

Elterninformationsabende und Veranstaltungen für Eltern im DRK Familienzentrum 2. Halbjahr 2024



August		
27.08. – 29.10.24	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS: „Entspannt in der Schwangerschaft“ 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
29.08. – 07.11.24	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS: „Entspannungsstunde mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson - Anspannen, um zu entspannen“ 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr, 8 Termine, 57,60 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
29.08. - 07.11.24	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS: „Entspannt durch die Woche“ „20.00 Uhr bis 20.45 Uhr, 8 Termine, 30,40 Euro Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Unser Alltag wird immer vielfältiger. Anforderungen an uns nehmen zu. Infolgedessen kommen wir häufig schlecht zur Ruhe und wirken rastlos und gestresst. In dem Kurs "Entspannt durch den Alltag" besteht die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen. Durch gezielte Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressive Muskelentspannung, sowie auch Atemübungen und Fantasiereisen etc. steigert sich das eigene Wohlbefinden und fördert die körperliche und seelische Entspannung.</p>	DRK Familienzentrum Akazienweg 16
September		
06.09. und 13.09.24	<p>Angebot in Kooperation mit der FBS: „Stark auch ohne Muckis – für Vorschulkinder“ 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr, 2 Termine, Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Vorschulkinder Resilienz: Stärke für das Leben: Resilienz ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen, Rückschläge zu verkraften und stark aus ihnen hervorzugehen. Das Leben ist oft unvorhersehbar und Kinder stoßen in ihrer Entwicklung auf viele überfordernde Konfliktsituationen. Mein Ziel ist es, dass die</p>	DRK Familienzentrum, Buesweg 22

	<p>Kinder mit viel Spaß und Freude lernen, den Herausforderungen im Alltag mit einer gesunden Portion Mut zu begegnen. Sie lernen auf ihre Gefühle zu hören und ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Mein interaktives Training gibt den Kindern einen mentalen Werkzeugkoffer mit auf den Weg, um:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln, sodass sie an sich glauben und in ihre Fähigkeiten vertrauen können. - den Umgang mit Stress zu erlernen, um im (Schul)Alltag ruhig und entspannt zu bleiben. - konkrete Strategien zur Problemlösung bei Konflikten - Empathie, Mitgefühl und Respekt zu entwickeln um eine harmonische Alltagsumgebung zu schaffen. <p>Bewegung spielt eine entscheidende Rolle beim kindgerechten Lernen. Daher integriere ich in meine Kurse viele aktive Übungen, um bei den Kindern das Gelernte zu verankern und den Zusammenhalt zu stärken.</p>	
25.09.24	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS, „Was hält Kinder gesund? - Ein kurzer Einblick in das Modell der Salutogenese“ 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, Anmeldung FBS oder DRK Kinderwelt</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
25.09.24	<p>Das Gewaltpräventionsprojekt „Mut tut gut“ startet</p> <p>Die wesentlichen Themen des Präventionskurses sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gefühle: „Die eigenen Gefühle sind richtig und wichtig.“ Grenzen: „Ich darf Grenzen setzen, aber nicht verletzen.“ Geheimnisse: „Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.“ NEIN sagen: „Ich sage „Nein“ - mit Stimme, Mimik und Gestik.“ Hilfe holen: „Wann, wo, wie und bei wem bekomme ich Hilfe?“ Gewalt: „Gewalt - nein danke!“ Körperwissen: „Eines sag ich dir, mein Körper gehört mir!“ Du hast keine Schuld, wenn was passiert! <p>In den Trainings „Mut tut gut“ gehört Elterninformation zum Qualitätsstandard. Dadurch wird es Eltern ermöglicht, Gewaltprävention in ihre alltägliche Erziehung zu integrieren.</p>	DRK Familienzentrum, Akazienweg 16 Elterninfoabend 19.30 – 21.00 Uhr
Januar 2025		
10.01.25 und 17.01.25	<p>Angebot in Kooperation mit der FBS: „Stark auch ohne Muckis – für Vorschulkinder“ 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr, 2 Termine, Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Vorschulkinder Resilienz: Stärke für das Leben: Resilienz ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen, Rückschläge zu verkraften und stark aus ihnen hervorzugehen. Das Leben ist oft unvorhersehbar und Kinder stoßen in ihrer Entwicklung auf viele überfordernde Konfliktsituationen. Mein Ziel ist es, dass die Kinder mit viel Spaß und Freude lernen, den Herausforderungen im Alltag mit einer gesunden Portion Mut zu begegnen. Sie lernen auf ihre Gefühle zu hören und ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Mein interaktives Training gibt den Kindern einen mentalen Werkzeugkoffer mit auf den Weg, um:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln, sodass sie an sich glauben und in ihre Fähigkeiten vertrauen können. - den Umgang mit Stress zu erlernen, um im (Schul)Alltag ruhig und entspannt zu bleiben. - konkrete Strategien zur Problemlösung bei Konflikten - Empathie, Mitgefühl und Respekt zu entwickeln um eine harmonische Alltagsumgebung zu schaffen. <p>Bewegung spielt eine entscheidende Rolle beim kindgerechten Lernen. Daher integriere ich in meine Kurse viele aktive Übungen, um bei den Kindern das Gelernte zu verankern und den Zusammenhalt zu stärken.</p>	DRK Familienzentrum, Buesweg 22

14.01.2025 - 04.03.2025	<p>Entspannt in der Schwangerschaft 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
16.01.2025 - 06.03.2025	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS: „Entspannungsstunde mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson - Anspannen, um zu entspannen“ 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr, 8 Termine, 57,60 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
16.01.2025 – 06.03.2025	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS: „Entspannt durch die Woche“ „20.00 Uhr bis 20.45 Uhr, 8 Termine, 30,40 Euro Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Unser Alltag wird immer vielfältiger. Anforderungen an uns nehmen zu. Infolgedessen kommen wir häufig schlecht zur Ruhe und wirken rastlos und gestresst. In dem Kurs "Entspannt durch den Alltag" besteht die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen. Durch gezielte Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressive Muskelentspannung, sowie auch Atemübungen und Fantasiereisen etc. steigert sich das eigene Wohlbefinden und fördert die körperliche und seelische Entspannung.</p>	DRK Familienzentrum Akazienweg 16
Februar 2025		
25.02.25	<p>Fit für den Schulhof 14.30 – 16.00 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
März 2025		
Montag, 24.03.25	<p>Angebot für Eltern in Kooperation mit der FBS: „Hauen, Schubsen, Beißen...“ „19.30 Uhr bis 21.45 Uhr, Anmeldung FBS oder DRK Familienzentrum</p> <p>Das gemeinsame Spiel von Kindern ist nicht immer frei von Konflikten, sei es zu Hause oder im Kindergarten. Oft verfügen Kinder noch nicht über die Strategien, diese Konflikte ohne Handgreiflichkeiten lösen zu</p>	DRK Familienzentrum Buesweg 22

	<p>können.</p> <p>Wir Eltern stellen uns dann häufig die Frage, was wir tun können, wenn unser Kind haut, beißt oder schubst bzw. von einem anderen Kind so behandelt wird. Es entstehen Zweifel an der eigenen Erziehungskompetenz und manchmal auch Gefühle von Scham gegenüber anderen Eltern.</p> <p>An diesem Abend wird es Thema sein, wie solche Verhaltensweisen bei Kindern entstehen und wie Eltern angemessen darauf reagieren können. Anhand von praxisnahen Beispielen versetzen wir uns in unterschiedliche Situationen und versuchen die Motive und Bedürfnisse der Kinder zu verstehen, um ihnen damit Handlungsalternativen an die Hand geben zu können.</p>	
--	---	--