

**DRK-Kreisverband  
Krefeld e. V.**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**



# Familienbildung Krefeld Programm 2019



## Anmeldung

**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Krefeld e.V.**

Uerdinger Straße 609  
47800 Krefeld



Es informiert Sie:

**Claudia Weber**

Leiterin des Familienbildungswerkes  
Dipl.-Sozialpädagogin, Sozialmanagerin

Telefon: 02151 / 53 96 12

E-Mail: [claudia.weber@drk-krefeld.de](mailto:claudia.weber@drk-krefeld.de)

Mo – Do:            09:00 – 12:00 Uhr  
                          13:00 – 15:00 Uhr  
Fr:                    09:00 – 12:00 Uhr



Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung im  
DRK-Landesarbeitskreis der Familienbildung

## Veranstaltungsorte

DRK-Zentrum	Uerdinger Straße 609 Krefeld Bockum
Lehrschwimmbad	Stettiner Straße 1 Krefeld Gartenstadt
Lehrschwimmbad	Danziger Platz Krefeld Linn
Familienzentrum Christuskirche	Germaniastraße 135 Krefeld Bockum
Familienzentrum Dülkener Straße	Dülkener Straße Krefeld
Hebammenpraxis Wiegenest	Widdersche Straße 278 Krefeld Benrad

## Teilnahmegebühren ...

... entrichten Sie bitte bis 10 Tage nach der Anmeldung:

- Persönlich im Büro
- Durch Überweisung auf unser Konto  
IBAN: DE07 3205 0000 0048 0005 66  
BIC: SPKRDE33

Die Kursgebühr muss **vor** Kursbeginn entrichtet werden, da sonst der Anspruch auf den Kursplatz verfällt.

Eine **Rückzahlung** des Betrages kann nur bei Ausfall der Veranstaltung erfolgen.

## Veranstaltungstermine

Um längere Pausen zu vermeiden finden einige Kurse auch während der Ferienzeiten statt.

Die Veranstaltungstermine erfahren Sie über Ihre Kursleitung.

## Das sollten Sie auch wissen ...

Das Familienbildungswerk (FBW) des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Krefeld e.V., ist eine anerkannte Einrichtung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz in NRW.

An den Veranstaltungen des FBW kann jeder Interessierte teilnehmen.

Die Kurse können nur bei mindestens 10 Teilnehmenden durchgeführt werden.

Die Aufnahme erfolgt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl in der Reihenfolge der Zahlungseingänge.

Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder Ausweichtermine angeboten werden.

Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden.

Eine Unterrichtsstunde umfasst 45 Minuten.

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

Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor.

Beachten Sie bitte auch die Ankündigungen in der örtlichen Presse und in den Schaukästen.

Ein späterer Einstieg in die Kurse kann nach Absprache möglich sein. Eine entsprechende Kursgebührenermäßigung liegt im Ermessen des FBW.

Private Ausfallzeiten können bei den Kursgebühren nicht berücksichtigt werden.

Druckfehler im Programmheft entbinden nicht von der Zahlung der tatsächlichen Kursgebühr.

**Abmeldungen sind nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.**

## Kursgebührenermäßigung

Durch das Sonderförderungsprogramm des Landes Nordrhein-Westfalen können wir bestimmten Personengruppen in besonderen Problemsituationen eine Kursgebührenermäßigung je nach Art des jeweiligen Kurses gewähren.

Eine Kursgebührenermäßigung kann jedoch nur so lange gewährt werden, wie die zugeteilten Mittel ausreichen.

Zielgruppen können sein:

Familien aus sozialen Brennpunkten oder aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Infra- und Sozialstruktur.

Sozialhilfeempfänger und deren Familien

Ein-Eltern-Familien

Familien mit Behinderten und Suchtkranken

Familien mit drei oder mehr Kindern

Arbeitslose / Kurzarbeiter und deren Familien

Wenn Sie zu einer dieser Zielgruppen gehören, melden Sie sich gerne bei uns – Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt!

## KursleiterIn beim DRK

Zur Erweiterung und Ergänzung unseres Kursangebotes suchen wir qualifizierte Übungsleiter für den REHA-Sport, sowie SchwimmtrainerInnen für Kinder.

Auf Ihre Ideen und Angebote freuen wir uns!

# Inhaltsverzeichnis

<b>20.00</b>	<b>ELTERN UND KINDER</b>	
	Geburtsvorbereitung – Workshop für Frauen und Paare	S. 01
	Elternstart	S. 02
	Babymassage	S. 03
	„Zeit des Entdeckens“	S. 04
	Musikgarten	S. 05
	Babyfitness ab dem 8. Lebensmonat	S. 06
	Eltern-Kind-Turnen	S. 07
	Tagesmütter turnen mit „ihren“ Kindern	S. 08
	Väter turnen und toben mit ihren Kindern	S. 09
	Schwimmkurs für Kinder	S. 10
	„Erste Hilfe am Kind“ für Eltern und Großeltern	S. 12
<b>30.00</b>	<b>KURSANGEBOTE FÜR KITAS UND TAGESMÜTTER</b>	
	„Erste Hilfe am Kind“ - Ausbildung	S. 13
	„Erste Hilfe am Kind“ - Auffrischung	S. 14
	Erste Hilfe mit Kindern	S. 15
	„Erste Hilfe am Kind“ - Elterninformationsabend	S. 16

<b>40.00</b>	<b>GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG</b>	
	Beckenbodengymnastik	S. 17
	Sport in der Rehabilitation	S. 18
	Wirbelsäulengymnastik	S. 19
	BOP (Bauch-Oberschenkel-Po)	S. 20
	Sommerferienkurs – Body Mix	S. 20
	Bodyforming	S. 21
	„Latino-Fitness“	S. 21
	Fitness-Treff für Frauen	S. 22
	Body Fit	S. 22
	Body Mix	S. 23
	Gymnastik für die ältere Generation	S. 24
	Wassergymnastik und Aquafitness	S. 25
	Selbstsicherheitstraining für Frauen	S. 26
	Hatha Yoga-Workshop	S. 27
	Hatha Yoga	S. 28
	Qigong	S. 30
<b>50.00</b>	<b>FREIZEIT</b>	
	Aquarell- und Acrylmalerei	S. 31
	„Willkommen an Bord“ – Tagesausflug zum Baldeneysee	S. 32
	Unser Jugendrotkreuz ...	S. 33
	Infos zum Datenschutz	S. 34

## Geburtsvorbereitung - Workshop für Frauen und Paare

Dieser Workshop soll Frauen und Paare auf die kommende Lebenssituation vorbereiten. Die Kursleiterin vermittelt Wissenswertes rund um die Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen.

Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Geburtsablauf mit seinen einzelnen Phasen. Die Frauen erlernen spezielle Atemtechniken zur Erleichterung der Wehen. Entspannungsübungen helfen dabei Kraft zu schöpfen. Das Erlernen von Massagetechniken trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei. Der Austausch mit anderen Paaren und Zeit um individuelle Fragen zu klären, ist ein weiterer Bestandteil des Angebotes.

Bitte klären Sie mit Ihrer Krankenkasse eine eventuelle Kostenübernahme ab.

Leitung:

Friederike Seithümmer, Diplom

Sozialpädagogin & Geburtsvorbereiterin

20.00	13.04. – 14.04.19	sa / so	09.30 – 14.00 h
20.01	06.07. – 07.07.19	sa / so	09.30 – 14.00 h
20.02	31.08. – 01.09.19	sa / so	09.30 – 14.00 h

je 12 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld

Anmeldung:

über die Kursleiterin

Tel.: 02151 – 59 39 05

E-Mail: fritzi-online@gmx.de



## Elternstart

"Elternstart NRW" ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Die Eltern können einmalig kostenfrei an einem Kursangebot über 5 Termine teilnehmen, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

Unterschiedliche Themenblöcke sollen die Eltern in der neuen Familiensituation unterstützen und begleiten. Unter der Anleitung einer pädagogischen Fachkraft bekommen Sie Tipps und Anregungen für den Alltag mit einem Baby. Sie können sich innerhalb der Gruppe austauschen und gewinnen so mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle.

Leitung:

Friederike Seithümmer, Diplom  
Sozialpädagogin, PEKiP-Leiterin

Ort: Hebammenpraxis Wiegenest  
Widdersche Str. 278  
Krefeld Benrad

Anmeldung: über die Kursleiterin  
Tel.: 02151 – 59 39 05  
E-Mail: fritzi-online@gmx.de



## Babymassage

Mit einer ayurvedischen Babymassage erlernen Sie eine Methode, die in Indien von Generation zu Generation an die Eltern weitergegeben wird.

Unter Berücksichtigung der Marmapunkte als wichtige Akupressurpunkte erlernen Sie Techniken, die Sie dazu befähigen Ihr Baby liebevoll und kompetent durch die unterschiedlichen Entwicklungsphasen (z. B. Zahnungsphase) zu begleiten.

Die Massage wirkt sich durch die sanften Streichelungen beruhigend und entspannend aus. Die Mutter-Kind-Bindung wird zudem gestärkt.

Leitung:

Barbara Lippe, Massagepraktikerin

20.19	11.01. – 08.02.19	5 x fr	10.00 – 11.15 h
20.20	22.02. – 22.03.19	5 x fr	10.00 – 11.15 h
20.21	05.04. – 10.05.19	5 x fr	10.00 – 11.15 h
20.22	07.06. – 05.07.19	5 x fr	10.00 – 11.15 h
20.23	13.09. – 11.10.19	5 x fr	10.00 – 11.15 h
20.24	08.11. – 06.12.19	5 x fr	10.00 – 11.15 h

je 6 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld

Die Anmeldung erfolgt bei diesem Kurs über Barbara Lippe:

Tel.: 02151 - 655 690

E-Mail: [kontakt@barbara-lippe.de](mailto:kontakt@barbara-lippe.de)





**NEU**

## "Zeit des Entdeckens"

Mit 3-4 Monaten beginnt die Zeit des großen Entdeckens. Die Babys werden immer neugieriger und nehmen vermehrt an ihrer Umwelt teil.

Auf diesem spannenden Weg werden die Kinder mit unterschiedlichsten Anregungen begleitet.

Durch verschiedene Elemente aus Pekip, Babymassage und weiteren Spiel- und Singeinheiten unterstützen Eltern die Babys in ihrer Entwicklung.

Die Kinder sollen ihrem eigenen Rhythmus folgen und ihre individuellen Fähigkeiten entdecken können. Die Gruppen werden altersgemäß aufgeteilt.

Leitung:

Friederike Seithümmer,

Diplom Sozialpädagogin & PEKiP-Leiterin

20.25	24.01. – 04.04.19	10 x do	09.30 – 10.30 h
20.26	07.03. – 23.05.19	10 x do	11.00 – 12.00 h
20.27	27.06. – 05.09.19	10 x do	09.30 – 10.30 h
20.28	15.08. – 31.10.19	10 x do	11.00 – 12.00 h
20.29	10.10. – 12.12.19	10 x do	09.30 – 10.30 h

Gebühr: Euro 80,00

je 10 Ustd

20.30	07.11. – 19.12.19	7 x do	11.00 – 12.00 h
-------	-------------------	--------	-----------------

Gebühr: Euro 60,00

7 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Musikgarten

Der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kindern ab dem 3. Lebensmonat. Er lädt bereits die Allerkleinsten zum Musizieren ein, denn alle Kinder kommen mit einer angeborenen musikalischen Fähigkeit auf die Welt.

Singen, Tanzen und Bewegung sind wichtige Bausteine in der Entwicklung eines jeden Kindes. Die Sprach- und Gehörentwicklung wird früh gefördert.

In ungezwungener Atmosphäre, ohne jegliche Leistungserwartung, wird die Freude an Musik vermittelt und ein Grundstein zum späteren Erlernen eines Instrumentes gesetzt.

Leitung:

Anja Schlechter, Musikgartenleiterin

20.31	15.01. – 02.04.19	10 x di	16.15 – 17.00 h
20.32	30.04. – 09.07.19	10 x di	16.15 – 17.00 h
20.33	17.09. – 03.12.19	10 x di	16.15 – 17.00 h

je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld

Anm.: über die Kursleiterin

Tel.: 02151 – 51 33 89

E-Mail: [anja.schlechter@web.de](mailto:anja.schlechter@web.de)



## Babyfitness ab dem 8. Lebensmonat

Babyfitness ist keine neue Sportart für Säuglinge und Kleinkinder, durch die sie schneller krabbeln und laufen lernen.

Vielmehr werden durch zahlreiche Bewegungsparcours, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, alle Sinne angesprochen. Die Kinder können mit Unterstützung der Eltern individuell die Bewegungswelten entdecken und dabei ihr eigenes Tempo bestimmen.

Lieder, Finger- und Schaukelspiele ergänzen das Programm. Der Spaß Neues zu entdecken steht im Vordergrund.

Leitung:

Lisa Bahne, Übungsleiterin

20.34	14.01. – 01.07.19	20 x mo	09.30 – 10.15 h
20.35	14.01. – 01.07.19	20 x mo	10.30 – 11.15 h

Gebühr: Euro 100,00 je 20 Ustd

20.36	16.09. – 09.12.19	11 x mo	09.30 – 10.15 h
20.37	16.09. – 09.12.19	11 x mo	10.30 – 11.15 h

Gebühr: Euro 55,00 je 11 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## Eltern-Kind-Turnen

Ab dem 1. Lebensjahr können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung:

Patricia Aha-Dieckmann, Übungsleiterin

20.38	09.01. – 03.07.19	22 x mi	10.00 – 10.45 h
20.39	09.01. – 03.07.19	22 x mi	11.00 – 11.45 h

Gebühr: Euro 88,00 je 22 Ustd

20.40	11.01. – 05.07.19	21 x fr	09.15 – 10.00 h
20.41	11.01. – 05.07.19	21 x fr	10.15 – 11.00 h

Gebühr: Euro 84,00 je 21 Ustd

20.42	28.08. – 11.12.19	14 x mi	10.00 – 10.45 h
20.43	28.08. – 11.12.19	14 x mi	11.00 – 11.45 h

Gebühr: Euro 56,00 je 14 Ustd

20.44	30.08. – 13.12.19	12 x fr	09.15 – 10.00 h
20.45	30.08. – 13.12.19	12 x fr	10.15 – 11.00 h

Gebühr: Euro 48,00 je 12 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Tagesmütter turnen mit "ihren" Kindern

Wer hat schon zu Hause die Möglichkeit, die zu betreuenden Kinder mit entsprechenden Groß- und Kleingeräten auch motorisch zu fördern.

In dieser altersgemischten Gruppe können die Kinder mit Unterstützung der Tagesmütter, klettern, toben, turnen und sich ausprobieren. Sie erfahren eigene Grenzen und erweitern diese.

Spiel und eine Menge Spaß gehört auch dazu.



Leitung:  
N.N.

20.46	24.01. – 28.03.19	10 x do	09.30 – 11.00 h
20.47	04.04. – 04.07.19	10 x do	09.30 – 11.00 h
20.48	19.09. – 12.12.19	10 x do	09.30 – 11.00 h

Gebühr: Euro 50,00 je 20 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Väter turnen und toben mit ihren Kindern

### Kinder von 2-4 Jahre

Einmal im Monat können Väter/Großväter sonntags mit ihren Kindern turnen, toben und klettern.

Gerätebahnen, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, laden zum Klettern ein.

Die Kinder können sich nach ihren individuellen Möglichkeiten ausprobieren und werden dabei motivierend von ihren Vätern unterstützt.

Sing- und Tobespiele ergänzen das Programm.

Leitung:

Lisa Bahne, Übungsleiterin

20.49 17.02., 31.03., 14.04., 12.05., 30.06.,  
14.07.19 (immer 09:30 – 11:00 h)

Gebühr: Euro 60,00 so 12 Ustd

20.50 22.09., 27.10., 24.11., 15.12.19  
(immer 09:30 – 11:00 h)

Gebühr: Euro 40,00 so 8 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## Schwimmkurs für Kinder

Je früher ein Kind Schwimmen kann, desto besser. Das hilft nicht nur bei Unfällen im und am Wasser, sondern gibt dem Kind auch das Gefühl von Sicherheit, Unabhängigkeit und Selbstständigkeit.

Ein Paket zu den Themen "spielerische Wassergewöhnung", "gleiten", "tauchen", "Atmungs-" und "Springübungen" führt zur Erlangung des Seepferdchens.

Leitung:

Simone Schmitz (Übungsleiterin) und Rettungsschwimmer/innen der DRK-Wasserwacht

20.51	11.01. – 12.04.19	14 x fr	15.45 – 16.30 h
	Gebühr: Euro 98,00		14 Ustd
20.52	03.05. – 12.07.19	11 x fr	15.45 – 16.30 h
	Gebühr: Euro 77,00		11 Ustd
20.53	30.08. – 20.12.19	14 x fr	15.45 – 16.30 h
	Gebühr: Euro 98,00		14 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn  
Danziger Platz 1, Krefeld-Linn

## "WenDo macht Mädchen mutig!"

### Selbstbehauptungstraining

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein lassen sich einüben.

Es geht um Alltagssituationen in denen sich die Mädchen unsicher fühlen, ein komisches Gefühl oder auch Angst haben.

Das WenDo Sicherheitstraining stärkt Mädchen, die sich nichts mehr gefallen lassen, sie es satt haben geärgert zu werden, die ohne Gewalt leben wollen.

Trainingsinhalte:

- Lernen den eigenen Gefühlen zu vertrauen
- Gefahren erkennen
- Situationen einschätzen
- Selbstverteidigungstechniken
- "Nein" sagen
- "Mutig aussprechen, was ich sage"

Leitung:

Martina Reese, Wen Do Trainerin

20.54 09.03. – 10.03.19 sa / so 10.00 – 14.30 h  
20.55 16.11. – 17.11.19 sa / so 10.00 – 14.30 h

Gebühr: Euro 72,00 je 12 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## "Erste Hilfe am Kind"

### für Eltern und Großeltern

Kinder nehmen ihre Welt mit anderen Augen wahr als Erwachsene. Sie sind neugierig, wollen ausprobieren, mit allen Sinnen ihre Umgebung erleben und ihre Grenzen austesten.

Aus diesem natürlichen Drang heraus geschehen gerade im häuslichen Umfeld die meisten Unfälle.

Eltern sind bei Kindernotfällen oft überfordert und hilflos. Die wertvollen Minuten zwischen dem Notfall und Eintreffen des Rettungsdienstes können durch Basismaßnahmen sinnvoll genutzt werden. Praktische Übungen und theoretische Hinweise bereiten Sie auf den Notfall vor.

Leitung:

Hans-Dieter Diercks, Erste Hilfe Ausbilder

30.00	26.01.19	1 x sa	10.00 – 16.30 h
30.01	27.04.19	1 x sa	10.00 – 16.30 h
30.02	29.06.19	1 x sa	10.00 – 16.30 h
30.03	28.09.19	1 x sa	10.00 – 16.30 h
30.04	23.11.19	1 x sa	10.00 – 16.30 h

Gebühr: Euro 36,00 je 8 Ustd  
für Paare: Euro 30,00 p.P.

Ort: Raum 3, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## "Erste Hilfe am Kind" - Ausbildung

### Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Erzieherinnen und Tagesmütter stehen in einer besonderen Verantwortung, denn sie sind auch für die Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Schützlinge verantwortlich. Sollte sich ein Kind verletzen sind umsichtige und fachgerechte Sofortmaßnahmen erforderlich, auf die Sie in Theorie und Praxis vorbereitet werden.

Die Seminarinhalte erfüllen die Richtlinien der Versicherungsträger und Berufsgenossenschaften.

Leitung:

Hans Körschgen, Erste Hilfe Ausbilder

30.05	23.02.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h
30.06	13.04.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h
30.07	12.10.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h
30.08	07.12.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h

Gebühr: Euro 40,00

je 9 Ustd

**Bei Vorlage eines BG- / UK NRW-  
Gutscheins entfällt die Kursgebühr!**

Ort: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld





## "Erste Hilfe am Kind" - Auffrischung

### Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Sie haben in den vergangenen zwei Jahren bereits eine Ausbildung in Erster Hilfe am Kind absolviert? Dann brauchen Sie ab jetzt nur noch die Auffrischung machen!

Der Auffrischkurs verläuft ebenfalls über einen Tag, lässt jedoch genug Raum für Fragen zu Neuem oder Themen, die Sie gerne besonders gründlich aufgefrischt haben wollen.

Die Seminarinhalte erfüllen die Richtlinien der Versicherungsträger und Berufsgenossenschaften.

Leitung:  
Hans Koerschgen, Erste Hilfe Ausbilder

30.09	26.01.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h
30.10	30.03.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h
30.11	07.09.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h
30.12	30.11.19	1 x sa	08.00 – 17.00 h

Gebühr: Euro 40,00 je 9 Ustd

**Bei Vorlage eines BG- / UK NRW-Gutscheins entfällt die Kursgebühr!**

Ort: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

## Erste Hilfe mit Kindern

In einer Gruppe von Pädagogen/Eltern und maximal 10 Kindern vermittelt die Kursleiterin spielerisch "Erste Hilfe" Grundkenntnisse. Die Themen gleichen den Inhalten der Erwachsenenbildung:

- ✓ Auffinden einer Person
- ✓ Notruf absenden
- ✓ Verbände anlegen

Durch Rollenspiele erfahren die Kinder, dass jeder helfen kann. Nachfragen, trösten und Hilfe holen - das ist ein Kinderspiel.

Die Kursleitung kommt nach individueller Terminabsprache in Ihre Einrichtung.

Leitung: N.N.



## "Erste-Hilfe am Kind"

### Elterninformationsabend

Jedes Elternteil weiß wie schnell kleinere oder größere Unfälle im häuslichen Umfeld passieren können.

Brandwunden, Nasenbluten, Verschlucken von Gegenständen oder giftige Substanzen, bis hin zum plötzlichen Kindstod oder andere akute Erkrankungen. In jeder Krisensituation muss richtig gehandelt werden.

In diesem Seminar erfahren Interessierte die Grundzüge "Erste Hilfe", um im Notfall kostbare Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes überbrücken zu können.

Die Schulung kann von Gruppen als Inhouse-Seminar gebucht werden – sprechen Sie uns an!

Leitung:

Hans-Dieter Diercks, Rettungsassistent und Erste Hilfe Ausbilder

Die Kursleitung kommt nach individueller Terminabsprache in Ihre Einrichtung.



## Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist ein komplexes Muskelsystem, welches uns hilft unseren Körper zu stabilisieren. Er ist das Energiezentrum unserer Körpermitte.

Ein starker Beckenboden stärkt den gesamten Organismus. Durch gezielte Übungen werden einzelne Muskelschichten trainiert.

Leitung:

Barbara Lippe,

Trainerin für Beckenbodengymnastik

40.00	07.01. – 25.02.19	8 x mo	09.30 – 10.30 h
40.01	28.10. – 16.12.19	8 x mo	09.30 – 10.30 h

je 8 Ustd

Die Anmeldung erfolgt bei diesem Kurs über Barbara Lippe:

Tel.: 02151 - 655 690

E-Mail: [kontakt@barbara-lippe.de](mailto:kontakt@barbara-lippe.de)

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Sport in der Rehabilitation

Profil: Orthopädie

Rehabilitationssport wird durch Haus- und Fachärzte verordnet und von den Krankenkassen übernommen.

Durch unsere Mitgliedschaft im Verein für Reha-Sport und Gesundheitsförderung sind wir berechtigt, direkt mit den Krankenkassen abzurechnen.

Durch kleine Gruppengrößen und ein geschütztes Trainingsumfeld sind wir ein beliebter Anbieter für den Rehabilitationssport. Der Einstieg bei freien Kapazitäten ist jederzeit möglich.

Leitung:

Viola Scholz,

Übungsleiterin für den Rehabilitationssport

40.02	08.01. – 09.07.19	25 x di	09.30 – 10.15 h
40.04	06.08. – 17.12.19	19 x di	09.30 – 10.15 h
40.03	09.01. – 10.07.19	24 x mi	17.30 – 18.15 h
40.05	07.08. – 18.12.19	19 x mi	17.30 – 18.15 h

Gebühr: bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung kostenlos

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## "Das Kreuz mit dem Kreuz"

### Wirbelsäulengymnastik

Sie sitzen am Computer oder müssen den ganzen Tag stehen?

Einseitige Belastung verspannt die Muskulatur und verursacht Schmerzen. Vielseitige gymnastische Übungen lösen Verkrampfungen verspannter Rücken- und Schulterpartien. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Leitung:

Viola Scholz, Übungsleiterin

40.06	09.01. – 26.06.19	21 x mi	18.30 – 19.15 h
40.07	09.01. – 26.06.19	21 x mi	19.30 – 20.15 h

Gebühr: Euro 77,70 je 21 Ustd

40.08	04.09. – 04.12.19	11 x mi	18.30 – 19.15 h
40.09	04.09. – 04.12.19	11 x mi	19.30 – 20.15 h

Gebühr: Euro 40,70 je 11 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## **BOP (Bauch - Oberschenkel - Po)**

In diesem Kursus werden durch gezielte und sehr intensive Übungen die Problemzonen (Bauch - Oberschenkel - Po) optimal trainiert. Die Haltung wird verbessert und der Körper an den "Wunsch-Stellen" gefestigt.

Leitung:

Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin

40.10	07.01. – 01.07.19	22 x mo	19.15 – 20.00 h
40.11	07.01. – 01.07.19	22 x mo	20.15 – 21.00 h

Gebühr: Euro 81,40 je 22 Ustd

40.12	02.09. – 09.12.19	13 x mo	19.15 – 20.00 h
40.13	02.09. – 09.12.19	13 x mo	20.15 – 21.00 h

Gebühr: Euro 48,10 je 13 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## **Sommerferienkurs - Body Mix**

Sie sind während der Ferien nicht im Urlaub und möchten sich weiter in einer Gruppe und unter Anleitung gezielt bewegen?

Dieser Sommerkurs bietet Ihnen ein Potpourri aus unterschiedlichsten Bewegungsformen. Elemente aus Aerobic, BOP oder allgemeiner Gymnastik halten Sie fit.

Leitung:

Nadine Kliche-Meyer, Übungsleiterin

40.14	15.07. – 26.08.19	7 x mo	20.15 – 21.00 h
-------	-------------------	--------	-----------------

Gebühr: Euro 35,00 7 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Bodyforming

Dieses abwechslungsreiche Bewegungstraining mit Spaßfaktor kräftigt gezielt "Problemzonen".

Die Muskulatur wird aufgebaut, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab.

Leitung:

Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin

40.15 08.01. – 02.07.19 21 x di 18.15 – 19.00 h

Gebühr: Euro 84,00 21 Ustd

40.16 03.09. – 10.12.19 13 x di 18.15 – 19.00 h

Gebühr: Euro 52,00 13 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## "Latino-Fitness"

Wer sich gerne zur Musik bewegt ist hier richtig. Die Verbindung aus den Stilelementen lateinamerikanischer Musik, Aerobicsschritten und rhythmischer Bewegung ist ein schweißtreibendes "Workout".

Hier steht nicht das tänzerische Können im Vordergrund, sondern der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Leitung:

Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin

40.17 08.01. – 02.07.19 21 x di 19.15 – 20.00 h

Gebühr: Euro 84,00 21 Ustd

40.18 03.09. – 10.12.19 13 x di 19.15 – 20.00 h

Gebühr: Euro 52,00 13 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Fitness-Treff für Frauen

Frühaufsteherinnen können ihren Kreislauf durch leichtes Konditionstraining in Schwung bringen.

Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen sorgen für Muskelaufbau und halten beweglich.

Leitung:

Ulrike Böhmer, Diplom-Sportlehrerin

40.19 09.01. – 17.07.19 22 x mi 09.00 – 09.45 h

Gebühr: Euro 81,40 22 Ustd

40.20 28.08. – 04.12.19 12 x mi 09.00 – 09.45 h

Gebühr: Euro 44,40 12 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Body Fit

Die Übungen dieses Kursus sind auf den ganzen Körper ausgerichtet.

Nach dem "Warm-Up" - auch am Stepp-Brett - erfolgt Kräftigung und Straffung verschiedener Bereiche des Körpers, damit die "Zonen" für Sie kein Problem mehr sind.

Auch gezielte Kräftigungsübungen des Rückens werden hier nicht vergessen.

Leitung:

Ulrike Michaelis-Tesche, Übungsleiterin

40.21 10.01. – 04.07.19 21 x do 19.00 – 19.45 h

Gebühr: Euro 84,00 21 Ustd

40.22 29.08. – 12.12.19 13 x do 19.00 – 19.45 h

Gebühr: Euro 52,00 13 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## Body Mix

Ein Potpourri aus unterschiedlichsten Bewegungsformen hält fit.

Elemente aus Aerobic, Stepp Aerobic, Boxen und Intervalltraining schult Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Entspannungsübungen runden den Kursus ab.

Leitung:

Nadine Kliche-Meyer, Übungsleiterin

40.23 10.01. – 04.07.19 20 x do 20.15 – 21.00 h

Gebühr: Euro 80,00 20 Ustd

40.24 29.08. – 12.12.19 13 x do 20.15 – 21.00 h

Gebühr: Euro 52,00 13 Ustd

Ort: Raum 2, Uerdinger Str. 609, Krefeld

## Gymnastik für die ältere Generation

Die Gymnastik am und sitzend auf dem Stuhl ist gedacht für Personen, die nicht mehr auf der Matte üben wollen oder können.

Mit vielseitigen Übungen wird die Kondition trainiert, die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert.

Leitung:

Christel Giesing, Übungsleiterin

40.25 10.01. – 28.03.19 12 x do 10.00 – 10.45 h

Gebühr: Euro 30,00 12 Ustd

40.26 04.04. – 11.07.19 11 x do 10.00 – 10.45 h

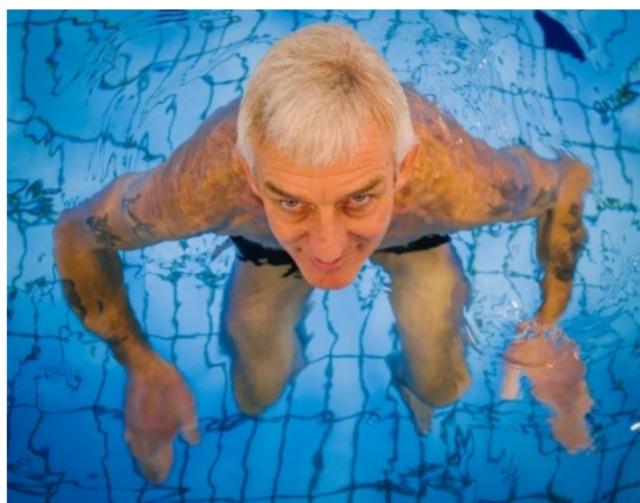
Gebühr: Euro 27,50 11 Ustd

40.27 29.08. – 19.12.19 14 x do 10.00 – 10.45 h

Gebühr: Euro 35,00 14 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche,  
Zugang Mariannenstraße Krefeld





## Wassergymnastik und Aquafitness

Das abwechslungsreiche Programm, mit und ohne Geräte, ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Im warmen Wasser wird die Auftriebskraft und der Wasserwiderstand für alle Übungen genutzt. Die Muskulatur wird gestärkt und Verspannungen lösen sich.

Leitung:

Alexandra Schuschke, Übungsleiterin

40.28	07.01. – 08.07.19	23 x mo	20.00 – 20.45 h
40.29	07.01. – 08.07.19	23 x mo	20.45 – 21.30 h

Gebühr: Euro 92,00 je 23 Ustd

40.30	02.09. – 16.12.19	14 x mo	20.00 – 20.45 h
40.31	02.09. – 16.12.19	14 x mo	20.45 – 21.30 h

Gebühr: Euro 56,00 je 14 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad, Stettiner Straße 1,  
Krefeld

## **"Wen Do für Seniorinnen"**

### **Selbstsicherheitstraining für Frauen 50 plus**

Oft genug lesen wir in der Presse von Handtaschendiebstählen, Überfällen und Einbrüchen, gezielt gegen ältere Menschen.

Aber auch die zunehmende Respektlosigkeit im Alltag belastet. Oft fehlen die Worte, um sich dagegen zu wehren und Grenzen aufzuzeigen. Sei es nun die "Pöbelei" in öffentlichen Verkehrsmitteln, aufdringliche Vertreter oder andere Unhöflichkeiten im Alltag.

Unter dem Motto: "Jede wehrt sich so gut sie kann", vermittelt das Seminar an zwei aufeinanderfolgenden Tagen Techniken um sich vor verbalen oder körperlichen Angriffen zu schützen.

Das Wen Do Training setzt keine körperliche Fitness voraus, jede Frau kann ihre individuelle Form der Gegenwehr erlernen. Das Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle. Ein entschiedenes "Nein" und selbstbewusste Körperhaltung reicht manchmal schon aus, um nicht in eine Opferrolle gedrängt zu werden.

Leitung:

Martina Kuschel, Wen Do Trainerin

40.32 Fr, 17.05.19 18:00 bis 21:00 h  
Sa, 18.05.19 10:00 bis 16:00 h

Gebühr: Euro 75,00 12 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld

**NEU**

## **Hatha Yoga-Workshop**

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Workshop gibt einen Einblick in Teilbereiche des Yoga:

Körperarbeit (Asana)  
Entspannung (Meditation)  
Atmung (Prana)

Alle drei Bereiche schulen die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Der Wechsel zwischen praktischen Übungen und die Klärung individueller Fragen sorgt für einen (ent-)spannenden Workshop.

Leitung:  
Viola Hill, Yogalehrerin

40.33	05.01. – 06.01.19	sa / so	9.00 – 11.30 h
40.34	27.04. – 28.04.19	sa / so	9.00 – 11.30 h
40.35	20.07. – 21.07.19	sa / so	9.00 – 11.30 h
40.36	24.08. – 25.08.19	sa / so	9.00 – 11.30 h
40.37	26.10. – 27.10.19	sa / so	9.00 – 11.30 h

Gebühr: Euro 30,00 je 6 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## Hatha Yoga

Sie fühlen sich durch den immer größer werdenden Alltagsdruck belastet und suchen einen Ausgleich? Yoga fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Bewegungsabläufe werden langsam und behutsam ausgeführt und sind in jedem Alter erlernbar.

Leitung:

Marianne Pellen, Yogalehrerin

40.38	14.01. – 25.03.19	10 x mo	18.30 – 20.00 h
40.39	29.04. – 08.07.19	10 x mo	18.30 – 20.00 h
40.40	22.07. – 23.09.19	10 x mo	18.30 – 20.00 h
40.41	14.10. – 16.12.19	10 x mo	18.30 – 20.00 h

Gebühr: Euro 70,00

je 20 Ustd

Leitung:

Martina Campbell, Yogalehrerin

40.42	08.01. – 02.04.19	13 x di	17.45 – 19.15 h
-------	-------------------	---------	-----------------

Gebühr: Euro 91,00

26 Ustd

40.43	30.04. – 09.07.19	10 x di	17.45 – 19.15 h
-------	-------------------	---------	-----------------

Gebühr: Euro 70,00

20 Ustd

40.44	03.09. – 03.12.19	12 x di	17.45 – 19.15 h
-------	-------------------	---------	-----------------

Gebühr: Euro 84,00

24 Ustd

\*\*\* Fortführung auf der nächsten Seite \*\*\*

Leitung:  
Gisela Haßmann, Yogalehrerin mit  
Yogatherapiausbildung

40.45 09.01. – 27.03.19 10 x mi 18.30 – 20.00 h  
Gebühr: Euro 70,00 20 Ustd

40.46 10.04. – 10.07.19 12 x mi 18.30 – 20.00 h  
Gebühr: Euro 84,00 24 Ustd

40.47 31.07. – 25.09.19 9 x mi 18.30 – 20.00 h  
Gebühr: Euro 63,00 18 Ustd

40.48 30.10. – 18.12.19 8 x mi 18.30 – 20.00 h  
Gebühr: Euro 56,00 16 Ustd

Leitung:  
Petra Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

40.49 10.01. – 04.04.19 13 x do 17.45 – 19.15 h  
Gebühr: Euro 91,00 26 Ustd

40.50 02.05. – 04.07.19 8 x do 17.45 – 19.15 h  
Gebühr: Euro 56,00 16 Ustd

40.51 29.08. – 12.12.19 12 x do 17.45 – 19.15 h  
Gebühr: Euro 84,00 24 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld





## Qigong

Qigong ist eine alte Bewegungskunst der chinesischen Medizin. Durch sanfte, harmonische Übungen wird die Stabilität des Körpers gestärkt.

Die Koordination, die körperliche und geistige Beweglichkeit wird gefördert und die tiefe Atmung geschult.

Beschwerden im Bewegungsapparat sind kein Hindernis, es werden auch Übungen im Sitzen auf dem Stuhl vermittelt.

Leitung:

Renata Balciunaite, Qigonglehrerin

### Workshop

**NEU**

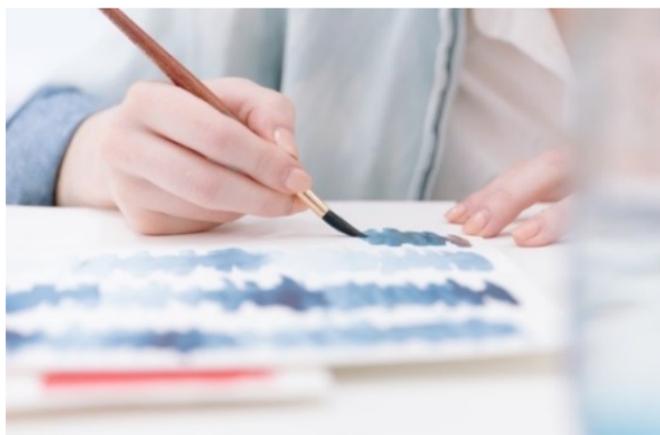
40.52 09.03.19 1 x sa 10.00 – 13.00 h  
Gebühr: Euro 20,00 4 Ustd

### Kursangebot

40.53 01.04. – 08.07.19 12 x mo 16.15 – 17.00 h  
Gebühr: Euro 60,00 12 Ustd

40.54 02.09. – 25.11.19 11 x mo 16.15 – 17.00 h  
Gebühr: Euro 55,00 11 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Str. 609, Krefeld



## Aquarell- und Acrylmalerei

Entdecken und entwickeln Sie Ihre Kreativität unter fachkundiger Anleitung des Künstlers.

Das Skizzieren, die Mechanik, Perspektiven und die Bildgestaltung der Malerei in Aquarell oder Acryl werden vermittelt.

Leitung:  
Günter Pesch, Künstler

50.00	08.01. – 26.03.19	10 x di	10.00 – 11.30 h
50.01	11.01. – 29.03.19	10 x fr	10.00 – 11.30 h

Gebühr: Euro 50,00 je 20 Ustd

50.02	02.04. – 09.07.19	11 x di	10.00 – 11.30 h
50.03	05.04. – 12.07.19	11 x fr	10.00 – 11.30 h

Gebühr: Euro 55,00 je 22 Ustd

50.04	03.09. – 10.12.19	12 x di	10.00 – 11.30 h
-------	-------------------	---------	-----------------

Gebühr: Euro 60,00 24 Ustd

50.05	06.09. – 20.12.19	12 x fr	10.00 – 11.30 h
-------	-------------------	---------	-----------------

Gebühr: Euro 60,00 24 Ustd

Ort: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, JRK Raum

## "Willkommen an Bord"

### Rundfahrt mit der weißen Flotte

Mit dem Reisebus geht es vom DRK-Zentrum aus nach Essen zum Baldeneysee. Mit der weißen Flotte können Sie eine 2-stündige Rundfahrt genießen, sich zurücklehnen und bequem von Bord aus die Natur beobachten. Zur Stärkung reichen wir Ihnen Kaffee und Kuchen. Selbstverständlich bringt der Bus Sie wieder zurück nach Bockum.

Leitung:

Bettina Brügggen, DRK-KV Krefeld e.V.

50.06 14.06.19 1 x fr 11.30 – 16.00 h

Gebühr: Euro 39,50 je 6 Ustd

Ort: DRK-KV Krefeld e.V., Uerdinger Str. 609





## Unser Jugendrotkreuz ...

### Die kleinen Engel Bockum 6-14Jahre

Barbara Schlegel

Gruppenstunde Dienstag, 17-18.10Uhr

[jrk@krefeld.drk.de](mailto:jrk@krefeld.drk.de)

### JRK Wasserwachtel Bockum

Birgit Duhr

Schwimmen Mittwoch 17.15 - 18.45 Uhr

Gruppenstunde Freitag 18:00 - 19:00 Uhr

[Jugend-Wasserwacht.Krefeld@web.de](mailto:Jugend-Wasserwacht.Krefeld@web.de)

### Herrlichkeit Hüls

#### 11 - 17 Jahre und 17 – 27 Jahre

Gruppenstunden: Montag von 17:00 – 18:30Uhr

18:30 - 20:00 Uhr

#### 6-10Jahre

Gruppenstunden: Mittwoch von 17.30-18.30Uhr

Sandra Vits

[jrk@krefeld.drk.de](mailto:jrk@krefeld.drk.de)

### Infos über die Arbeit des Jugendrotkreuzes:

Markus Philippen

0174 – 75 61 487

[jrk@krefeld.drk.de](mailto:jrk@krefeld.drk.de)



# **Und den Datenschutz? ... den haben wir auch!**

Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung  
gemäß Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung (EU-  
DSGVO)

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,  
Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir nehmen den Schutz der Kunden-/Teilnehmerdaten ernst. Der Schutz der individuellen Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten ist für uns ein wichtiges Anliegen, das wir bei unseren Geschäftsprozessen mit hoher Aufmerksamkeit berücksichtigen.

Deshalb möchten wir Ihnen nachfolgend einige Informationen diesbezüglich geben:

## **1. Zweck der Datenerhebung – Verarbeitung – oder Nutzung**

Hauptzweck ist die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der Daten im Auftrag zur Erfüllung der Kunden-/Teilnehmeraufträge. Nebenzweck ist die Betreuung der Lieferanten sowie Interessenbetreuung. Hierzu gehören konkret die Kunden-/Kursverwaltung und Akquise, die Terminverwaltung, die Vertragsabwicklung, die Fakturierung, der Wareneinkauf und der Zahlungsverkehr.

## **2. Rechtsgrundlage**

Rechtsgrundlage für die Bearbeitung personenbezogener Daten unserer Kunden/Teilnehmer ist Artikel 6 Abs. 1b EU-DSGVO, wonach die Verarbeitung zur Erfüllung eines Vertrages mit dem Betroffenen zulässig ist. Ebenso ist hiernach die Datennutzung zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen zulässig. Weiter ist die Datennutzung zulässig, wenn sie zur Wahrung berechtigter Interessen unserer Firma oder eines Dritten erforderlich ist und Ihre Interessen dieses Interesse jeweils nicht überwiegen.

## **3. Empfänger oder Kategorien von Empfängern, denen die Daten mitgeteilt werden**

Grundsätzlich gegeben wir keine personenbezogenen Daten von Ihnen an Dritte weiter, es sei denn, eine Weitergabe ist aufgrund gesetzlicher Vorschriften oder zur Auftragserfüllung zwingend erforderlich. In diesem Fall werden Betroffene von uns herüber informiert, sofern sie nicht bereits Kenntnis hierüberhaben.

## **4. Datenübermittlung in Drittstaaten**

Eine Übermittlung der Daten an Staaten außerhalb der Europäischen Union bzw. der EWR (Drittstaaten) ist unsererseits nicht geplant.

## **5. Dauer der Aufbewahrung**

Grundsätzlich löschen wir Daten, wenn der Zweck, für die die Daten, entfallen ist, z.B. bei Beendigung eines Vertragsverhältnisses, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen einer Löschung entgegenstehen.

Ist eine Löschung nicht möglich, z.B. bei Daten, die in einem elektronischen Archivsystem gespeichert sind, werden diese für eine Weiterverarbeitung gesperrt.

Die Aufbewahrungsdauer bzw. die Löschfrist von Kundendaten hängt insofern von der jeweiligen Datenart ab. Eine genaue Auflistung der von uns verarbeiteten Datenkategorien und Datenarten führen wir in einem elektronischen Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten gemäß Artikel 30 EU-DSGVO, dass wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen.

Daten, die wir zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen, löschen wir gemäß Artikel 17 Abs. 3e EU-DSGVO nicht.

## **6. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten.

Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung, Sperrung oder –abgesehen von der vorgeschriebenen Datenspeicherung zur Geschäftsabwicklung- Löschung ihrer personenbezogenen Daten.

Damit eine Sperre von Daten jederzeit berücksichtigt werden kann, müssen diese Daten zu Kontrollzwecken in einer Sperrdatei aufbewahrt werden.

Sie können auch die Löschung der Daten verlangen, soweit keine gesetzliche Aufbewahrungsverpflichtung besteht. Soweit eine solche Verpflichtung besteht, sperren wir Ihre Daten auf Wunsch.

## **7. Einwilligung**

Sie können Änderungen oder den Widerruf einer Einwilligung durch entsprechende Mitteilung an uns mit Wirkung für die Zukunft jederzeit vornehmen.

## **8. Bereitstellung personenbezogener Daten**

Zur Auftragserfüllung ist der Auftraggeber bzw. der Betroffene verpflichtet, personenbezogene Daten in dem Umfang zur Verfügung zu stellen, wie es für die Auftragserfüllung notwendig ist. Dabei liegt es in der Verantwortung des Auftraggebers, dem Auftragnehmer bzw. der verantwortlichen Stelle nur die Daten zur Verfügung zu stellen, die zur Vertragserfüllung erforderlich sind (Minimalprinzip).

## **9. Beschwerderecht**

Sie haben das Recht, die Datenschutzaufsichtsbehörde anzurufen und dort Informationen über Ihre Rechte aufgrund des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und sonstiger Vorschriften über den Datenschutz, einschließlich der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) zu erfahren.

Darüber hinaus ist die Aufsichtsbehörde Anlaufstelle für Beschwerden bei der Verarbeitung personenbezogener Daten.

Die zuständige Aufsichtsbehörde für Nordrhein-Westfalen erreichen Sie wie folgt:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit  
Postfach 200444  
40102 Düsseldorf  
Telefon: 0211/38424-0  
Telefax: 0211/38424-10  
E-Mail: [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)

## **10. Verantwortliche Stelle**

Verantwortliche Stelle im Sinne des EU\_DSGVO ist unsere Firma

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Krefeld e.V.  
Uerdinger Straße 609  
47800 Krefeld  
Telefon: 02151/5396-0  
Telefax: 02151/5396-66  
E-Mail: [geschaeftsstelle@drk-krefeld.de](mailto:geschaeftsstelle@drk-krefeld.de)

Datenschutzbeauftragter:  
Michael Wickel  
Telefon: 02151/5396-13  
E-Mail: [michael.wickel@drk-krefeld.de](mailto:michael.wickel@drk-krefeld.de)



Ihre zertifizierte Weiterbildung zum Coach (DGfC)  
**„Systemisches Coaching“**

**2019  
bis  
2021**

**200  
Stunden**

**Infos über:**

**Familienbildung@drk-krefeld.de  
02151 – 5396 0**

**berufs-  
beglei-  
tend**

**Kosten-  
freier  
Info-  
abend**



# Committed to Excellence

Awarded to:

**DRK-  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Familienbildung NRW**

March 2017

This certificate remains valid for 2 years.

A blue ink handwritten signature, appearing to read 'Léon Tossaint', is written over a blue ink scribble.

Léon Tossaint  
CEO, EFQM



# Der Verantwortung gewachsen.



[sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen](https://sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen)

**Nur wer alle mitnimmt und teilhaben lässt,  
macht die Gemeinschaft stark.**

**Deshalb unterstützen wir gemeinnützige  
Vorhaben im Sozial- und Bildungsbereich.**

**Gemeinsam #AllemGewachsen**

Wenn's um Geld geht

