Materialkosten

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

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

### Information + Anmeldung

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

 05 21/5 29 98-0

in Kooperation mit der AOK

## 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:
191 Grundkurs	31.08.–12.10.10, 19.30 – 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 12 x 3 Unterrichtsstunden Kosten: kostenlos
192 Grundkurs	02.11.– 09.12.10, 19.30 – 21.45 Uhr jeweils Dienstag und Donnerstag 12 x 3 Unterrichtsstunden Kosten: kostenlos

**Kursleiterin:** Swantje Krajewski, Krankenschwester  
**Ort:** DRK Kommunikationszentrum  
August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld

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

**Bitte melden Sie sich frühzeitig an.**

**Bei Bedarf bieten wir auch Aufbaukurse an.**



**ipe** institut  
für psychomotorische  
entwicklungsförderung

### - Hilfe für die Helfenden - Angehörigengruppen Demenz

- **Ort:** DRK Zentrum,  
Arnsberger Straße 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!

Kurs-Nr.:	Termin:
193 Starterkurs	Mittwoch, 06.10.–24.11.10, 10.00 – 11.30 Uhr 8 x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 32,00€
194 Aufbaukurs	Donnerstag, 14.10.–02.12.10, 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

Kurs-Nr.:	Termin:
195 Starterkurs	Freitag, 01.10.–19.11.10, 10.00–11.30 Uhr 8 x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 32,00€

**Kursleiterin:**

Elisabeth Wittenberg

**Ort:**

DRK Zentrum, Geschäftsstelle Heepen  
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld  
☎ 0521/33 36 69

## Feiern im DRK Brackwede



Für Geburtstage, Hochzeiten usw.  
Saal mit Küche zu vermieten.  
Informationen unter ☎ 0521/41 08 81  
Sie werden Sich bei uns wohlfühlen!

### Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de

# 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:
188	Mittwoch, 27.10. und 03.11.10, 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:
190	Kursbeginn: 01.10.2010 Kursdauer: 10 Monate 100 Unterrichtsstunden Kosten: 630,00€ Die Veranstaltung ist bildungsscheck-fähig

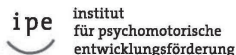
**Kursleiter:** Dr. Udo Wohnhas-Baggerd, Diplompädagoge und Leiter des DRK-IPE  
Tatjana Trembatsch, Diplompädagogin und Gesundheitswissenschaftlerin

**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](mailto:institut@sozialdienste.drk.de)



## Information + Anmeldung

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

# 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 Donnerstag** 9.00–16.00 Uhr

**Freitag** 9.00–12.00 Uhr

**Ort :** DRK Kommunikationszentrum, Raum 005  
August-Bebel-Straße 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:
213 Modul 1 /Förderkurs	Montag – Freitag, 30.08.– 01.10.10, 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>214</b> Modul 2 /Förderkurs	Montag–Freitag, 04.10.–15.11.10, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>215</b> Modul 3 /Förderkurs	Montag–Freitag, 16.11.–20.12.10, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>216</b> Modul 4 /Förderkurs	Montag–Freitag, 21.12.–08.02.11, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>217</b> Modul 4 /allgemeiner Kurs	Montag–Freitag, 15.07.–15.09.10, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>218</b> Modul 4 /Wieder- holerkurs	Montag–Donnerstag, 13.09.–15.10.10, 14.00–17.15 Uhr 4 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>219</b> Modul 5 /allgemeiner Kurs	Montag–Freitag, 16.09.–27.10.10, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>220</b> Modul 5 /Wieder- holerkurs	Montag–Donnerstag, 25.10.–05.11.10, 14.00–17.15 Uhr 4 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>221</b> Modul 6 /allgemeiner Kurs	Montag–Freitag, 28.10.–01.12.10, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche
<b>222</b> Modul 6 /Wieder- holerkurs	Montag–Freitag, 28.10.–01.12.10, 9.00–12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche

### **Prüfungsvorbereitung Deutsch-Test für Zuwanderer**

Haben Sie die DTZ Prüfung schon einmal ohne Erfolg absolviert oder möchten Sie bald an der DTZ Prüfung teilnehmen?

Wir bereiten Sie gezielt für das Prüfungsformat DTZ vor. Dazu gehören intensive Übungen mit Modelltests (Hören – Lesen – Schreiben) und das praktische Trainieren der mündlichen Prüfung. Im Anschluss findet eine DTZ Prüfung statt.

### **Information + Anmeldung**

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de

Kurs-Nr.:	Termin:
223	Montag – Freitag, 28.10. – 01.12.10 9.00 – 12.15 Uhr 5 x 4 Unterrichtsstunden/Woche Kosten: jeweils 100,00€ mit Berechtigungsschein des BAMF

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

## Sprachprüfung DTZ Deutsch-Test für Zuwanderer

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

Kurs-Nr.:	Termin:
—	10.12. und 11.12.10 Kosten: 100,00€

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

## 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)


(Auszug)

Kurs-Nr.:	Termin:
224	Montag – Freitag, 06.12. – 20.12.10 9.00 – 12.15 Uhr Kosten: jeweils 45,00€

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

### Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de

 05 21/5 29 98-0



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

Öffnungszeiten:  
Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr  
14.30 – 17.30 Uhr

DRK Zentrum Heepen,  
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld,  
☎ 05 21/33 36 69

## 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.

**Veranstaltungsort :** Bielefeld-Mitte

Kurs-Nr.:	Termin:
541	Dienstag, 26.10. – 18.01.11, 9.00 – 9.45 Uhr 12 x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 24,00€

**Kursleiterin:** Martina Jung,  
DRK Übungsleiterin Seniorengymnastik

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

### Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

☎ 05 21/5 29 98-0

Kurs-Nr.:	Termin:
542	Dienstag, 31.08.–07.12.10, 9.00–9.45 Uhr 13 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 30,00€
543	Dienstag, 31.08.–07.12.10, 10.00–10.45 Uhr 13 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 30,00€

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

Kurs-Nr.:	Termin:
544	Montag, 05.07.–06.09.10, 15.00–15.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€
545	Montag, 13.09.–15.11.10, 15.00–15.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€
546	Montag, 22.11.–07.02.11, 15.00–15.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€


**Kursleiterin:** Karin Markmann

Kurs-Nr.:	Termin:
547	Dienstag, 06.07.–07.09.10, 10.00–10.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€
548	Dienstag, 14.09.–16.11.10, 10.00–10.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€
549	Dienstag, 23.11.10–08.02.11, 10.00–10.45 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 15,00€

**Kursleiterin:** Wiltrud Perrin  
**Ort:** Martha-Stapenhorst-Heim,  
Diesterwegstraße 11, 33605 Bielefeld

## Information + Anmeldung

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

 0521/52998-0

**Veranstaltungsort :**

Bielefeld-Sennestadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>550</b>	Dienstag, 31.08. – 21.12.10, 9.00 – 9.45 Uhr 15 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 26,25€
<b>551</b>	Dienstag, 31.08. – 21.12.10, 10.00 – 10.45 Uhr 15 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 26,25€
<b>552</b>	Donnerstag, 02.09.–16.12.10, 10.00 – 10.45 Uhr 14 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 24,50€

**Kursleiterin:**

Johanna Dräger

**Ort:**

Sportzentrum Nord

Travestraße, 33689 Bielefeld

**In den Schulferien NRW finden keine  
Kurse statt.**

**Information + Anmeldung:**

DRK Ortsverein Sennestadt

☎ 05205/3683

**Veranstaltungsort :**

Brackwede

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
<b>553</b>	Dienstag, 31.08.–07.12.10, 14.30–15.15 Uhr 13 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 26,00€
<b>554</b>	Dienstag, 31.08.–07.12.10, 15.15–16.00 Uhr 13 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: 26,00€

**Kursleiterin:**

Anja Hasenklever

**Ort:**

DRK Zentrum

Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld

**Information + Anmeldung:**

DRK Ortsverein Zentrum

☎ 0521/410881

**Information + Anmeldung**

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

# Brackweder Rotkreuztag

am

DRK-Zentrum, Arnsberger Straße 15

Brackwede

## Sonntag, 29.08.2010


mit Trödelmarkt

11.00 – 18.00 Uhr

Standreservierung: ☎ 0521/410881


Veranstaltungsort :

Heepen

Kurs-Nr.:	Termin:
555 	Dienstag, 31.08.–02.11.10, 15.00–15.45 Uhr für Frauen, 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: je 17,50€

Kursleiterin:

Regina Wocken

Kurs-Nr.:	Termin:
556 	Mittwoch, 25.08.–15.12.10, 9.30–10.15 Uhr, für Frauen, 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: auf Anfrage

Kursleiterin:

Ursula Müller

Ort:

DRK Zentrum

Rüggeseik 21, 33719 Bielefeld

Information + Anmeldung:

DRK Ortsverein Zentrum,  
Geschäftsstelle Heepen

☎ 0521/333669

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld

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

☎ 0521/52998-0

# Wassergymnastik

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

**Veranstaltungsort :** Gadderbaum

Kurs-Nr.:	Termin:
557	Mittwoch, 15.09.–24.11.10, 7.45–8.30 Uhr 10 x 1 Unterrichtsstunden Kosten: je 48,00€

**Kursleiterin:** Anja Hasenklever

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

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

## 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.

Kurs-Nr.:	Termin:
558	Freitag, 10.09.–26.11.10, 10.15–11.15 Uhr 10 x 60 Minuten Kosten: je 49,00€

**Kursleiterin:** Elke Neitzel

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

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

### Information + Anmeldung

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

# Tai Chi – Qi Gong

Tai Chi und Qi Gong sind jahrhundertealte 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:
559	Dienstag, 07.09.–23.11.10, 17.30–18.45 Uhr 12 x 1,25 Unterrichtsstunden Kosten: 36,00€

**Kursleiterin:** Elharuna Njuhovic

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

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

# 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:
560	Mittwoch, 06.10.–25.12.10, 18.30 – 20.00 Uhr 10 x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 46,00€
561	Donnerstag, 07.10.–16.12.10, 18.30 – 17.00 Uhr 10 x 2 Unterrichtsstunden Kosten: 46,00€

**Kursleiterin:** Petro Kluszewitz

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

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

## Information + Anmeldung

DRK Bildungswerk Bielefeld  
www.drk-bildung.de

☎ 05 21/5 29 98-0

**Veranstaltungsort :**

Heepen

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
562	Montag, 06.09.–20.12.10, 8.30–9.15 Uhr 8 x 1 Unterrichtsstunden (14-tägig) Kosten: je 36,00€
563	Montag, 06.09.–20.12.10, 9.30–11.15 Uhr 8 x 2 Unterrichtsstunden (14-tägig) Kosten: je 54,00€

**Kursleiterin:**

Petra Lorenz

**Ort:**

DRK Zentrum  
Rüggiesiek 21, 33719 Bielefeld

**Information + Anmeldung:**

DRK Ortsverein Zentrum  
Geschäftsstelle Heepen

☎ 05 21/33 36 69

**Veranstaltungsort :**

Sennestadt

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>Termin:</b>
564	Dienstag, 05.10.–21.12.10, 15.00–16.30 Uhr 11x 2 Unterrichtsstunden (14-tägig) Kosten: 50,60€

**Kursleiter:**

Petro Kluszewitz

**Ort:**

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

**Information + Anmeldung:**

DRK Ortsverein Sennestadt

☎ 05 21/2 23 24