

Familienbildung

Programmheft 2025



Herzlich willkommen!

Das Familienbildungswerk des Deutschen Roten Kreuzes im Kreisverband Köln e.V. ist eine zuverlässige Anlaufstelle zur Bildung und Förderung von Eltern und Kindern.

Den jeweils aktuellen Stand zu unseren Angeboten bietet Ihnen unsere Homepage:
<https://www.drk-koeln.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/familienbildung.html>

Die Vielfalt unserer Angebote bleibt auch in 2025 unverändert: Stillcafés, Elternstart NRW-Gesund aufwachsen im 1. Lebensjahr, Eltern-Kind-Kurse wie PEKiP und integrative Spielgruppen, sowie unser Format der Elterndialoge zu wichtigen Fragestellungen rund um das Thema Familie.

In diesem Jahr laden wir außerdem wieder frisch gebackene Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr im Rahmen des Landesprogramms „Elternstart NRW“ ein, kostenlos an ausgewählten Eltern-Kind-Kursen teilzunehmen.

Den Großteil unseres Kursangebots findet in unserem Familienladen in der Berrenrather Str. 181. in Köln-Sülz statt. Hier bieten wir in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Köln auch Beratungen für Familien in allen Lebenslagen an.

Eine Auswahl unseres Kursangebots führen wir im Stadtteil Porz durch - hier in Kooperation mit dem Bürgerzentrum Engelshof e.V.

Wir bieten Kurse für und rund um den Alltag von Familien nach dem Weiterbildungsgesetz NRW (WbG) an und sind zertifiziert nach EFQM.

Ihre Kursbuchung können Sie bequem über unsere Homepage online vornehmen. Hier sehen Sie, welche Kurse wir aktuell anbieten, wo es noch freie Plätze in den Kursen gibt. Auch die Bezahlung der Kurse können Sie hier online abwickeln.

Beim Durchstöbern dieser Broschüre, unserer Homepage **www.drk-koeln.de** und bei der Teilnahme an unseren Kursen wünschen wir Ihnen viel Freude.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße,

Sharon Streeck
Leiterin Familienbildungswerk



Inhalt

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU UNSEREN KURSEN UND ZUR KURSBUCHUNG	3
FAMILIEWERDEN: EIN NEUER LEBENSABSCHNITT VOLLER HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN	5
ELTERNSTART NRW	6
STILLEN. NÄHREN. QUATSCHEN	7
STILLTREFF 1PLUS – LÄNGER ALS EIN JAHR STILLEN.....	8
GESUND AUFWACHSEN IM 1. LEBENSJAHR	9
ELTERNCAFÉ.....	12
ELTERN-KIND-KURSE	13
PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM (PEKIP)	13
BEWEGUNG & SPIEL MIT IMPULSEN AUS DER PSYCHOMOTORIK.....	14
BABYS IN BEWEGUNG.....	15
MAMA-BABY-PILATES.....	16
RÜCKBILDUNGSKURSE	17
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK UND BABYMASSAGE	17
ERSTE HILFE KURSE	18
ROTKREUZKURS ERSTE HILFE AM KIND.....	18
ROTKREUZKURS ERSTE HILFE FÜR SENIOREN.....	20
QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG	21
PFLEGEELTERNSCHULUNGEN	21
BABYSITTER-AUSBILDUNG FÜR JUGENDLICHE	23
BABYSITTER KURS FÜR (WERDENDE) GROßELTERN.....	24

In diesem Programmheft verwenden wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum. Dabei sind weibliche und andere Geschlechtsidentitäten ausdrücklich mit einbezogen, sofern es für die jeweilige Aussage relevant ist.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU UNSEREN KURSEN UND ZUR KURSBUCHUNG

Anmeldung

Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich und erfolgt über unsere Homepage: www.drk-koeln.de. Im Bereich *Kurse für Kinder und Familie* finden Sie eine Übersicht unserer Angebotsbereiche und können sich dort direkt in die Kurse einbuchen. Die Aufnahme in die Kurse erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung, bei Eltern-Kind-Kursen berücksichtigen wir das Alter der Kinder. Beim Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, Kurse auch kurzfristig abzusagen.

Kursgebühren und Stornierungskosten

Mit Ihrer Anmeldung zu einem Kurs verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr, die auch bei einer einmaligen Teilnahme gilt. Falls Sie den Kurs stornieren müssen, ist dies bis zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Die bereits gezahlte Kursgebühr wird Ihnen auf das angegebene Zahlungsmittel zurückerstattet.

Kostenermäßigung

In besonderen Lebenslagen gewähren wir eine Kostenermäßigung. Bei der Kursbuchung über unsere Homepage werden Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten der Kostenermäßigung angeboten. Bitte sprechen Sie uns an!

Kooperationen

Unsere Angebote der DRK-Familienbildung können auch z.B. in Familienzentren oder anderen Einrichtungen stattfinden. Bei Interesse an einer Kooperation sprechen Sie uns gerne an!

Gesellschaft und Teilhabe

Die Inklusion von Menschen in besonders herausfordernden Lebenslagen ist uns im Rahmen der Familienbildung ein wichtiges Anliegen. Unsere Angebote fördern Menschen mit Beeinträchtigungen in ihrer Selbständigkeit und ihrem Selbstbewusstsein. Mit unseren Kursen möchten wir zu verbesserten Lebensbedingungen in Gesellschaft und Familie beitragen.

Datenschutz und Haftung

Für die Anmeldung zu den Kursen erheben wir Ihre persönlichen Daten und versichern, diese entsprechend den geltenden Datenschutzbestimmungen ausschließlich für die zur Buchung und Verwaltung der Kurse erforderlichen Vorgänge zu nutzen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Für Schäden und Verluste jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Beschwerden und Lob

Bitte teilen Sie uns mit, wenn wir einen Fehler gemacht haben oder Sie unzufrieden mit uns sind - auch über Ihr Lob und Ihre Anregungen freuen wir uns.

Kursleitende beim Familienbildungswerk

Zur Erweiterung unseres Kursangebotes suchen wir regelmäßig qualifizierte Kursleitende für alle Fachbereiche. Auf Ihre Ideen und Ihre Bewerbung freuen wir uns.

Familiwerden: Ein neuer Lebensabschnitt voller Herausforderungen und Chancen

Kurse des Familienbildungswerks

Elternstart NRW
kostenfreie Angebote des Landes NRW

- Gesund aufwachsen im 1. Lebensjahr
- Stillen, Nühren, Quatschen
- Stilltreff 1+
- Elterncafé
- Entspannt in die Beikost
- Offene Spielereffs

Eltern-Kind-Kurse

- PEKiP
- Spiel- und Kontaktgruppe für Kinder von 6-12 Monate
- Spiel- und Kontaktgruppe mit Kindergebärden ab 10 Monate
- Babys in Bewegung für Kinder ab 10 Monate

Präventionskurse

- Rückbildungsgymnastik & Babymassage
- Mama-Baby-Pilates

Qualifizierung & Fortbildung

- Babysitterausbildung für Großeltern
- Babysitterausbildung für Jugendliche

Erste Hilfe am Kind

Sie sind Referent*in und möchten Kurse in unserem Haus anbieten oder Räumlichkeiten anmieten? Sprechen Sie uns gerne an!
 Sharon Streeck Tel.: 0221 - 54 87 440
 Familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de

Das Elternwerden ist ein ganz besonderer Lebensabschnitt, der mit vielen aufregenden, aber auch herausfordernden Momenten verbunden ist. Die Gründung einer Familie bringt nicht nur Freude und Liebe, sondern auch eine Vielzahl an lebenspraktischen und emotionalen Anforderungen mit sich. Diese Herausforderungen betreffen nicht nur die werdenden Eltern, sondern auch das Kind und die gesamte Familie. Es ist ganz normal, sich in dieser neuen Rolle manchmal unsicher zu fühlen – schließlich ist jeder Tag eine neue Gelegenheit, zu lernen und zu wachsen.

Um Sie auf diesem spannenden Weg zu unterstützen, bieten wir eine Vielzahl von Programmen und Kursen an, die speziell darauf ausgerichtet sind, Ihre Erziehungskompetenz zu stärken. Unsere qualifizierten und erfahrenen Referenten stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und helfen Ihnen, die Herausforderungen des Familienlebens mit Zuversicht zu meistern. Wir glauben daran, dass eine starke Bindung zwischen Eltern und Kind die Grundlage für eine gesunde Entwicklung ist, und unsere Angebote sind darauf ausgelegt, diese Bindung zu fördern.

Alle unsere Eltern-Kind-Kurse sind altersgemäß zusammengestellt, sodass Sie und Ihr Kind in einer passenden Umgebung lernen und wachsen können. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und wertvolle Tipps zu erhalten. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Sie sich wohlfühlen und in dem das Lernen Spaß macht.

Elternstart NRW

"Elternstart NRW" ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit Kind im ersten Lebensjahr. Dieses Familienbildungsangebot im Umfang von 5x 2 Unterrichtsstunden ist für die Eltern pro Kind einmalig kostenfrei – die Finanzierung übernimmt das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen. Teilnehmen können Mütter und Väter aus Nordrhein-Westfalen 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.

Alle Angebote, die Sie im Rahmen von Elternstart NRW in unserem Familienbildungswerk nutzen können, finden Sie auf unserer Homepage unter [Kurse für Familien - DRK KV Köln e.V. \(drk-koeln.de\) Kurs Kinder und Familie → Elternstart NRW](#) und in dieser Broschüre mit dem blauen Bären gekennzeichnet.

Weitere Informationen zum Programm Elternstart NRW finden Sie auf der Seite des Ministeriums:

<https://www.mkffi.nrw/unterstuetzung-und-staerkung-von-muettern-und-vaetern>.



gefördert von

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



Stillen. Nahren. Quatschen

für Mütter mit Babys, die sich auf das Stillen vorbereiten möchten

In angenehmer Atmosphäre können hier Erfahrungen mit dem Baby ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden. Themen sind alle Fragen rund ums Stillen wie z. B.: Probleme beim Stillen, Schmerzen, zu wenig Milch, Milchstau und Brustentzundung, Schlafen, Schnuller, die Sprache des Babys, Beikost, Zahngesundheit, Stillen und Arbeiten, Eltern-Kind-Bindung und all die vielen Veränderungen seit der Geburt.

Die Teilnahme ist im Rahmen des Programms ElternStart NRW kostenfrei und jederzeit möglich! Es ist eine Anmeldung auf unserer Homepage erforderlich. Innerhalb der Ferien oder an Feiertagen finden der offene Treff nicht statt.

Die Kurse finden statt im

DRK-Familienladen, Berrenrather Str. 181, 50937 Köln-Sülz

Kursleitung: Elisabeth Bosch

dienstags, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr / fortlaufendes Angebot

07.01. - 04.02.2025 5x Di

11.02. - 11.03.2025 5x Di

18.03. - 15.04.2025 5x Di

22.04. - 20.05.2025 5x Di

27.05. - 24.06.2025 5x Di

01.07. - 29.07.2025 5x Di

05.08. - 02.09.2025 5x Di

09.09. - 07.10.2025 5x Di

14.10. - 11.11.2025 5x Di

18.11. - 16.12.2025 5x Di



Stilltreff 1plus – länger als ein Jahr stillen

Mehr als ein Jahr stillen? Wahrscheinlich haben Sie das nicht geplant und sind selbst erstaunt, wie viel Zeit inzwischen vergangen ist. Bei den größeren Kindern stellen sich andere Fragen als bei den Kleinen. Dazu kommt, dass die Toleranz der Umgebung oft deutlich abnimmt. Wenn Sie noch stillen, erzählen Sie das möglicherweise überhaupt nicht mehr. Hier ist ein offener Raum für alle Fragen und Austausch mit Gleichgesinnten.

Damit Sie sich gut austauschen können und nicht auf Ihr Kind achten müssen, findet dieser Termin ohne Kleinkind statt. Sollten Sie ein größeres Stillkind und einen Säugling haben, darf dieses natürlich mit dabei sein.

Die Teilnahme ist im Rahmen des Programms ElternStart NRW kostenfrei und jederzeit möglich!

Der Kurs findet als offener Treff statt. Innerhalb der Ferien oder an Feiertagen finden der offene Treff nicht statt.

Die Kurse finden statt im

DRK-Familienladen, Berrenrather Str. 181, 50937 Köln-Sülz

Kursleitung: Elisabeth Bosch

mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr / 2 UStd.

12.02.2025 1x Mi

09.04.2025 1x Mi

11.06.2025 1x Mi

13.08.2025 1x Mi

08.10.2025 1x Mi

10.12.2025 1x Mi



Gesund aufwachsen im 1. Lebensjahr

In diesem Kurs tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und besprechen Themen zu unterschiedlichen Entwicklungsstufen Ihres Babys.

Themen sind zum Beispiel:

- die Entwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr
- Lieder singen und Musik erfahren
- Babyschlaf
- Beikost und Essen

... und alle weiteren Fragen, die Sie zum Thema und darüber hinaus mitbringen.

Teilnehmen können Mütter, Väter, Adoptiv- und Pflegeeltern aus Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Teilnahme ist kostenfrei über das Landesprogramm ELTERNSTART NRW. Alle erforderlichen Unterlagen zum Programm erhalten Sie im Kurs. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Teilnehmende mit ihren Kindern.

Der Kurse findet statt im

DRK-Familienladen, Berrenrather Str. 181, 50937 Köln-Sülz

Kursleitung: Anja Albov

dienstags, 11:15 - 12:45 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zwischen 2 und 4 Monate

07.01. - 04.02.2025 5x Di

18.02. - 18.03.2025 5x Di

29.04. - 27.05.2025 5x Di

06.05. - 03.06.2025 5x Di

10.06. - 08.07.2025 5x Di

02.09. - 30.09.2025 5x Di

07.10. - 04.11.2025 5x Di

18.11. - 16.12.2025 5x Di



Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

Kursleitung: Eilika Strunk

dienstags, 9:15 - 10:45 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zwischen 2 und 4 Monate

07.01. - 04.02.2025 5x Di

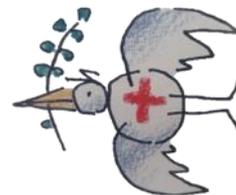
18.02. - 25.03.2025 5x Di

29.04. - 27.05.2025 5x Di

17.06. - 15.07.2025 5x Di

02.09. - 30.09.2025 5x Di

28.10. - 25.11.2025 5x Di



dienstags, 11:00 Uhr – 12:30 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zwischen 4 und 6 Monate

07.01. - 04.02.2025 5x Di

18.02. - 25.03.2025 5x Di

29.04. - 27.05.2025 5x Di

17.06. - 15.07.2025 5x Di

02.09. - 30.09.2025 5x Di

28.10. - 25.11.2025 5x Di

Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

Kursleitung: Anja Albov

mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zwischen 2 und 4 Monate

08.01. - 05.02.2025 5x Mi

19.02. - 19.03.2025 5x Mi

30.04. - 28.05.2025 5x Mi

18.06. - 16.07.2025 5x Mi

27.08. - 24.09.2025 5x Mi

29.10. - 26.11.2025 5x Mi



mittwochs, 11:15 - 12:45 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zwischen 7 und 10 Monate

08.01. - 05.02.2025 5x Mi

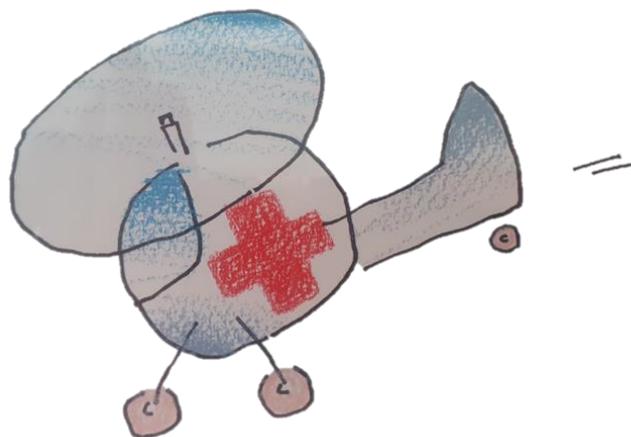
19.02. - 19.03.2025 5x Mi

30.04. - 28.05.2025 5x Mi

18.06. - 16.07.2025 5x Mi

27.08. - 24.09.2025 5x Mi

29.10. - 26.11.2025 5x Mi



Elterncafé

Rat und Hilfestellung rund ums Elternsein! Für alle Mütter, Väter und auch werdende Eltern ein Treffpunkt, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen oder nach Wunsch beraten zu lassen.

Dieses offene Angebot ist fortlaufend und kostenfrei – eine Anmeldung ist nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei.

Die Teilnahme ist im Rahmen des Programms ElternStart NRW kostenfrei und jederzeit möglich!

Der Kurs findet als offener Treff statt. Innerhalb der Ferien oder an Feiertagen findet der offene Treff nicht statt.

Die Kurse finden statt im

DRK-Familienladen, Berrenrather Str. 181, 50937 Köln-Sülz

Elke Isselhorst

mittwochs, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr / 2 UStd. / fortlaufendes Angebot

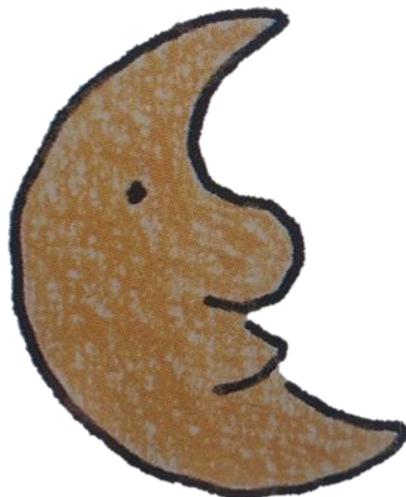
08.01. - 29.01.2025 4x Mi

05.03. - 07.05.2025 10x Mi

14.05. - 16.07.2025 10x Mi

23.07. - 24.09.2025 10x Mi

01.10. - 03.12.2025 10x Mi



Eltern-Kind-Kurse

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Sie möchten Ihr Kind in dieser Zeit optimal begleiten. In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, neu gewonnene Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Sie als Eltern können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Es gibt Raum für Austausch, Antworten, Anregungen und Unterstützung. PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr.

PEKiP heißt:

- Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen.
- Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.
- Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu haben

Die Kurse finden statt im

Bürgerzentrum Engelshof, Oberstr. 96, 51149 Köln-Porz / 2 UStd.

Kursleitung: Kathrin Helling-Esch

montags, 09:15 Uhr - 10:45 Uhr

für Kinder geboren April bis Juni 2024

13.01. - 31.03.2025 11x Mo € 121,00

montags, 11:00 - 12:30 Uhr

für Kinder geboren September bis November 2024

13.01. - 31.03.2025 11x Mo € 121,00

montags, 09:15 - 10:45 Uhr

für Kinder geboren Januar bis März 2025

28.04. - 30.06.2025 9x Mo € 99,00

montags, 11:00 - 12:30 Uhr

für Kinder geboren September bis November 2024

28.04. - 30.06.2025 9x Mo € 99,00

montags, 09:15 - 10:45 Uhr

für Kinder geboren Januar bis März 2025

01.09. - 29.09.2025 5x Mo € 55,00

montags, 11:00 - 12:30 Uhr

für Kinder geboren Mai bis Juli 2025

01.09. - 29.09.2025 5x Mo € 55,00

montags, 09:15 - 10:45 Uhr

für Kinder geboren Januar bis März 2025

27.10. - 08.12.2025 7x Mo € 77,00

montags, 11:00 - 12:30 Uhr

für Kinder geboren Mai bis Juli 2025

27.10. - 08.12.2025 7x Mo € 77,00

Bewegung & Spiel mit Impulsen aus der Psychomotorik

In unserer Spiel- und Kontaktgruppe bieten wir Kindern ab vier bzw. zehn Monate die Möglichkeit, sich in einer kreativen und unterstützenden Umgebung zu bewegen und zu spielen. Der Kurs fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die sozialen Kompetenzen und das Selbstbewusstsein der kleinen Teilnehmer.

Durch gezielte Impulse aus der Psychomotorik erleben die Kinder spielerisch verschiedene Bewegungsformen und -spiele.

In einem abwechslungsreichen Programm aus Bewegungsspielen, kreativen Aufgaben und gemeinsamen Erlebnissen lernen die Kinder, sich selbst und andere besser wahrzunehmen.

Die Gruppe bietet Raum für Interaktion und Kontakt, wodurch erste Freundschaften entstehen können. Die Kinder werden ermutigt, sich selbst zu erproben und neue Fähigkeiten zu erlernen.

Die Kurse finden statt im

Familienladen, Berrenrather Str. 181, 50937 Köln-Sülz

Kursleitung: Anja Albov

dienstags, 11:30 – 13:00 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zw. 10-18 Monate

<i>14.01. - 18.02.2025</i>	<i>5x Di</i>	<i>€ 55,00</i>
<i>25.02. - 08.04.2025</i>	<i>6x Di</i>	<i>€ 66,00</i>
<i>29.04. - 27.05.2025</i>	<i>5x Di</i>	<i>€ 55,00</i>
<i>03.06. - 08.07.2025</i>	<i>5x Di</i>	<i>€ 55,00</i>
<i>26.08. - 07.10.2025</i>	<i>7x Di</i>	<i>€ 77,00</i>
<i>28.10. – 16.12.2025</i>	<i>8x Di</i>	<i>€ 88,00</i>

Babys in Bewegung

In einer altersgerecht vorbereiteten Umgebung können eure Kinder in eurem Beisein neue Bewegungsabläufe entdecken und werden spielerisch in ihrer motorischen Entwicklung unterstützt. Neben Krabbeln, Klettern, Balancieren, Toben und Singen gibt es Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und Anregungen für den Alltag zu erhalten.

Die Kurse finden statt im

Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

Kursleitung: Anja Albov

mittwochs, 11:15 – 12:45 Uhr / 2 UStd.

für Kinder zw. 7-10 Monate

08.01. - 05.02.2025 5x Mi

19.02. - 19.03.2025 5x Mi

30.04. - 28.05.2025 5x Mi

11.06. - 09.07.2025 5x Mi

27.08. - 24.09.2025 5x Mi

29.10. - 26.11.2025 5x Mi



Mama-Baby-Pilates

Der Kurs Mama-Baby-Pilates bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre mit Ihrem Baby zu trainieren. Sie bewegen Ihren ganzen Körper. Der Fokus liegt dabei auf Übungen, die Ihrem Körper nach einer Entbindung helfen, sich zu erholen.

Die Kurse finden statt im
Familienladen, Berrenrather Str. 181, 50937 Köln-Sülz
Kursleitung: Marcela Herrera Palomo

donnerstags, 11:45 - 13:15 Uhr / 2 UStd.

09.01. - 13.02.2025 6x Do € 66, 00

06.03. - 10.04.2025 6x Do € 66,00

08.05. - 10.07.2025 8x Do € 88,00

30.10. - 11.12.2025 7x Do € 77,00

donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr / 2 UStd.

28.08. - 09.10.2025 7x Do € 77,00



Rückbildungskurse

Rückbildungsgymnastik und Babymassage

für Mütter mit Ihren Babys ab ca. acht Wochen nach der Geburt.

Die Kombination aus den Angeboten Rückbildungsgymnastik und Babymassage ermöglicht es Ihnen mit der Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik zur Stärkung des Körpers nach Schwangerschaft und Geburt zu beginnen. Sie erlernen gemeinsam mit Ihrem Kind die indische Babymassage nach Leboyer und erfahren, wie Sie es z.B. bei Blähungen, Wachstums- und Entwicklungsschüben oder Unruhe unterstützen können. Die Massage kann im gesamten ersten Lebensjahr fortgeführt werden. Der Kurs wird von einer erfahrenen Hebamme geleitet.

Die hier angegebene Kursgebühr bezieht sich auf den Anteil der Babymassage. Die Kosten für Unterrichtseinheiten für die Rückbildungsgymnastik, werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Rücksprache mit der Krankenkasse und Kursleiterin sind im Vorfeld erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, zwei Handtücher als Unterlage und ein pflanzliches Öl für die Massage mitbringen.

Die Kurse finden statt im

Bürgerzentrum Engelshof, Oberstr. 96, 51149 Köln-Porz

Kursleitung: Andrea Gödel

dienstags, 09:30 - 11:45 Uhr/ 3 UStd.

11.03. - 20.05.2025 9x Di € 72,00

24.06. - 19.08.2025 9x Di € 72,00

14.10. - 09.12.2025 9x Di € 72,00



Erste Hilfe Kurse

Rotkreuzkurs Erste Hilfe am Kind

Beherrzte und kompetente Hilfeleistung kann (Kinder-)Leben retten. Die wichtigsten Sofortmaßnahmen sind leicht zu erlernen – und im Notfall jederzeit anwendbar.

Einige Inhalte des Kurses:

- richtiges Verhalten bei Notfällen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen (praktische Übungen)
- häufige Unfall- und Notfallarten
- Sport- und Spielverletzungen, Knochenbrüche
- thermische Schädigungen
- Vergiftungen und Verätzungen

Der eintägige Kurs richtet sich ausschließlich an Privatpersonen und ist nicht über die berufliche Unfallkasse oder die Berufsgenossenschaft abrechenbar!
Bitte beachten Sie: Kinder/Babys können zu diesem Ganztagskurs leider nicht mitgebracht werden.

Die Kurse finden statt im
DRK-Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

verschieden Wochentage, 9.00 - 17:00 Uhr / jeweils 9 UStd. / € 50

Januar

11.01.2025	1x Sa	€ 50,00
12.01.2025	1x So	€ 50,00
26.01.2025	1x So	€ 50,00

Februar

15.02.2025	1x Sa	€ 50,00
16.02.2025	1x So	€ 50,00
22.02.2025	1x Sa	€ 50,00

März

15.03.2025	1x Sa	€ 50,00
16.03.2025	1x So	€ 50,00

Montag + Mittwoch, 16.00 - 20:00 Uhr

17. + 19.03.2025	Mo + Mi	€ 50,00
29.03.2025	1x Sa	€ 50,00

April

13.04.2025	1x So	€ 50,00
27.04.2025	1x So	€ 50,00



Mai		
17.05.2025	1x Sa	€ 50,00
18.05.2025	1x So	€ 50,00
25.05.2025	1x So	€ 50,00
Juni		
22.06.2025	1x So	€ 50,00
Juli		
13.07.2025	1x Sa	€ 50,00
August		
-		
September		
07.09.2025	1x So	€ 50,00
13.09.2025	1x Sa	€ 50,00
14.09.2025	1x So	€ 50,00
21.09.2025	1x Mo	€ 50,00
27.09.2025	1x Sa	€ 50,00
28.09.2025	1x So	€ 50,00
Oktober		
12.10.2025	1x So	€ 50,00
19.10.2025	1x So	€ 50,00
November		
09.11.2025	1x So	€ 50,00
15.11.2025	1x Sa	€ 50,00
Dezember		
13.12.2025	1x Sa	€ 50,00
14.12.2025	1x So	€ 50,00



Rotkreuzkurs Erste Hilfe für Senioren

Die Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung.

Angehts des demografischen Wandels sind steigenden Zahlen von Notfällen, die insbesondere ältere Menschen betreffen, zu erwarten. Täglich können Situationen auftreten, in denen Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Gerade ältere Menschen werden häufig mit besonderen Notfällen konfrontiert: chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck können ernsthafte Folgen haben, darunter Schlaganfälle oder Herzinfarkte.

In solchen Fällen kann schnelles und effektives Handeln Leben retten.

Oft sind bei einem plötzlichen Notfall Angehörige oder enge Bekannte anwesend. Allerdings liegt die letzte Erste-Hilfe-Ausbildung bei vielen bereits viele Jahre zurück, sodass sich die Anwesenden im Ernstfall oft kaum an das Gelernte erinnern können.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse aufzufrischen!

Durch praxisnahe Fallbeispiele, verschiedene praktische Übungen und lebendige Unterrichtsgespräche vermitteln wir Ihnen lebensrettende Handgriffe in einer angenehmen Atmosphäre. Unser Ziel ist es, Ihnen den Umgang mit Notfällen so einfach wie möglich näherzubringen. Selbstverständlich bleibt auch Zeit, um Ihre individuellen Fragen zu klären.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Sicherheit für sich selbst und Ihre Mitmenschen und lernen Sie, auf sich selbst zu vertrauen. Wir unterstützen Sie dabei, anderen zu helfen!

Inhalte unseres Kursangebots umfassen unter anderem:

- Sturzunfälle vorbeugen
- Verletzungen und Wundversorgung
- akute Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Herzerkrankungen)
- Diabetes Mellitus
- Herz-Lungen-Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator

Unser Angebot richtet sich an:

- mobile Seniorinnen und Senioren
- Personen der Generation 50+
- pflegende Angehörige
- Teilnehmende am Hausnotruf und viele mehr.

Das gesamte Kursangebot für Seniorinnen und Senioren dauert 180 Minuten (4 UE). Ermäßigungen der Kursgebühren sind möglich.

Die Kurse finden statt im

DRK-Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

mittwochs, 15:00 - 18:00 Uhr / jeweils 4 UStd. / € 25

25.06.2025 1x Mi

03.12.2025 1x Mi

mittwochs, 17:00 - 20:00 Uhr / jeweils 4 UStd. / € 25

13.03.2025 1x Do

17.09.2025 1x Mi

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG

Pflegeelternschulungen

In Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Jugendamtes der Stadt Köln bieten wir ein Qualifizierungsangebot für „werdende Pflegeeltern“ an. Die Schulungen umfassen jeweils vier Termine (Modul I-IV). Speziell für Pflegeeltern, die ein verwandtes Kind betreuen, wird das Modul „Verwandtenpflege“ (Modul V) angeboten. Für werdende und bereits erfahrene Pflegeeltern bieten wir in diesem Jahr fortbildende Seminare zu dem Thema Biographiearbeit an.

Eine Teilnahme an den Schulungen/Seminaren ist nur nach vorherigem Kontakt zum Pflegekinderdienst der Stadt Köln und der Anmeldung über das Familienbildungswerk möglich.

Die Kurse finden statt im
DRK-Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln
jeweils samstags, 10:00 - 16:00 Uhr, 8 UStd.

Modul I: Rechtliche Grundlagen

22.03.2025

21.06.2025

08.11.2025

Modul II: Selbsterfahrung Familie

25.01.2025

12.07.2025

13.12.2025

Modul III: Wie zeigen / äußern Kinder, was sie brauchen?

11.01.2025

10.05.2025

22.11.2025

Modul IV: Pflegekinder leben zwischen zwei Familien

01.02.2025

24.05.202

06.12.2025

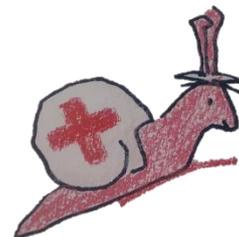
Modul V (2 Teile): Verwandtenpflege - eine besondere Pflege?!

25.01.2025 Teil I

01.02.2025 Teil II

17.05.2025 Teil I

24.05.2025 Teil II



Zusatzmodul: **Biographiearbeit**
22.02.2025

22.11.2025



Babysitter-Ausbildung für Jugendliche

Dieser Kurs vermittelt wichtiges Wissen rund ums Babysitten und richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und Studierende - wichtig ist die Freude am Umgang mit Kindern!

Der Kurs besteht aus zwei aufeinander abgestimmten Teilen mit den folgenden Kursinhalten:

Teil I: Babysitter-Kurs (2 Termine)

- Entwicklung des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen
- Säuglingspflege
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Infos für schwierige Situationen
- Rechte und Pflichten

Teil II: Erste Hilfe am Kind für Babysitter (1 Termin)

Bitte beachten Sie: erst nach Abschluss beider Kursteile und dem Erste-Hilfe am Kind für Babysitter wird das Babysitter-Diplom ausgehändigt. Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden.

Die Kurse finden statt im

DRK-Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str.42, 50825 Köln

Familienladen, Berrenratherstr. 181, 50937 Köln-Sülz

Kursleitung: Svenja Giese, Astrid Richert

Teil I von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr; Teil II von 17:00 - 19:00 Uhr; 16 UStd./ € 75

Kurs I:

08.03.2025 Teil I

12.03.2025 Teil II

15.03.2025 Teil I

Kurs II:

28.06.2025 Teil I

02.07.2025 Teil II

05.07.2025 Teil I

Kurs III:

06.09.2025 Teil I

10.09.2025 Teil II

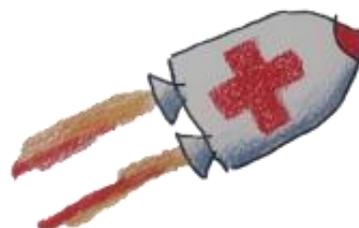
13.09.2025 Teil I

Kurs IV:

22.11.2025 Teil I

23.11.2025 Teil I

26.11.2025 Teil I



Babysitter Kurs für (werdende) Großeltern

Sie sind Großeltern, Oma und Opa geworden und möchten Ihr Wissen und Ihre Kenntnisse im Umgang mit Kleinkindern auffrischen? Vielleicht haben Ihre Kinder Sie auch für eine regelmäßige Betreuung der Enkel angefragt? Oma und Opa sind für viele und meist zu Recht die besten Babysitter. Damit das Verhältnis möglichst konfliktfrei bleibt, sollten Eltern und Großeltern sinnvolle Absprachen treffen, sich über aktuelle Erziehungstrends einig sein und verbindliche Rahmenbedingungen vereinbaren.

Der DRK-Babysitterkurs speziell für Großeltern und interessierte Senioren, hat das Ziel die Großelternrolle bewusst zu gestalten, um sich für die Betreuung von Enkeln oder Kleinkindern (wieder) fit zu machen. Der Babysitterkurs lädt zum Austausch ein und bietet dazu viele Anregungen und Übungen.

Der Kurs besteht aus einem zweitägigen Grundlagenkurs sowie einem zusätzlichen Kurzkurs „Erste-Hilfe am Kind“.

Teil I: Babysitter-Kurs (2 Termine)

- Entwicklung des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen
- Säuglingspflege
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Infos für schwierige Situationen
- Rechte und Pflichten

Teil II: Erste Hilfe am Kind für Babysitter (1 Termin)

Bitte beachten Sie: erst nach Abschluss beider Kursteile und dem Erste-Hilfe am Kind für Babysitter wird das Babysitter-Diplom ausgehändigt. Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden.

Die Kurse finden statt im

DRK-Familienbildungswerk, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

Familienladen, Berrenratherstr. 181, 50937 Köln-Sülz

Kursleitung: Svenja Giese, Astrid Richert

Teil I von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr; Teil II von 17:00 - 19:00 Uhr; 16 UStd. / € 75

Kurs I:

01.02.2025 Teil I

08.02.2025 Teil I

12.02.2025 Teil II

Kurs II:

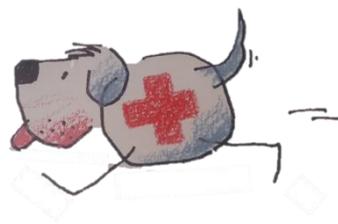
11.06.2025 Teil II

14.06.2025 Teil I

15.06.2025 Teil I

Kurs III:

05.11.2025 Teil II



08.11.2025

Teil I

09.11.2025

Teil I

