AWO Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH

Familienbildungsstätte
Ruhr-Lippe-Ems

...für die ganze Familie.

SEMINARE
KURSE
VERANSTALTUNGEN

2022

Seite

3 Vorwort
28 Anmeldung & Co.
Anmeldekarten in der Heftmitte
30 Unser Leitbild
31 Widerrufsbelehrung
31 SEPA-Lastschrift Verfahren
32 Erklärung zum Datenschutz
34 Kurskalender 2022
35 Nützliche Telefonnummern
36 Stichwortverzeichnis

Familienbildungsstätte
Ruhr-Lippe-Ems

Gesundheit & Entspannung
Seite 4-7

Körper & Bewegung
Seite 18-21

Kooperationen
Seite 25/26

Pädagogik & Psychologie
Seite 8/9

Sprache & Integration
Seite 10/11

Bildungsurlaub / Bildungsseminare
Seite 27

Eltern & Kind
Seite 12-18

Persönlichkeit & Kreativität
Seite 22-24

...für die ganze Familie.

*Haben wir Sie neugierig gemacht? Vermissen Sie ein Angebot, haben Sie eine neue Idee, oder möchten Sie sich als Dozent*in engagieren? Wir freuen uns auf Ihre Anfragen und Anregungen.*

Unsere Online-Angebote ergänzen wir dynamisch. Schauen Sie auf unsere Webseite ***www.familienbildung.awo-rle.de*** *oder rufen Sie uns an* ***02304/98106-0****!*

Bitte beachten Sie die zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung bzw. bei Durchführung der Veranstaltung gültigen Hygieneregeln. Diese werden laufend den behördlichen Vorgaben angepasst.

*Da unsere Veranstaltungen in unterschiedlichen Räumen, Örtlichkeiten und bei verschiedenen Kooperationsparter*innen stattfinden, ist das jeweilige für den Veranstaltungsort geltende Hygieneschutzkonzept gültig; vor Ort werden Sie jeweils informiert.*

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessenten,

Sabine von der Heide, Einrichtungsleitung

Jessica Köhler, Päd. Mitarbeiterin (in Elternzeit)

wie eine bekannte Kulturzeitschrift kürzlich so treffend anmerkte, dass ich sie hier zitieren möchte, muss man sich seit Mitte März 2020 immer wieder mit Kleinigkeiten zufrieden geben, statt permanent nach dem nächsten großen Wurf und Optimierung streben zu können.
Und auch wenn heute nicht alles ganz so läuft, wie zu einer Zeit, als Corona nur ein mexikanisches Bier war, läuft heute doch vieles wieder besser als vor 365 Tagen. Und wenn sich aktuell so manches spürbar entschleunigt hat, passiert um uns herum doch fühlbar viel.

So auch bei uns in der Familienbildungsstätte. Unser Ziel ist, wieder zu neuen Kräften zu gelangen und die Anstrengungen der Coronazeit für alle Familienmitglieder hinter sich zu lassen. Es ist uns gelungen, neben den altbewährten Kursen wie den beliebten Eltern-Kind-Kursen für die Kleinsten und Bewegungs- und Entspannungsangeboten für die „Großen", eine Reihe neuer Angebote auf die Beine zu stellen.
Hier möchte ich auf die Kreativ-Kurse aufmerksam machen, insbesondere auf den Schweiß-Workshop und den Kreativ-Tag „Draht & Papier".

In diesem Jahr sind Tina Sievers und Kati Nega in Vertretung für Jessica Köhler zuständig.

Auf unsere Homepage finden Sie immer unsere aktuellen Angebote und neue Kurse. Schauen Sie doch regelmäßig vorbei.

Bei allen Fragen zu unseren Angeboten und Kursen rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der
AWO Familienbildungsstätte

Gesundheit & Entspannung

*Gesundheits- und Entspannungskurse setzen sich mit den Bedingungen von Gesundheit und Krankheit in der heutigen Gesellschaft auseinander. Sie helfen den Teilnehmer*innen, die Balance zwischen familiären Ansprüchen und aktiver Berufsgestaltung zu finden.*
Dabei berücksichtigen die Kurse die speziellen Bedürfnisse in der jeweiligen Familienphase.

Themen der Kurse sind insbesondere:
- *Gesundheit fördern*
- *Stresssituationen in Familie und Beruf bewältigen*
- *Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge stärken*
- *traditionelle und alternative Heilverfahren reflektieren*
- *besondere Anforderungen in bestimmten Lebensphasen*

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Spezielle Übungen für die Beweglichkeit und Kräftigung von Wirbelsäule und Gelenken sorgen dafür, dass die Vitalenergie im ganzen Körper wieder frei zirkulieren kann. Schritt für Schritt werden dabei mit Hilfe von Atem- und Entspannungsübungen Spannungsmuster und Schmerzpunkte aufgelöst und die Lebensfreude kehrt zurück.
Leitung: Zhivka Zhivkova

montags		**17.30 – 19.00 Uhr**	
221-001	ab 24.01.2022	11 x	88,00 €
222-001	ab 25.04.2022	8 x	64,00 €
223-001	ab 15.08.2022	14 x	112,00 €

mittwochs		**17.30 – 19.00 Uhr**	
221-002	ab 26.01.2022	11 x	88,00 €
222-002	ab 27.04.2022	9 x	72,00 €
223-002	ab 17.08.2022	14 x	112,00 €

Hatha Yoga

Fit und Aktiv

Beweglichkeit und Kraft sind für unseren Körper wichtig, um Vitalität und Freude am Leben zu erhalten. Mehr Standübungen sorgen für Erdung und Muskelkraft. Ein längeres Halten der Stellungen bewirkt Flexibilität und befreit den Körper von Verspannungen. Durch intensive Atemtechniken und Entspannung fließt Energie und der Körper ist fit für den Tag.
Vorkenntnisse sind erwünscht.
Leitung: Zhivka Zhivkova

donnerstags		**09.30 – 11.00 Uhr**	
221-003	ab 27.01.2022	10 x	80,00 €
222-003	ab 28.04.2022	6 x	48,00 €
223-003	ab 18.08.2022	14 x	112,00 €

Hatha Yoga

Entspannt ins Wochenende

Lassen Sie den Alltag los und tanken Sie frische Energie für das Wochenende. Yoga kann Ihnen helfen, berufs- und stressbedingte Beschwerden, wie z. B. Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck abzubauen, körperliche Fehlhaltungen zu korrigieren und Ihre Muskulatur zu stärken. Auch auf Körper und Geist wirkt Yoga sehr entspannend.

Leitung: Zhivka Zhivkova

freitags			**09.00 – 10.30 Uhr**
221-004	ab 28.01.2022	10 x	80,00 €
222-004	ab 29.04.2022	8 x	64,00 €
223-004	ab 19.08.2022	14 x	112,00 €

Pilates

Aktiv bewegen – bewusst atmen

Pilates ist ein von Joseph Pilates um 1930 entwickeltes Ganzkörpertraining, bei dem auf schonende Weise die Muskulatur mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt wird. Verschiedene Muskelgruppen werden während der Übung zusammen oder nacheinander aktiviert und mit bewusstem Atmen kombiniert. Die konzentrierte Vorgehensweise bei diesen Übungen, welche meist auf dem Boden ausgeführt werden, erzielen ein erhöhtes Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und fördern in hohem Maße die Konzentration.

Leitung: Tina Lange

montags			**18.30 – 19.30 Uhr**
221-008	ab 17.01.2022	12 x	64,00 €
222-008	ab 25.04.2022	8 x	42,00 €
223-008	ab 15.08.2022	16 x	85,00 €

Fitness für den Rücken

Die Muskeln werden durch einfache und zielgerichtete Übungen gedehnt und gestärkt, damit sie den Anforderungen und Belastungen des täglichen Lebens standhalten. Dies trägt zur Kräftigung des gesamten Körpers bei.

Frauen und Männer jeden Alters sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Leitung: Ingeborg Keller

donnerstags ab 13.01.2022		**jeweils 13 x**
221-009	09.15 - 10.15 Uhr	69,00 €
221-010	10.20 - 11.20 Uhr	69,00 €
221-011	17.30 - 18.30 Uhr	69,00 €

donnerstags ab 28.04.2022		**jeweils 7 x**
222-009	09.15 - 10.15 Uhr	37,00 €
222-010	10.20 - 11.20 Uhr	37,00 €
222-011	17.30 - 18.30 Uhr	37,00 €

donnerstags ab 18.08.2022		**jeweils 17 x**
223-009	09.15 - 10.15 Uhr	90,00 €
223-010	10.20 - 11.20 Uhr	90,00 €
223-011	17.30 - 18.30 Uhr	90,00 €

Bitte bringen Sie zu den Sportkursen ihre eigene Matte mit!

Bewegung und Entspannung für Frauen

In diesem Kurs finden Sie einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Bewegungsübungen, Entspannung und Körpererfahrung verbessern die körperliche Fitness. Die Kombination von interessanten Übungsinhalten und unterschiedlichen Entspannungstechniken machen Sie fit.
Leitung: Ingrid Krause

dienstags		**09.45 – 11.15 Uhr**	
221-013	ab 11.01.2022	13 x	98,00 €
222-013	ab 26.04.2022	9 x	68,00 €
223-013	ab 16.08.2022	15 x	113,00 €

mittwochs		**10.30 – 12.00 Uhr**	
221-014	ab 12.01.2022	13 x	98,00 €
222-014	ab 27.04.2022	9 x	68,00 €
223-014	ab 17.08.2022	17 x	128,00 €

Gesundhalten durch Herz-Kreislauftraining

Prävention wird in der Gesundheitsförderung immer wichtiger.
Dabei nimmt das Herz-Kreislauftraining eine besondere Rolle ein, denn die Bewegungsarmut bei der Ausübung vieler Berufsfelder und ein oft im Sitzen verbrachter Alltag schwächen das Herz-Kreislaufsystem massiv.
Ausdauertraining beugt vielen Erkrankungen vor. In diesem Kurs geht es vor allem darum, die eigene Ausdauer aufzubauen oder zu verbessern und auch die Koordination der einzelnen Muskelgruppen zu optimieren. In der Gruppe (mit netten Leuten) lassen sich Pulsfrequenz, Herztätigkeit und Lungenvolumen deutlich verbessern.
Mit guter Musik, dem Einsatz von Kleingeräten und abwechslungsreichen Übungen ist der Spaß garantiert und das Herz kommt in Schwung.
Leitung: Petra Dreesen

Präventives Training für Männer

montags		**20.00 – 21.00 Uhr**	
221-015	ab 10.01.2022	13 x	69,00 €
222-015	ab 25.04.2022	8 x	42,00 €
223-015	ab 15.08.2022	16 x	85,00 €

Präventives Training für Frauen

dienstags		**19.30 – 20.30 Uhr**	
221-016	ab 11.01.2022	13 x	69,00 €
222-016	ab 26.04.2022	9 x	48,00 €
223-016	ab 16.08.2022	15 x	80,00 €

Wirbelsäulengymnastik – plus

Gesund durch Bewegung

Unser Körper ist als Einheit zu sehen und möchte gefordert, aber nicht überfordert werden. Durch physische und/ oder psychische Belastungen des Alltags entsteht häufig ein Ungleichgewicht, welches sich durch Muskelschmerzen oder Verspannung äußert.
In diesen Trainingseinheiten arbeiten wir den negativen Auswirkungen dieser Belastungen entgegen. Es stehen gezielte Übungen im Vordergrund, die helfen, Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern.
Durch Koordinationsübungen und Dehnungs- sowie Kräftigungsübungen, wird vor allem vorbeugend gegen Beschwerden des Rückens gearbeitet.
Das „plus" steht für Übungen mit Muskelgruppen, die nicht mit der Wirbelsäule in Verbindung stehen, jedoch bzgl. der Körperwahrnehmung und –haltung beachtet werden sollten. Ein lockeres Aufwärmen sowie abschließende Entspannungsübungen runden die Trainingsstunden ab.
Hinweise für die Umsetzung der erlernten Übungen im Alltag fließen mit ein und ergänzen das Programm.
Leitung: Ulrike König

dienstags			**18.30 – 19.30 Uhr**
221-018	ab 11.01.2022	13 x	84,50 €
222-018	ab 26.04.2022	9 x	58,50 €
223-018	ab 16.08.2022	13 x	84,50 €

dienstags			**19.30 – 20.30 Uhr**
221-019	ab 11.01.2022	13 x	84,50 €
222-019	ab 26.04.2022	9 x	58,50 €
223-019	ab 16.08.2022	13 x	84,50 €

Fit im Wasser – Aqua-Trimm

Wassergymnastik ist weit mehr als nur Gymnastik im Wasser. In der Bewegungstherapie wird die Wassergymnastik schon lange erfolgreich für die Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Doch die neue Wassergymnastik, Aqua-Trimm genannt, ist mehr. Sie ist attraktiver Freizeitsport mit ganz typischen Merkmalen und Möglichkeiten. Aqua-Trimm besteht aus Lockerungs-, Spannungs-, Konditions-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen im Wasser mit und ohne Handgerät, in Form von Spielen und zur Musik. Aqua-Trimm wirkt Haltungsschwächen – einer Folge des heutzutage immer häufiger zu beobachtenden Bewegungsmangels – sowie Schäden im Besonderen entgegen. Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Haltungs- und Bewegungskorrektur, Aktivierung des Körpers im Allgemeinen ist das Ziel.
Leitung: Andrea Hübner

donnerstags ab 13.01.2022		**jeweils 16 x**
221-030	15.30 – 16.15 Uhr	84,00 €
221-031	16.15 – 17.00 Uhr	84,00 €
221-032	17.00 – 17.45 Uhr	84,00 €

donnerstags ab 11.08.2022		**jeweils 14 x**
223-030	15.30 - 16.15 Uhr	74,00 €
223-031	16.15 - 17.00 Uhr	74,00 €
223-032	17.00 - 17.45 Uhr	74,00 €

Veranstaltungsort:
Lehrschwimmbecken
„Schule an der Ruhr"
Am Derkmannsstück 29
Schwerte-Ergste

Berufliche Fort- Und Weiterbildung

*Wir bieten interessante Fortbildungen für Erzieher*innen aus Tageseinrichtungen, für Mitarbeitende im offenen GanzTag (OGS) und für Kindertagespflegepersonen an. Diese Angebote finden Sie in einem gesonderten Heft, auf der Internetseite https://**www.bildungundlernen.de/berufliche-aus-und-weiterbildung** oder sprechen Sie uns persönlich an unter der Telefonnummer:*
Tel: 02306/306080-29

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/ -vater

nach dem neuen Qualifizierungs-handbuch (QHB)

Als qualifizierte Tagespflegeperson begleiten Sie Kinder auf ihrem spannenden Weg ins Leben und unterstützen Eltern bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Das kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege DJI Curriculum (QHB) ist die neue Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen. Die Grundqualifzierung 300 UE nach QHB umfasst 300 Unterrichtsstunden (plus Selbstlerneinheiten), die in zwei Phasen, die tätigkeitsvorbereitende und die tätigkeitsbegleitende Phase, unterteilt sind.

1. Die tätigkeitsvorbereitende Phase umfasst 160 Unterrichtsstunden, die sich auf ein Praktikum in Kita/KTP und Selbststudium aufteilen.
In der tätigkeitsvorbereitenden Phase erhalten Sie alle notwendigen Grundlagen für die Betreuung in der Tagespflege.

2. Die tätigkeitsbegleitende Phase umfasst ca. 140 Unterrichtsstunden und ca. 40 Unterrichtseinheiten Selbststudium. Die tätigkeitsbegleitende Phase (Anschlussqualifizierung) dient der persönlichen und beruflichen Kompetenzerweiterung und Selbstbildung jeder Kindertagespflegeperson.
Bei regelmäßiger Teilnahme und erfolgreich absolviertem Abschlusskolloquium schließt die Qualifizierung mit dem Zertifikat der Stufe 2 (QHB) des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V. ab.

Interessenten*innen für die Qualifizierungskurse wenden sich bitte an Bildung+Lernen gGmbH, Tel. 02306/ 306080-29

Sie suchen einel-n Paten*in?

Sie möchten Pate*in werden?

FAMILIENBEGLEITUNG MIT HERZ

FAMIGO

F AMILIE
A LLEINERZIEHENDE
M ITEINANDER
I DEENREICH
G EMEINSCHAFT
O FFENHEIT

Möchten Sie mehr Informationen zum Familienbegleiter*innen-Projekt, dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

AWO Familienzentrum
für Bildung und Lernen im Kreis Unna
Westhellweg 218, 58239 Schwerte
Tel.: 02304 98106-0
www.familienbildung.awo-rle.de
Mail: paten@awo-rle.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine von der Heide
Christiana Maßny
Maria Keuthen
Gabriela Bardossek

Gefördert durch die Aktion Mensch

AWO Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH

Rucksack-Kurse

„Rucksack“ verfolgt zwei Ziele: die Förderung der Sprachenwicklung von Kindern in der deutschen und in der Herkunftssprache und die Förderung der Erziehungskompetenz ihrer Eltern (Familienbildung). Rucksack geht die Förderung von Kindern im Elementar- und im Primarbereich mehrdimensional und systemisch an: Es berücksichtigt die Entwicklung der Kinder in Bezug auf ihre Lebenswelt und ihre Familie.

In KOOP mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI).

Kommunale Integrationszentren NRW

Persönliche Beratung erhalten Sie unter der Telefonnummer: 02304/98106-11

Griffbereit-Kurse

Griffbereit ist ein Familienbildungs-programm für Familien mit und ohne Einwanderungsgeschichte und ihren Kindern zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr. Griffbereit fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz.

In KOOP mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI).

Kommunale Integrationszentren NRW

Persönliche Beratung erhalten Sie unter der Telefonnummer: 02304/98106-11

Foto Quelle: Webseite des KI Kommunale Integrationszentren NRW

MIA-Kurse – Deutsch lernen im Alltag für Frauen

MiA-Kurse begleiten Migrantinnen beim An-und Weiterkommen in Deutschland.
Die Frauen werden an das gesellschaftliche Leben in Deutschland herangeführt bzw. darin bestärkt, weitere Schritte zu gehen. Sie erhalten relevante Informationen für den Alltag, zum Beispiel wie das Schul- und Bildungssystem in Deutschland funktioniert. Die Lerninhalte der Kurse sind dabei ganz flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt.

In KOOP mit dem BAMF.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Persönliche Beratung erhalten Sie unter der Telefonnummer: 02304/98106-11

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen.
Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllenmüssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten.

In KOOP mit dem Fachbereich Sprache und Integration.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Persönliche Beratung erhalten Sie unter der Telefonnummer: 02307/91221-177

„Elternstart NRW“

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Das Angebot umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten.

Was bringt „Elternstart NRW“?
Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter

- *die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen*
- *die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben*
- *sich mit anderen Eltern austauschen*

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter

- *Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby*
- *mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle*
- *einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung*
- *Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien*

Wer kann an „Elternstart NRW“ teilnehmen?
Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich. Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Im Anschluss an „Elternstart“ kann ein Eltern-Kind-Angebot z.B. PEKiP oder Mini Club für Krabbelkids besucht werden.

Eltern lernen Babymassage
(nach Reich & Leboyer)

Jedes Kind braucht Berührung für seine Entwicklung.
Berührung kann manchmal tiefer sein als Worte, Verbindung und eine tragfähige Beziehung zwischen Eltern und Kind herstellen.
Berührung kann ein inniges Gespräch von Hand zu Haut sein.
Berührung und intensive Zuwendung macht Liebe, Nähe, Trost, Halt und Geborgenheit direkt erfahrbar.
Mit der Babymassage haben Sie eine Möglichkeit, mit Ihrem Kind auf sanfte und intensive Weise Kontakt aufzunehmen. Die Massage hat auf das Baby eine beruhigende und entspannende Wirkung. Das Baby wird in seiner Gesamtheit unterstützt und gefördert; es fühlt sich angenommen, gehalten und geborgen.
Weitere Kursinhalte siehe Beschreibung Elternstart NRW.
Bitte bringen Sie eine Babydecke, ein Handtuch und eine wasserdichte Unterlage mit.
Leitung: Angelika Scheer

montags		**14.00 – 15.30 Uhr**	
Geb.-Dat.:		**Nov. 2021 - Januar 2022**	
221-200E	ab 31.01.2022	5 x	kostenfrei*

dienstags		**8.45 – 10.15 Uhr**	
Geb.-Dat.:		**Febr. - Mai 2022**	
222-200E	ab 03.05.2022	5 x	kostenfrei*
222-200	ab 07.06.2022	2 x	18,00 €

dienstags		**10.45 – 12.15 Uhr**	
Geb.-Dat.:		**Juni - August 2022**	
223-200E	ab 30.08.2022	6 x	kostenfrei*

PEKiP / Elternstart

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen, die auf den Prager Psychologen Dr. J. Koch zurückgehen, der herausfand, dass Bewegung eine der wichtigsten Ausdrucksformen des Säuglings ist.
Im intensiven Kontakt und durch gute Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will.
Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben viel Freude miteinander.
In den Ruhepausen der Babys können Sie Erfahrungen austauschen, Probleme ansprechen, Kontakte knüpfen und ganz einfach Freude miteinander haben.
Zu jedem PEKiP-Kurs gehört ein Elternabend. Er bietet Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppe über die Entwicklung des Kindes, zu Fragen der Erziehung oder anderen Themen, die Eltern bewegen, auszutauschen.

Achtung! Unsere PEKiP-Kurse sind in Blöcken, fortlaufend konzipiert und begleiten Eltern und Kinder während des gesamten ersten Lebensjahrs. In der Regel können Sie in unsere PEKiP-Kurse mit einem Elternstart-Kurs NRW einsteigen und dann in Folgekursen die Teilnahme bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes weiterführen. Bei freien Plätzen können Sie auch gerne „quer" in den Kurs einsteigen.

Zur ersten PEKiP-Gruppenstunde bitte Folgendes mitbringen: Badehandtuch, Babydecke, wasserdichte Unterlage und für die Eltern leichte Kleidung.

Montag

Leitung: Angelika Scheer

Elternstart-NRW mit Schwerpunkt PEKiP

montags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat.:			**Sep. - Nov. 2021**
221-201E	ab 24.01.2022	5 x	kostenfrei*

PEKiP

montags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat.:			**Sep. - Nov. 2021**
221-201	ab 07.03.2022	5 x	38,00 €

montags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat.:			**Sep. - Nov. 2021**
222-201	ab 02.05.2022	8 x	60,00 €
223-201	ab 05.09.2022	8 x	60,00 €

montags			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Mai - Juli 2021**
221-202	ab 24.01.2022	10 x	75,00 €

montags			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Mai - Juli 2021**
222-202	ab 02.05.2022	8 x	60,00 €

**Elternstart ist kostenfrei, sofern 6 berechtigte Teilnehmer*innen angemeldet sind.*

Dienstag

Leitung: Angelika Scheer

PEKiP

dienstags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**März 2021**
221-203	ab 25.01.2022	10 x	75,00 €

dienstags			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Mai - Juli 2021**
221-204	ab 25.01.2022	10 x	75,00 €
222-204	ab 03.05.2022	8 x	60,00 €

Mittwoch

Leitung: Lisa Müller

PEKiP

mittwochs			**9.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:			**April - Mai 2021**
221-206	ab 12.01.2022	12 x	90,00 €

Elternstart-NRW mit Schwerpunkt PEKiP

mittwochs			**9.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:			**Januar – März 2022**
222-206E	ab 27.04.2022	5 x	kostenfrei*

PEKiP

mittwochs			**9.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:			**Januar – März 2022**
222-206	ab 01.06.2022	3 x	23,00 €
223-206	ab 17.08.2022	15 x	113,00 €

Mini Club

Kleinkinder sind unermüdlich im Entdecken und Begreifen ihrer Umwelt! Sie wollen Kräfte erproben, sich mit all ihren Sinnen mit der Umwelt auseinandersetzen und Kontakte zu anderen aufnehmen. Sie geben Ihrem Kind durch Ihre Anwesenheit die nötige Sicherheit, dies alles in einer kleinen, überschaubaren Gruppe auszuprobieren. Neben dem freien Spiel, das in unseren Kursen einen besonderen Stellenwert einnimmt, werden altersgemäße Bewegungs- und Singspiele sowie erste Materialerfahrungen, z.B. mit Farben, Papier, Kleister oder Knete angeboten.

Nicht das fertige Produkt steht im Mittelpunkt, sondern der Spaß am Tun und Experimentieren.

Eltern haben Gelegenheit, sich mit Familien in der gleichen Lebenssituation auszutauschen. Auch Elternabende, in denen Erfahrungen aus den Gruppen sowie aktuelle Erziehungsfragen im Mittelpunkt stehen, sind fester Bestandteil.

**Elternstart ist kostenfrei, sofern 6 berechtigte Teilnehmer*innen angemeldet sind.*

Montag

Leitung: Christiane Mann

montags	**09.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:	**Okt. - Dez. 2019**
221-221 ab 17.01.2022	12 x / 1 EA 69,00 €
222-221 ab 25.04.2022	8 x 42,00 €
Geb.-Dat.:	**Jan. - März 2021**
223-221 ab 22.08.2022	14 x 73,00 €

montags	**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:	**April – Juni 2020**
221-222 ab 17.01.2022	12 x / 1 EA 69,00 €
222-222 ab 25.04.2022	8 x 42,00 €
Geb.-Dat:	**April – Juni 2021**
223-222 ab 22.08.2022	14 x 73,00 €

Mittwoch

Leitung: Christiane Mann

mittwochs	**09.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:	**Mai – Juni 2020**
221-223 ab 19.01.2022	12 x / 1 EA 69,00 €
222-223 ab 27.04.2022	9 x 47,00 €
Geb.-Dat:	**Juli – Sept. 2020**
223-223 ab 24.08.2022	14 x 73,00 €

mittwochs	**10.30 – 12.00 Uhr**
Geb.-Dat:	**Sept. – Nov. 2020**
221-224 ab 19.01.2022	12 x / 1 EA 69,00 €
222-224 ab 27.04.2022	9 x 47,00 €
Geb.-Dat:	**Auf Anfrage**
223-224 ab 24.08.2022	14 x 73,00 €

Eltern-Kind-Turnen am Samstag

Dieser Kurs führt die Kinder zusammen mit Vater oder Mutter durch verschiedene Bewegungsspiele und Gerätelandschaften. Die grob- und feinmotorische Koordination, das Selbstvertrauen und Sozialverhalten sowie die geistigen Fähigkeiten der Kinder werden gefördert. Die Kinder lernen spielerisch ihren Körper kennen, hören und erleben Musik, singen und tanzen gemeinsam mit viel Freude.

Leitung:
Corinna Linneweber und Julia Dick

Alter: 2-3 ½ Jahre

samstags		**10.00 – 11.00 Uhr**	
221-261	ab 15.01.2022	12 x	56,00 €
222-261	ab 30.04.2022	8 x	38,00 €
223-261	ab 13.08.2022	16 x	75,00 €

Alter: 3 ½ - 5 ½ Jahre

samstags		**11.00 – 12.00 Uhr**	
221-262	ab 15.01.2022	12 x	56,00 €
222-262	ab 30.04.2022	8 x	38,00 €
223-262	ab 13.08.2022	16 x	75,00 €

Veranstaltungsort:
Sporthalle „Schule a. d. Ruhr“
Am Derkmannsstück 29a, Schwerte

Erste Hilfe Kurse

Leitung: Anke Blaß

Erste Hilfe Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie, Notfallsituationen zu erkennen, die Gefahren einzuschätzen und die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Themen sind u.a. Bewusstseins-, Atem- und Kreislaufstörungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Wunden, Knochenbrüche, Verbrennungen und Helmabnahme.

- Voraussetzung für den Erwerb aller Führerscheinklassen
- Betrieblicher Ersthelfer
- Trainer, Übungsleiter, usw.
- Alle Interessierten, da keine Grundkenntnisse erforderlich sind

Sonntag		**08.30 – 16.00 Uhr**	
221-110	27.02.2022	1 x	45,00 €
223-110	21.08.2022	1 x	45,00 €

Kindernotfälle, nur keine Panik – Elternnachmittag

Verstauchungen, Platzwunden, Verbrennungen, Fieberkrämpfe, Verschlucken von Gegenständen...
Welche Eltern kennen nicht die Situation, wenn sich ihr Kind verletzt oder erkrankt?
Doch wie reagiert man richtig? Hierzu bekommen Sie wichtige Informationen

Donnerstag		**14.00 – 16.00 Uhr**	
222-110	01.09.2022	1 x	kostenfrei

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern, Großeltern, Tagesmütter, Erzieher*innen und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es bedeutet Verantwortung, ein Kind zu betreuen, zu haben oder bald zu bekommen. Sich mit dem Thema Erste Hilfe am Kind zu beschäftigen ist wichtig, um zu wissen, wie man im Notfall richtig handelt.
Es werden Themen wie lebensrettende Maßnahmen, stabile Seitenlage, Blutungen, Knochenbrüche, Atemstörungen, Kinderkrankheiten, u.v.m. praxisorientiert vermittelt.
Für Teilnehmer der Unfallkasse / Berufsgenossenschaft:
Da dieser Kurs alle wichtigen Themen beinhaltet, erfolgen Aus- und Fortbildung nur noch durch diesen Kurs. Um den Status als Ersthelferin/Ersthelfer zu behalten, muss alle zwei Jahre die Erste Hilfe aufgefrischt werden.
Mit Gutschein beträgt die Teilnehmergebühr 5,00 Euro.

Samstag		**08.30 – 16.00 Uhr**	
221-676	12.02.2022	1 x	45,00 €
223-676	03.09.2022	1 x	45,00 €

Unsere Kinder lernen Erste-Hilfe (8-12 Jahre)

Erste-Hilfe können auch die Jüngsten leisten. Sie sind nicht zu klein oder zu jung, um helfen zu können.
Es macht unsere Kinder sehr stolz, wenn sie in der Lage sind, anderen zu helfen. Je früher Kinder Erste-Hilfe lernen, desto sicherer und selbstverständlicher helfen sie später, wenn sie erwachsen sind.
Kindgerecht und spannend werden die Grundlagen der Ersten-Hilfe wie z.B.

- Hilfe holen
- Notruf absetzen
- Trösten
- Ein Pflaster richtig kleben
- Verbände anlegen
- Seitenlage

an die „Kleinen" vermittelt.

Mittwoch			**08.00 – 12.00 Uhr**
222-676	03.08.2022	1 x	45,00 €

Erste Hilfe am Hund

Der Hund ist in vielen Familien ein wichtiger Partner.

Hunde sind neugiereig, spielen und toben oder reißen sich einfach los. Schnell kann es dann zu einem Unfall kommen und der Hund muss medizinisch versorgt werden. Nun wissen ihre Besitzer oft nicht weiter. Es ist wichtig, einfache medizinische Maßnahmen zu kennen, mit denen Sie den verletzten Hund erstversorgen können.
Kursinhalte sind z.B.

- Eigenschutz, Transport von verletzen Tieren
- Bisswunden, Verbände, Fremdkörper
- Seitenlage
- Knochenbrüche
- Hitzschlag, Erfrierungen u.v.m.

Der eigene Hund hat an diesem Tag frei.

Sonntag			**9.30 – 14.00 Uhr**
221-676H	20.03.2022	1 x	45,00 €

„Bat-Night“

Fledermaus-Exkursion für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Dicht über der Oberfläche von Gewässern oder durch das Astwerk von Bäumen jagen die kleinen Tiere durch die Luft, auf der Suche nach Nahrung. Wie schaffen es die Fledermäuse so zielsicher zu fliegen? Wie sehen sie aus und von was ernähren sie sich?
Auf unserer Exkursion wollen wir diesen und anderen Fragen auf den Grund gehen. Unser Erkundungsgebiet bietet uns viele Möglichkeiten dazu.

Am Treffpunkt wird es zunächst eine kurze Einführung zu Lebensweise, Arten, Größe, usw. geben und wir besprechen unsere Verhaltensweise während der Exkursion.

In der Dämmerung machen wir uns, ausgerüstet mit einem Bat-Detektor inkl. Lautsprecher zum Mithören für alle, auf die Suche nach den nächtlichen Jägern. Die kleine Wanderung (max. 1,5 km) dringt in eine faszinierende Welt mit Rufen der Fledermäuse ein. Wir beobachten die Tiere während der Jagd. Der Fledermausschutz ist ein wichtiger Grundgedanke einer Fledermaus-Exkursion. Deshalb werden keine Schlafplätze der Tiere aufgesucht.
Leitung: Jörg Finke

Termine auf Anfrage	17,00 €

ZUMBA-Gold®

ZUMBA®-GOLD ist ein Tanz-Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Es wurde speziell konzipiert für aktive ältere Erwachsene, Anfänger, Schwangere (bis zum 7. Monat) und Menschen, die durch Knie-/Hüftprobleme etwas eingeschränkt sind, sich aber mit einem reduzierten Tempo fit halten und Spaß haben wollen.
Die Bewegungen sind einfacher, langsamer und ohne Hüpfen. Es ist ein leichtes und effektives Ganzkörpertraining, kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich.
Zumba®-GOLD schafft Party-Atmosphäre!
Leitung: Monika Buballik

donnerstags		**18.30 – 19.30 Uhr**	
221-300	ab 13.01.2022	13 x	78,00 €
222-300	ab 28.04.2022	7 x	42,00 €
223-300	ab 25.08.2022	13 x	78,00 €

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Egal ob jung oder alt – ZUMBA® ist ein Training mit echter „Wohlfühl"-Atmosphäre, bei dem man den Stress einfach wegtanzen kann. Komm und genieße das einzigartige ZUMBA®-Party-Vergnügen!

Leitung: Anja Zeuch

dienstags		**17.00 – 18.00 Uhr**	
221-301	ab 11.01.2022	13 x	78,00 €
222-301	ab 26.04.2022	9 x	54,00 €
223-301	ab 16.08.2022	15 x	90,00 €

Leitung: Kathrin Glogowski

donnerstags		**17.00 – 18.00 Uhr**	
221-302	ab 13.01.2022	13 x	78,00 €
222-302	ab 28.04.2022	7 x	42,00 €
223-302	ab 18.08.2022	17 x	102,00 €

Veranstaltungsort:
AWO KiTa Regenbogen
Beckestr. 29a, 58239 Schwerte

Leitung: Kathrin Glogowski

dienstags		**17.00 - 18.00 Uhr**	
221-304	ab 11.01.2022	13 x	78,00 €
222-304	ab 26.04.2022	9 x	54,00 €
223-304	ab 16.08.2022	16 x	96,00 €

Veranstaltungsort:
Gemeindehaus Ergste,
Auf dem Hilf, 58239 Schwerte

Leitung: Monika Buballik

donnerstags		**19.30 -20.30 Uhr**	
221-303	ab 13.01.2022	13 x	78,00 €
222-303	ab 28.04.2022	7 x	42,00 €
223-303	ab 25.08.2022	13 x	78,00 €

„BRASIL“ – Training zum Schütteln

Ein intensives Training zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Tiefenmuskulatur.
Die Noppenhanteln, genannt „Brasils“, die mit einem Blei-Sand-Gemisch gefüllt sind, ermöglichen ein Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus.
Flotte Schritte fördern die Ausdauer – die Schüttelbewegungen machen Spaß und kräftigen die Tiefenmuskulatur.
Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.
Leitung: Tina Lange

montags			**19.30 – 20.30 Uhr**
221-311	ab 17.01.2022	12 x	64,00 €
222-311	ab 25.04.2022	8 x	42,00 €
223-311	ab 15.08.2022	16 x	85,00 €

Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein buntgemischtes Programm mit Aerobic (Low-impact), Power-Gym und Stretching.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen!
Leitung: Tina Lange

mittwochs			**18.30 – 19.30 Uhr**
221-312	ab 19.01.2022	12 x	64,00 €
222-312	ab 27.04.2022	9 x	48,00 €
223-312	ab 17.08.2022	17 x	90,00 €

Fit am Abend!

Ein intensives Trainingsprogramm zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur
Mit abwechslungsreichen Schritten, flotter Musik und viel Spaß steigern wir unsere Ausdauer.
Anschließend trainieren wir verschiedene Muskelgruppen, um Haltungsschäden vorzubeugen und die Muskulatur zu stärken. Hierfür stehen uns verschiedene Hilfsmittel, wie zum Beispiel kleine Hanteln, Therabänder und Gymnastikbälle zur Verfügung.
Abschließende Dehnübungen lösen Verspannungen und steigern das Wohlbefinden.
Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!
Leitung: Tina Lange

mittwochs			**19.30 – 21.00 Uhr**
221-313	ab 19.01.2022	12 x	96,00 €
222-313	ab 27.04.2022	9 x	72,00 €
223-313	ab 17.08.2022	17 x	136,00 €

Gymnastik ab 55

Ziel des Kurses ist die Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit im Alltag sowie die Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule.
Mit schonenden gymnastischen Übungen – mit und ohne Kleingeräte – trainieren wir abwechselnd auf dem Stuhl und auf der Matte. Anregende Musik beim Aufwärm- und Kreislauftraining motiviert und unterstützt die Atemarbeit. Gleichzeitig wird die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit aktiviert.
Bitte ein Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.
Leitung: Christel Martinez

montags			**10.00 – 11.00 Uhr**
221-314	ab 10.01.2022	13 x	69,00 €
222-314	ab 25.04.2022	7 x	37,00 €
223-314	ab 22.08.2022	16 x	85,00 €

montags			**11.15 – 12.15 Uhr**
221-315	ab 10.01.2022	13 x	69,00 €
222-315	ab 25.04.2022	7 x	37,00 €
223-315	ab 22.08.2022	16 x	85,00 €

Reparatur-Café

Statt im Sinne der Wegwerfgesellschaft alten oder kaputten Geräten keine weitere Chance zu geben, stehen wir im Rahmen des Repair-Cafés für Wiederverwertung.
Wir reparieren ehrenamtlich, hobbymäßig und niedrigschwellig mit Ihnen gemeinsam alles, was kaputt gehen kann: Hosen, Toaster, Hemden, Bügeleisen, Kaffeemühlen, Radios und mehr. Natürlich alles im Rahmen unserer und Ihrer Möglichkeiten und ohne Gewähr.
Leitung: Regina Kohlhaas

jeden 1. Samstag im Monat
(außer Januar und Juli)
10.00 – 12.00 Uhr

221-400	kostenfrei

Strick- und Häkelkreis

Häkeln und Stricken kann in diesem Kurs in fröhlicher Runde ausgeübt werden. In geselliger Atmosphäre werden mit ganz viel Spaß schöne Handarbeiten erstellt.
Leitung: Sandra Janz

jeden letzten Samstag im Monat
15.00 – 17.00 Uhr

221-399	kostenfrei

Näh dich glücklich!

Nähtreff für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer kleinen geselligen Runde erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern und dem Zuschnitt.
Ob Taschen, Kissen oder Kleidungsstücke, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Zentimetermaß, gerne auch die eigene Nähmaschine
Leitung: Anette Baldus

dienstags			**18.00 – 20.15 Uhr**
221-401	ab 18.01.2022	10 x	83,00 €
222-401	ab 26.04.2022	10 x	83,00 €
223-401	ab 23.08.2022	10 x	83,00 €

Aquarellkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Farben und Formen fließen lassen und dabei entspannen, das können Sie in diesem Aquarellkurs.

Hier erlernen Sie die Grundlagen, wie die passende Motivauswahl und Bildgestaltung, Skizzieren und Farblehre. Außerdem werden verschieden Techniken angewendet, die jedes Bild einzigartig werden lassen. Aquarell ist so viel mehr als nur Wasserfarbe.

Bitte mitbringen:

1 Aquarellblock 30x40 (300g Papier), Skizzenblock, Bleistift, Aquarellmalkasten, Aquarellmalpinsel Nr.6 und 20 (Kunsthaar), Radiergummi, Lappen und Papier zum Ausprobieren der Farben.

Benötigte Materialien können Sie bei der Dozentin gegen einen Kostenbeitrag erwerben.

Leitung: Ankica Karačić

freitags		**09.30 – 11.45 Uhr**	
221-402	ab 14.01.2022	13 x	125,00 €
222-402	ab 29.04.2022	9 x	87,00 €
223-402	ab 19.08.2022	16 x	153,00 €

Die Künstlerin Frauke Andrea Schütte

Kunst aus Metall – Workshop kreatives Schweißen

Wer bei dem Wort Schweißen im ersten Augenblick vielleicht an ein grobes, schweres Arbeiten mit viel Kraft denkt, wird bei diesem Workshop sehr überrascht. Ganz leicht lassen sich Gegenstände aus dem eigentlich harten Material zu neuen Kunstwerken verbinden. Wir laden Sie dazu ein, filigran und kunstvoll mit Draht und anderen metallischen Materialien zu experimentieren! In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, die Schweißtechnik unter fachkundiger Anleitung kennenzulernen und aus Metall neue Dinge herzustellen.

Leitung: Jan van Nahuijs & Frauke Andrea Schütte

Samstag		**10.00 – 17.00 Uhr**	
222-677	28.05.2022	1 x	96,00 €

Kreativ Workshop – Draht & Papier

In diesem Workshop erfahren Sie welche Gestaltungsmöglichkeiten die Arbeit mit Draht und Papier bietet. Probieren Sie sich aus, entwickeln Sie beispielsweise Fantasieobjekte und entspannen Sie im kreativen Handeln.

Leitung: Frauke Andrea Schütte

Samstag		**10.00 – 17.00 Uhr**	
222-678	04.06.2022	1 x	96,00 €

In Kooperation mit:

SCHWERTE zusammen

5 Schritte für ein Ehrenamt im Gleichgewicht – trotz turbulenter Zeiten

Workshop für Ehrenamtliche

Als ehrenamtliche Bürgerin, ehrenamtlicher Bürger engagieren Sie sich mit ganzem Herzen, reichen gerne die helfende Hand, leisten kleinere oder oftmals sogar auch größere Hilfestellungen im Alltag und schenken ein offenes Ohr für die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen. Dabei stellen uns die heutigen Zeiten häufiger vor Herausforderungen, die Unruhe oder Stress erzeugen können.
Um bei der Arbeit in Ihrem Ehrenamt einem Stressgefühl vorzubeugen, erfahren Sie an diesem Abend von 5 Schritten, wie Sie Ihren Körper im Gleichgewicht halten, sich geistig und körperlich stärken können und was das u. a. mit der Ernährung, dem bewussten Umgang Ihrer Gedanken und der Magie der Worte zu tun hat."
Leitung: Gabriela Bardossek, Stoffwechsel- und Mental-Coach

Montag			**18.00 – 20.15 Uhr**
221-679	07.02.2022	1 x	kostenfrei für Ehrenamtliche

Punkt, Punkt, Komma, Strich – fertig ist das Gleichgewicht

„Höher, schneller, weiter und das bitte vorgestern erledigt." ...Ein bisschen überspitzt, dennoch kennzeichnend für den Alltag vieler Menschen.
Dieser Workshop gibt Ihnen einen Überblick, wie Sie Ihren Körper vom stressigen Alltag wieder ins Gleichgewicht führen können und was das mit Ihrem Unterbewusstsein, dem bewussten Umgang mit Ihren Gedanken und der Magie der Worte zu tun hat. Finden Sie durch das Ausprobieren von „Werkzeugen für Ihren Körper" an diesem Abend ein stückweit näher zur eigenen Mitte und genießen Sie Übungen für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung.
(Arbeitsmaterialien werden gestellt)
Leitung: Gabriela Bardossek, Stoffwechsel- und Mental-Coach

Dienstag			**18.00 – 20.15 Uhr**
222-680	06.09.2022	1 x	15,00 €

Die AWO Familienbildungsstätte kooperiert mit...

AHLEN BECKUM BERGKAMEN
BÖNEN ENNIGERLOH FRÖNDENBERG
HAMM HOLZWICKEDE KAMEN
LÜNEN OSTBEVERN SCHWERTE
SELM TELGTE UNNA
WARENDORF
WERNE

...vielen Institutionen und Einrichtungen auch in Ihrem Stadtteil. Es finden vielfältige, individuelle Angebote zu unterschiedlichsten Themen und Bereichen statt. Beispielsweise Eltern-Kind Angebote, Angebote zur Unterstützung der Erziehungsfähigkeit oder zu Bewegung und Entspannung.

FAMILIEN ZENTRUM NRW.

Bei unseren Kooperationen mit den Familienzentren (im Kreis Unna, in Hamm, Warendorf und Dortmund) steht das Anliegen im Vordergrund, Familien Zugangswege zu Angeboten der Familienbildung zu erleichtern und damit vor Ort passgenaue Angebote für Familien zu schaffen.

Bitte informieren Sie sich auch in Ihrem Stadtteil / Familienzentrum nach aktuellen Angeboten in Kooperation mit der AWO Familienbildungsstätte.
Sprechen Sie uns an!
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage ***www.familienbildung.awo-rle.de*** *oder persönlich unter* ***02304 98106-0.***

Interkultureller Mutter-Kind-Treff

In Kooperation mit der Stadt Schwerte ist ein Treffpunkt für Mütter mit kleinen Kindern entstanden. Hier erhalten die teilnehmenden Mütter unterschiedlicher Herkunft die Möglichkeit, sich auszutauschen und mit anderen Müttern und Kindern in Kontakt zu treten. Die Treffen werden von einer pädagogischen Mitarbeiterin begleitet. ***Die aktuellen Termine und Orte finden Sie auf unserer Homepage oder erfragen Sie sie einfach telefonisch bei uns in der Familienbildungsstätte.*** *Die Teilnahme ist gebührenfrei.*

Kurse in Kamen

Veranstaltungsort für die Kurse auf dieser Seite:
Jugendfreizeitzentrum Kamen
Ludwig-Schröder-Str. 20
59175 Kamen

Fit in den Frühling

Frühjahrskur mit heimischen Kräutern

Fit für den Frühling mit dem ersten Grün wie Giersch, Löwenzahn, Brennnessel u.a. Wir bringen ein schönes Menü aus frischen Kräutern auf den Tisch – Lassen Sie sich überraschen was die Natur uns im Frühjahr zu bieten hat und freuen Sie sich auf einen informativen sowie leckeren Abend.

Leitung: Susanne Schön und Karin Brauckmann (Kneipp Verein Unna)

Montag		**18.00 – 21.00 Uhr**	
222-601	09.05.2022	1 x	21,00 €

Essbare Heilkräuter

Was alles so am Wegrand essbar ist

Essbare Heilkräuter kennen zu lernen, die manchmal ganz unscheinbar in unserer Umgebung wachsen, ist Ziel der Kräuterküche vom Kneipp Verein Unna e.V.. Genießen Sie mit uns einen schmackhaften Abend.

Leitung: Susanne Schön und Karin Brauckmann (Kneipp Verein Unna)

Montag		**18.00 – 21.00 Uhr**	
222-602	20.06.2022	1 x	21,00 €

Beide „Kräuter"-Veranstaltungen in Kooperation mit:

Verein Kneipp aktiv & gesund Unna e.V.

Soft-, Power- und Mix-Pilates

Pilates ist ein von Joseph Pilates um 1930 entwickeltes Ganzkörpertraining, bei dem auf schonende Weise die Muskulatur mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt wird. Verschiedene Muskelgruppen werden während der Übung zusammen oder nacheinander aktiviert und mit bewusstem Atmen kombiniert. Die konzentrierte Vorgehensweise bei diesen Übungen, welche meist auf dem Boden ausgeführt werden, erzielen ein erhöhtes Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und fördern in hohem Maße die Konzentration.

Leitung: Vera Genz

Soft-Pilates von Kopf bis Fuß für Frauen ab 50+

montags		**10.00 – 11.00 Uhr**	
221-631	ab 10.01.2022	13 x	110,00 €
222-631	ab 25.04.2022	8 x	68,00 €
223-631	ab 15.08.2022	14 x	119,00 €

Mix-Pilates für Frauen & Männer

mittwochs		**10.00 – 11.00 Uhr**	
221-633	ab 12.01.2022	13 x	110,00 €
222-633	ab 27.04.2022	9 x	77,00 €
223-633	ab 17.08.2022	16 x	136,00 €

Afro Pilates mit tänzerischen Elementen für Frauen ab 40+

mittwochs		**18.30 – 19.30 Uhr**	
221-634	ab 12.01.2022	13 x	110,00 €
222-634	ab 27.04.2022	9 x	77,00 €
223-634	ab 17.08.2022	16 x	136,00 €

Familienbildung NRW ist eine unverzichtbare Partnerin im (Weiter-) Bildungsnetzwerk NRW

Für einige unserer Kurse, Seminare, Qualifizierungen und mehrtägigen Bildungsangeboten können Sie je nach Voraussetzung einen Bildungsscheck oder Bildungsgutschein erhalten und dadurch die Teilnahmekosten reduzieren. Sprechen sie die für sie zuständige Beratungsstelle an.

Bildungsurlaub

Da wir nach AWbG anerkannt sind, können Sie für den Besuch unserer beruflichen Weiterbildungsangebote freigestellt werden (Bildungsurlaub). In NRW haben Arbeitnehmer das Recht, zusätzlich zum Erholungsurlaub Bildungsurlaub zu beantragen. Fünf Tage pro Jahr, die jeder Arbeitnehmer für seine berufliche und politische Bildung nehmen kann.

Mehrtägige Bildungsseminare

Angebote finden z. B. in Kooperation mit Kindertageseinrichtungen/Familienzentren, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen sowie anderen interessierten Institutionen und einzelnen Personen stattfinden.
Zu bestimmten Themenstellungen gibt es ein interessantes Programm für die Zielgruppe, z. B. für Eltern und Kinder. Neben gemeinsamen Aktivitäten gibt es auch getrennte Einheiten für Kinder und Erwachsene. Spaß und Freude sind in diesen Seminaren unverzichtbarer Bestandteil.

Ein Ausblick – Angebot für Familien

Thema: Natur pur – Entschleunigung am Meer

Zielgruppe:
Eltern mit ihren Kindern
Leitung: Sabine von der Heide

7 Tage	**Sa. 09.07. - Sa. 16.07.2022**
222-700	Burhave an der Nordsee

Preis für Erwachsene und Kinder auf Anfrage

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Seminare/Angebote auf unserer Webseite ***www.familienbildung.awo-rle.de*** *oder rufen Sie uns an:* ***Tel. 02304/98106-0***

Anmeldung

1. **Schriftlich** per Anmeldekarte
2. **Online** unter
   www.familienbildung.awo-rle.de
3. **Persönlich** in der
   AWO Familienbildungsstätte
   Ruhr-Lippe-Ems
   Westhellweg 218
   58239 Schwerte

Bürozeiten:

Mo bis Fr	09.00 – 12.00 Uhr
Mo und Do	14.00 – 16.00 Uhr

Bei allen Anmeldearten (bis auf Barzahlung) ist es notwendig, dass Sie der AWO Familienbildungsstätte ein **SEPA-Lastschriftmandat** erteilen. Dieses finden Sie auf der Anmeldekarte. Weitere Infos hierzu finden Sie auf Seite 31.

Nach Anmeldung erhalten Sie keine Bestätigung. Bei Fragen zu Ihrem Anmeldestatus rufen Sie uns bitte an (Tel.: 02304/981060).

Während der Dauer der Schulferien (NRW) finden, sofern keine abweichenden Absprachen mit den Dozent*innen getroffen werden, keine Kurse statt.

Kursgebühren/ Ermässigung

Bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat wird die Kursgebühr von Ihrem Konto abgebucht. Ohne gültiges Lastschriftmandat wird die Gebühr bei Anmeldung in bar fällig.
Für Teilnehmer*innen mit geringem Einkommen und in besonderen Problemsituationen bieten wir in Einzelfällen auf Nachfrage Kursplätze mit ermäßigten Gebühren an. Ein aktueller Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen.
Nachträglich vorgelegte Nachweise finden keine Berücksichtigung.
Die gesetzlichen Krankenkassen können die Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung für ihre Versicherten unter bestimmten Voraussetzungen finanziell unterstützen.
Bitte informieren Sie sich im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse.

Teilnehmerliste

Ihre Unterschrift auf der Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung und verpflichtet zur Bezahlung der Teilnahmegebühr.

Abmeldung

Abmeldungen können bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei kurzfristigem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.
Rückerstattungen von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder bei nicht in Anspruch genommenen einzelnen Kursstunden (auch im Krankheitsfall) sind grundsätzlich nicht möglich.
In allen Fällen, die nicht von uns verursacht wurden, besteht kein Anspruch auf Erlass der Kursgebühr.
Die Rücktrittsfrist für die mehrtägigen Bildungsveranstaltungen beträgt 6 Wochen vor Seminarbeginn. Bei einem späteren Rücktritt oder Nichterscheinen wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schäden übernimmt die Familienbildungsstätte keine Haftung. Anspruch auf einen bestimmten Raum oder Dozenten bei dem besuchten Kurs besteht nicht.

Anreise zu mehrtägigen Bildungsveranstaltungen

Die Fahrtkosten bei mehrtägigen Bildungsveranstaltungen sind von den Teilnehmer*innen selbst zu tragen.
Die Anreise ist selbst zu organisieren.

Teilnahmebescheinigungen

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden.

Hinweise zum Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden von uns elektronisch gespeichert und nach den Vorschriften der geltenden Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt. Sie werden ausschließlich für die Durchführung und Abrechnung unserer Veranstaltung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.
Bei Hinterlegung Ihrer E-Mailadresse behalten wir uns vor, Ihnen aktuelle Informationen (z.B. neue Kursangebote, Jahresprogramm) zuzusenden.
Den kompletten Hinweis zum Datenschutz finden Sie auf Seite 32/33.

Anerkennung der Teilnahmebedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere hier dargestellten Teilnahmebedingungen an.

Die AWO Familienbildungsstätte Ruhr-Lippe-Ems

Im Mai 1977 gegründet als anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Familienbildung. Wir sind eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt und orientieren uns am AWO Leitbild für die Bildungsarbeit. Sämtliche Kurse werden von der Tochtergesellschaft der AWO Ruhr-Lippe-Ems, der Bildung und Lernen gGmbH, durchgeführt.

Ziele und Inhalte der AWO Familien-Weiterbildungsarbeit

Unter Bildung verstehen wir die kontinuierliche Begleitung, Förderung und Unterstützung von Familien mit all ihren Mitgliedern in allen Lebensphasen. Dazu gehören die Vermittlung von Schlüsselqualifikationen sowie grundlegenden Kompetenzen für die eigenverantwortliche Gestaltung von beruflichem und persönlichem Alltag. Wichtig ist für uns das ganzheitliche Lernen in einer vertrauensvollen Umgebung mit angenehmer Atmosphäre. Die Familienbildungsarbeit orientiert sich an der gesetzlichen Aufgabe nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG §§1-10) und §16 KJHG zur Förderung der Erziehung in der Familie. Außerdem ist die Einrichtung ein anerkannter Träger der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Kundenorientierung

Unsere Zielgruppe sind Männer, Frauen und Kinder jeden Alters sowie insbesondere Familien und Personen in besonderen Problemsituationen, zum Beispiel Alleinerziehende, Arbeitslose, Suchtgefährdete, Familien mit 3 und mehr Kindern und Menschen mit Behinderung.
Anregungen, Wünsche und Bedürfnisse beziehen wir gerne in unsere Programmplanung und –durchführung ein. Die Zufriedenheit unserer Kunden ist unser vorrangiges Ziel.

Grundsätze der Mitarbeiter*innen

Der Mensch steht im Mittelpunkt. Im Umgang und in der Zusammenarbeit mit Kunden, Dozent*innen und Kooperationspartnern praktizieren wir im vorhandenen Rahmen einen verbindlichen, verlässlichen und vertrauensvollen Arbeitsstil.
Wir nehmen die Kunden mit ihren Anliegen ernst.

Qualitätsorientierung

Unter Qualitätssicherung verstehen wir die fachliche Weiterentwicklung und Reflexion unserer Arbeit im Hinblick auf Effizienz und Zufriedenheit.
Unsere Einrichtung und die Bildung+Lernen gGmbH sind nach der DIN EN ISO 9001:2015 und den AWO Qualitätsanforderungen zertifiziert.

Netzwerke

Um unsere Ziele zu erreichen, streben wir eine verstärkte Zusammenarbeit und Vernetzung unserer Bildungsarbeit mit anderen Weiterbildungsträgern sowie Einrichtungen der Familienhilfe und dem Jugendamt an.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Bei Fernabsatzgeschäften haben Sie als Verbraucher ein gesetzliches Widerrufsrecht. Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Telefax, E-Mail, Internet).

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Telefax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. mit EGBGB § 1 Abs. 1 und 2 sowie unserer Pflichten gemäß BGB § 312g Abs. 1 Satz 1 i. V. mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an das:

AWO Familienbildungsstätte
Ruhr-Lippe-Ems
Westhellweg 218, 58239 Schwerte
Telefax: 02304/98106-17
E-Mail: familienbildung@awo-rle.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und gegebenenfalls gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung, (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufsbelehrung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

SEPA-Lastschriftverfahren

Für das Lastschriftverfahren benötigen wir ein schriftliches SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen. Dieses finden Sie auf der Rückseite unserer Anmeldekarte.
Die Kursgebühr wird in der Regel 4 Wochen nach Kursbeginn, zum 1. Werktag des Folgemonats, abgebucht.
Eine gesonderte Information erfolgt nicht. Verzögerungen sind aus verwaltungstechnischen Gründen möglich. Ihre Angaben auf der Anmeldung werden von uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet.
Bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates ermächtigen Sie die AWO Familienbildungsstätte Ruhr-Lippe-Ems, Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weisen Sie Ihr Kreditinstitut an, die von dem AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen auf Ihr Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Sie können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ein Widerruf des SEPA-Lastschriftmandats ist schriftlich mitzuteilen.
Die Gebühr für Rücklastschriften durch Widerruf des Bankeinzugs oder durch fehlerhafte Bankdaten müssen wir Ihnen leider in voller Höhe in Rechnung stellen.
Um uns die Arbeit zu erleichtern, bitten wir Sie, das Lastschriftmandat vollständig auszufüllen und zu kontrollieren.

Erklärung zum Datenschutz
gemäß Art. 13 EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU DSGVO)

Die für die Verarbeitung verantwortliche Stelle im Sinne der EU-Datenschutz-Grundverordnung ist:

Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und
Beschäftigungsgesellschaft mbH
Unnaer Straße 29 a
59174 Kamen
Telefon: 02307 91221-0
Fax: 02307 91221-39
E-Mail: info@bildungundlernen.de

Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Georg Karl Bittorf erreichen Sie ebenfalls unter der genannten Adresse mit dem Zusatz –Datenschutzbeauftragter- oder per E-Mail unter georg.bittorf@awo-ww.de.

1. Datenverarbeitung
a. Wir verwenden die von Ihnen erhobenen Daten zum Zwecke
- der Durchführung von Kursen und Projekten der AWO Familienbildungsstätte
- der Durchführung von Seminarveranstaltungen

im Rahmen der Kursveranstaltungen und Projekten angefertigte Fotos verwenden wir zum Zwecke
- der Präsentation und Veröffentlichung im Internet und sozialen Medien (z.B. Website)

b. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist der mit ihnen geschlossene Vertrag zur Durchführung, zur Begründung und Beendigung der von Ihnen beauftragten Dienstleistung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. b) EU DSGVO und bereichsspezifische Datenschutznormen, die auf die Vertragsverhältnisse Anwendung finden können (Sozialgesetzbuch SGB II, SGB III, SGB V, SGB VII, SBG VIII, SGB IX, SGB XI, Kinderbildungsgesetz (KiBiz), Weiterbildungsgesetz NRW, Aufenthaltsgesetz, Integrationskursverordnung u. a.).
Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erteilt haben, ist die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ihre Einwilligungserklärung nach Art. 6 Abs. 1 lit. a) EU DSGVO für die dort genannte Verarbeitung.
c. Die Bereitstellung der Daten ist für die Durchführung der Kurse, Seminarveranstaltungen bzw. Projekte und den Anforderungen des Weiterbildungsgesetz (WBG) notwendig. Bei Teilnahme an Kursen welche gefördert werden (z.B. durch die Agentur für Arbeit, aus Landesmitteln, durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) kann eine Übermittlung an die zuständige Institution erforderlich sein.
Bei Nichtbereitstellung können Sie nicht an dem Kurs, der Seminarveranstaltung bzw. dem Projekt teilnehmen.
d. Bei der Datenverarbeitung setzen wir Dienstleister ein, die bei der Kursverwaltung durch die Bereitstellung von Verwaltungsprogrammen auf deren Webseite im Rahmen einer Auftragsverarbeitung nach Art. 28 EU DSGVO tätig werden. Hierbei handelt es sich um die Kufer Software GmbH in Verbindung mit der Kubus Software GmbH. Auf einer eigens dafür vorgesehenen Datenbank werden Ihre Daten von uns oder Ihnen (bei der online Anmeldung) zur weiteren Kursbearbeitung abgelegt. Die Datenschutzerklärung der Kufer und Kubus Software GmbH finden Sie unter: https://www.kufer.de/impressum/datenschutz.html
e. Innerhalb der AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems erhalten diejenigen Stellen Ihre Daten, die diese zur Erfüllung der vertraglichen und gesetzlichen Pflichten oder zur Erfüllung ihrer jeweiligen Aufgaben benötigen (z.B. Finanz- und Rechnungswesen etc.).
Darüber hinaus können folgende Stellen Ihre Daten erhalten:
- von uns eingesetzte Auftragsverarbeiter (Art. 28 DS-GVO), insbesondere im Bereich IT-Dienstleistungen und Entsorgung, die Ihre Daten weisungsgebunden für uns verarbeiten
- öffentliche Stellen und Institutionen bei Vorliegen einer gesetzlichen oder behördlichen Verpflichtung
- unsere jeweiligen Mitarbeiter*innen, Bevollmächtigte, Wirtschaftsprüfer*-innen, Dienstleister*innen
- sonstige Stellen, für die Sie uns Ihre Einwilligung zur Datenübermittlung erteilt haben

f. Soweit erforderlich, werden Ihre personenbezogenen Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung, was auch die Anbahnung und Abwicklung eines Vertrages umfasst, verarbeitet.
Darüber hinaus unterliegt die AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems verschiedenen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die sich u. a. aus den Vorgaben der Kostenträger und/oder dem Sozialgesetzbuch ergeben. Die hier vorgegeben Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation können bis zu 10 Jahre betragen.
Schließlich beurteilt sich die Speicherdauer auch nach den gesetzlichen Verjährungsfristen, wie beispielsweise nach dem Handelsgesetzbuch (bis zu 10 Jahre), der Abgabenordnung (bis zu 10 Jahre) oder dem Zivilgesetzbuch (bis zu 3 Jahre, in gewissen Fällen aber auch bis zu 30 Jahre).
Schließlich beurteilt sich die Speicherdauer auch nach den gesetzlichen Verjährungsfristen, die z. B. nach den §§ 195 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuches in der Regel 2 Jahre, in gewissen Fällen aber auch bis zu 30 Jahre betragen können.

2. Allgemeine Angaben und Rechte der betroffenen Personen
a. Sie haben das Recht, bei uns Auskunft hinsichtlich der über Sie gespeicherten Daten zu verlangen.
b. Sollten Ihre personenbezogenen Daten unrichtig oder unvollständig sein, haben Sie ein Recht auf Berichtigung und Ergänzung.
c. Bei Erfüllung der gesetzlichen Voraussetzungen können Sie eine Einschränkung der Verarbeitung Ihrer Daten verlangen oder der Verarbeitung gänzlich Widersprechen.
d. Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten verlangen, sofern wir nicht rechtlich zur weiteren Verarbeitung Ihrer Daten verpflichtet sind.
e. Sie haben ein Recht auf Übertragung der von Ihnen bereitgestellten Daten, sofern dadurch nicht die Rechte und Freiheiten anderer Personen beeinträchtigt werden.
f. Sollten Sie der Ansicht sein, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen geltendes Recht verstößt, so haben Sie die Möglichkeit, bei einer zuständigen Aufsichtsbehörde Beschwerde einzulegen.

	Januar					Februar					März				
Mo		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
Di		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
Mi		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
Do		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
Fr		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
Sa	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
So	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	

	April					Mai						Juni				
Mo		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Di		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mi		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Do		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Fr	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
Sa	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
So	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	

	Juli					August					September				
Mo		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26
Di		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27
Mi		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28
Do		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29
Fr	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	19	16	23	30
Sa	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
So	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	

	Oktober					November					Dezember				
Mo		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Di		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Mi		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Do		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Fr		7	14	21	28		4	11	18	25		2	19	16	23	30
Sa	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
So	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

1. Trimester: 10.01. – 08.04.2022
2. Trimester: 25.04. – 24.06.2022
3. Trimester: 15.08. – 22.12.2022

Ferien NRW 2022/2023

Ostern	11.04. – 22.04.22
Sommer	27.06. – 09.08.22
Herbst	03.10. – 14.10.22
Weihnachten	23.12.22 – 06.01.23

Nützliche Telefonnummern

Notruf 112

Notfalldienst.....116 117
Die Telefonnummer funktioniert ohne Vorwahl und ist kostenlos. Sie gilt für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Situationen.

Krankentransport.....19222

Giftnotruf 0228 19240

Kinderkliniken

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Kinderambulanz. 02330/62-3907
Pforte 02330/ 620
Nachts u. Wochenende

Städtische Kliniken Dortmund
Kinderambulanz.. 0231/95321700

Bethanienkrankenhaus
Iserlohn 02371/212-0

Allgemeines Krankenhaus
Hagen 02331/2010

Kinderärzte in Schwerte

Kaluza, Thomas 18021
Wiggermann, Heinrich 16452
Wulff, Jochen Dr. med.... 995090

Ihre privaten wichtigen Telefonnummern

Seite

Anmeldung & Co 28–33
Aqua Fitness.....7
Aquarellkurs.....23

Babymassage 12
Bat-Night 18
Bewegung und Entspannung.....6
Brasil 20

Eltern-Kind-Turnen am Samstag 15
Elternstart 12
Erste Hilfe Kurse.....16–17

Famigo.....9
Fit am Abend..... 20
Fitness für den Rücken 5
Fitness-Gymnastik 20
Fledermausexkursion.....18

Gymnastik ab 55 21

Herz-Kreislauftraining 6

Kooperationen..... 25
Kurse in Kamen..... 26
Kurskalender..... 34

Mehrtägige Bildungsseminare 27
Mini Club 14

Näh dich glücklich! 22
Nützliche Telefonnummern 35

PEKiP 13–14
Pilates.....5
Präventives Training 6

Qualifizierung / Tagesmutter/-vater 8

Reparatur-Café 22

Sprach- Integrationskurse 10–11
Strick- und Häkelkreis 22

Seite

Vorwort.....3

Wassergymnastik 7
Wirbelsäulengymnastik 7
Workshop „Kreatives Schweißen“ 23
Workshop „Draht & Papier“.....23

Yoga 4–5

Zumba Gold.....19

ANMELDUNG

1. **Schriftlich** per **Anmeldekarte** (in der Heftmitte)
2. **Online** unter www.familienbildung.awo-rle.de
3. **Persönlich** in der AWO Familienbildungsstätte Ruhr-Lippe-Ems

Weitere Infos hierzu auf Seite 28/29 in diesem Programmheft.

KONTAKT

AWO Familienbildungsstätte Ruhr-Lippe-Ems
Westhellweg 218
58239 Schwerte
Tel. 02304/98106-0
Fax 02304/98106-17
Internet: www.familienbildung.awo-rle.de
E-Mail: familienbildung@awo-rle.de

Bürozeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 12 Uhr
Mo. und Do. 14 bis 16 Uhr

Sofern keine abweichenden Absprachen mit den Dozent*innen getroffen wurden, finden während der Dauer der Schulferien (NRW) keine Kurse statt.

Familienbildungsstätte
Ruhr-Lippe-Ems

Träger:

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems,
Unnaer Str. 29a, 59174 Kamen
Geschäftsstelle: Tel: 02307 91221-0
Vorsitzender: Wolfram Kuschke
Geschäftsführer: Rainer Goepfert

Verwaltung:

Bildung und Lernen gGmbH,
Unnaer Str. 29a, 59174 Kamen
Vorsitzender: Hartmut Ganzke
Geschäftsführer: Thorsten Schmitz

Impressum:

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems,
Unnaer Str. 29 a, 59174 Kamen
Vorsitzender: Wolfram Kuschke
Geschäftsführer: Rainer Goepfert
Mitglied der AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.,
44139 Dortmund, Kronenstr. 63 - 69
Amtsgericht Hamm HRB 8897

Druck: Druckerei Uwe Nolte, Iserlohn
Fotos (wenn nicht anders angegeben): AWO Familienbildungsstätte Ruhr-Lippe-Ems; istockphoto.com; pixabay.com; westend61.de
Layout: S. Helling, www.grafica-web.de

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems
AWO Bildung+Lernen gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH