

# Elterninformationsabende im DRK Familienzentrum 1. Halbjahr 2024



Januar		
24.01.2024 - 21.02.2024	<p><b>Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern</b> 19.00 Uhr – 21.15 Uhr, 5 Termine, 67,50 Euro, Anmeldung FBS</p> <p>Wie kann man einem Kind in einer akuten Notfallsituation helfen und welche Maßnahmen muss man einleiten? In diesem Kurs werden die häufigsten Notfälle wie z. B. Verletzungen, Verbrennungen, Atemstillstand, aber auch akute Krankheitsbilder wie Hirnhautentzündung, Pseudokrapp und Fieberkrämpfe besprochen. Der Kurs umfasst das Vorbeugen typischer Unfälle bei Kindern, die Erstversorgung mit einfachen Hausmitteln und die Wiederbelebungsmaßnahmen bei Kindern.</p>	FBS, Marienring
15.01.2024 – 11.03.2024	<p><b>Entspannt in der Schwangerschaft</b> 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr, 8 Termine, 40,00 Euro Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Entspannt in der Schwangerschaft - Genieße diese besondere Zeit und gönne dir und deinem Baby etwas Gutes! In der Schwangerschaft erbringt dein Körper Höchstleistung, sowohl körperlich als auch mental. Es ist deshalb besonders wichtig, dass du dir genügend Zeit für Pausen und Entspannung nimmst. Die Kombination dieses Kurses mit autogenem Training, Atem- und Entspannungsübungen ist die perfekte Zusammenstellung zum Wohlfühlen, Entspannen und zur Vorbereitung auf die Geburt.</p> <p>Dieser Kurs ist kein Ersatz für einen klassischen Geburtsvorbereitungskurs, sondern als Ergänzung zu sehen.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16
15.01.2024 – 11.03.2024	<p><b>Entspannungsstunde mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson Anspannen, um zu entspannen</b> 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr, 8 Termine, 40,00 Euro Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik, die das körperliche und psychische Wohlbefinden nachhaltig steigern kann. Dabei spannt man bestimmte Muskelgruppe leicht nacheinander an und entspannt diese wieder. Anschließend breitet sich die Entspannung im ganzen Körper aus. In die Entspannungsstunde werden folgende Entspannungstechniken eingebaut: Fantasiereisen, Achtsamkeitstraining und Atemübungen.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16
Februar		
28.02.2024	<p><b>Was hält Kinder gesund? - Ein kurzer Einblick in das Modell der Salutogenese</b> 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, 0 Euro, Anmeldung FBS oder im DRK Familienzentrum</p> <p>"Was hält Kinder gesund? - Ein kleiner Einblick in das Modell der "Salutogenese". In der Bewegung können Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Ressourcen und Fähigkeiten erleben, erfahren und stärken, um sich gesund zu entwickeln. Wie viel Bewegung und Entspannung brauchen Kinder? Wie kann die Resilienz der Kinder durch Bewegung gestärkt werden? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns an diesem Abend gemeinsam.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16

<b>März</b>		
19.03.2024	<p><b>Fit für den Schulhof</b> 19.00 Uhr – 21.45 Uhr, 0 Euro, Anmeldung FBS oder im DRK Familienzentrum</p> <p>Die Einschulung ist ein großer Tag für Kinder und Eltern. "Fit für die Schule" beschreibt häufig den Aspekt des Lernens und Verhaltens im Unterricht. Der Schwerpunkt ist hier ein wenig anders: Fit für den Schulhof geht auf alle Kompetenzen von Kindern ein, die Sie benötigen, um in einer großen Gruppe von Kindern klarzukommen. Dazu gehören neben soziale auch emotionale Kompetenzen, z.B. die Fähigkeit die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auch zu regulieren (z.B. über Bewegung, Entspannung o.ä.). Das Erlernen einer Streitkultur und der Umgang mit Freundschaft und Wettbewerb sind die großen Entwicklungsaufgaben in dieser Zeit.</p>	DRK Familienzentrum, Buesweg 22
<b>April</b>		
08.04.2024 – 06.05.2024	<p><b>Entspannt in der Schwangerschaft</b> 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr, 5 Termine, 25,00 Euro Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Entspannt in der Schwangerschaft - Genieße diese besondere Zeit und gönne dir und deinem Baby etwas Gutes! In der Schwangerschaft erbringt dein Körper Höchstleistung, sowohl körperlich als auch mental. Es ist deshalb besonders wichtig, dass du dir genügend Zeit für Pausen und Entspannung nimmst. Die Kombination dieses Kurses mit autogenem Training, Atem- und Entspannungsübungen ist die perfekte Zusammenstellung zum Wohlfühlen, Entspannen und zur Vorbereitung auf die Geburt.</p> <p>Dieser Kurs ist kein Ersatz für einen klassischen Geburtsvorbereitungskurs, sondern als Ergänzung zu sehen.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16
08.04.2024 – 06.05.2024	<p><b>Entspannungsstunde mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson</b> <b>Anspannen, um zu entspannen</b> 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr, 5 Termine, 25,00 Euro Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik, die das körperliche und psychische Wohlbefinden nachhaltig steigern kann. Dabei spannt man bestimmte Muskelgruppe leicht nacheinander an und entspannt diese wieder. Anschließend breitet sich die Entspannung im ganzen Körper aus. In die Entspannungsstunde werden folgende Entspannungstechniken eingebaut: Fantasiereisen, Achtsamkeitstraining und Atemübungen.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16
10.04.2024	<p><b>Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern</b> 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr, 17,00 Euro, Anmeldung FBS</p> <p>Die Wiederbelebung kommt immer unangekündigt und lässt sich nicht planen. Aber man kann sich auf diese Situation vorbereiten. In diesem Kurs für Eltern, Erzieherinnen und weitere Interessierte werden die einzelnen Schritte vom Auffinden des Kindes über den Notruf bis zur Wiederbelebung von Kindern besprochen und an einer Säuglingspuppe geübt, so dass jeder im Notfall helfen kann.</p>	FBS, Marienring
<b>Mai</b>		

14.05.2024	<p><b>Die sanfte Eingewöhnung von Kleinkindern in den Kindergarten</b>  19.00 Uhr – 20.30 Uhr, 0 Euro,  Anmeldung FBS oder im DRK Familienzentrum</p> <p>Wurden die Kinder früher am ersten Tag in der Einrichtung einfach abgegeben, so weiß man inzwischen, dass die Gestaltung der Eingewöhnung entscheidend für den weiteren Verlauf des Kindes in außerfamiliärer Betreuung ist. Heute wird in der Regel elternbegleitet, bezugspersonenorientiert und abschiedsbetont eingewöhnt.  An diesem Abend werden Informationen und praktische Anregungen gegeben, wie Sie die Eingewöhnungsphase Ihres Kindes im Kindergarten sinnvoll gestalten können.</p>	DRK Familienzentrum, Buesweg 22
<b>Juni</b>		
03.06.2024 – 01.07.2024	<p><b>Entspannt in der Schwangerschaft</b>  19.00 Uhr bis 19.45 Uhr, 5 Termine, 25,00 Euro  Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Entspannt in der Schwangerschaft - Genieße diese besondere Zeit und gönne dir und deinem Baby etwas Gutes!  In der Schwangerschaft erbringt dein Körper Höchstleistung, sowohl körperlich als auch mental. Es ist deshalb besonders wichtig, dass du dir genügend Zeit für Pausen und Entspannung nimmst.  Die Kombination dieses Kurses mit autogenem Training, Atem- und Entspannungsübungen ist die perfekte Zusammenstellung zum Wohlfühlen, Entspannen und zur Vorbereitung auf die Geburt.</p> <p>Dieser Kurs ist kein Ersatz für einen klassischen Geburtsvorbereitungskurs, sondern als Ergänzung zu sehen.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16
03.06.2024 – 01.07.2024	<p><b>Entspannungsstunde mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson Anspannen, um zu entspannen</b>  18.15 Uhr bis 19.00 Uhr, 5 Termine, 25,00 Euro  Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik, die das körperliche und psychische Wohlbefinden nachhaltig steigern kann. Dabei spannt man bestimmte Muskelgruppe leicht nacheinander an und entspannt diese wieder.  Anschließend breitet sich die Entspannung im ganzen Körper aus.  In die Entspannungsstunde werden folgende Entspannungstechniken eingebaut: Fantasiereisen, Achtsamkeitstraining und Atemübungen.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16
04.06.2024	<p><b>Inhouse "Ich zähle jetzt bis drei!" Die gute Stimmung ist vorbei - Streit in der Familie</b>  19.30 Uhr – 21.45 Uhr, 0 Euro,  Anmeldung FBS oder im DRK Familienzentrum</p> <p>Konflikte innerhalb der Familie ohne Strafen und Streit lösen  Innerhalb der Familie kommt es immer wieder zu den gleichen Streitereien? Das morgendliche Trödeln, unerledigte Aufgaben, unaufgeräumte Zimmer und vieles mehr verhaseln die gute Stimmung zu Hause. Geschwisterkinder zanken sich gefühlt alle zehn Minuten oder stacheln sich gegenseitig an, immer wieder Blödsinn zu machen?  Alles Schimpfen und Strafen hilft nichts.  Wir wollen Methoden erproben, wie wir Konflikte mit unseren Kindern partnerschaftlich und verbindlich lösen können, ohne uns zu streiten oder zu ärgern.</p>	DRK Familienzentrum, Buesweg 22

