

Familienbildung Programm 2026



Wir sind für dich da:

Heike Trottenberg

Erziehungswissenschaftlerin M. A., Leitung

Email: heike.trottenberg@drk-mettmann.de

Annika Möller

Organisation, Verwaltung

Email: annika.moeller@drk-mettmann.de

telefonisch 02103 55628

02103 972980

montags bis freitags von 9.00 – 12.00 Uhr

Anja Finkelmeier

Erste Hilfe Programm

Email: anja.finkelmeier@drk-mettmann.de

Helena Thiel

Gesundheitsförderung Mettmann

Email: helena.thiel@drk-mettmann.de

Unsere Räumlichkeiten:

DRK-Familientreff Hilden, Benrather Straße 49 a, 40721 Hilden

DRK-Begegnungszentrum, Bahnstraße 55, 40822 Mettmann

und verschiedene Kurs- und Seminarräume unserer Kooperationspartner/innen in den kreisangehörigen Städten.

Ihr findet uns auch unter www.drk-mettmann.de



[drk_familienbildung_hilden](#)

Sprechttag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 27.01.2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Impressum

Herausgeber: DRK-Kreisverband Mettmann e.V.
Bahnstraße 55, 40822 Mettmann

Verantwortlich: Heike Trottenberg

Fotos: DRK-Kreisverband Mettmann e.V.
www.pexels.com, www.freepik.com
www.istockphoto.com

Satz und Druck: Messner Medien, 53359 Rheinbach
www.messnermedien.de

Herzlich willkommen im DRK Familienbildungswerk!

Mit unserem vielfältigen Kursangebot möchten wir auch in diesem Jahr Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen begleiten. Nachhaltige Werte und Kompetenzen spielen zunehmend eine größere Rolle im Familienalltag. Bildung für nachhaltige Entwicklung spiegelt sich auch in unserer Angebotsplanung wider – die Angebote findet ihr besonders gekennzeichnet (BNE Logo).

Das DRK-Familienbildungswerk steht sowohl für ganzheitliches lebensbegleitendes Lernen und Gesundheitsförderung als auch für menschliche Begegnung, gemeinsame Entwicklung und Gestaltung von Familie und Sozialraum.

Familienbildung stärkt Elternkompetenz und wirkt präventiv.

Wenn du dir folgende Fragen stellst:

- Wie kann ich mein Kind gut begleiten?
- Wo bekomme ich praktische Hilfestellungen für den Familienalltag?
- Wie kann ich im Alltagschaos einigermaßen Überblick und Nerven behalten?
- Wie fühlen wir uns als Familie wohl?
- Wie finde ich „Gleichgesinnte“ in meinem Umfeld?

Dann nimm dir Zeit für Familienbildung und nutze unsere Angebote:

- Erlebe intensive und schöne Stunden mit deinem Kind
- Freude und bereichernde Kontakte mit anderen Eltern
- Entlastung in deinem Erziehungsalltag.

Unsere Eltern-Kind-Kurse und Aktionen sind für alle, die zusammen mit Kindern neue Welten entdecken und dies gern gemeinsam mit anderen in einer Gruppe.

Darüber hinaus bietet euch unser umfangreiches Gesundheitsförderprogramm viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Ob in Präsenz oder Online – Tu dir etwas Gutes, bewege dich und bring deinen Körper in Schwung!

In diesem Sinne laden wir ein in unsere Kurse, Seminare und Veranstaltungen - Nehmt euch Zeit und Raum für Begegnung und Dialog, für gemeinsames Spielen und Lernen!

Schaut vorbei, ruft an, schreibt, folgt uns auf Instagram....

Ein großer Dank gilt all unseren Kursleitenden, die mit großem Einsatz und Freude ihre Angebote aufgestellt haben!

Unsere Kurse sind grundsätzlich auch für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen geeignet. Wir beraten gern bei der Auswahl eines passenden Kurses.



Heike Trottenberg

Leiterin DRK-Familienbildungswerk



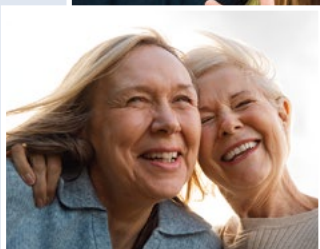
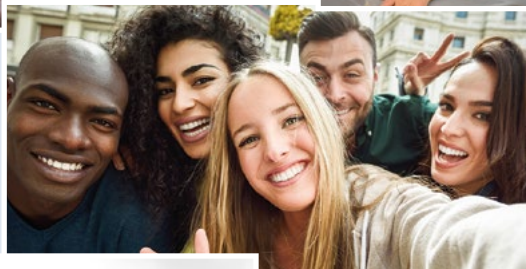
Das DRK-Familienbildungswerk ist als Teil der Organisation DRK-Landesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und Weiterbildung NRW mit dem EFQM-Siegel „Committed to Excellence“ zertifiziert.

Das DRK-Familienbildungswerk sucht euch als Kursleitende für Kursangebote!

In verschiedenen Städten des Kreises
Mettmann suchen wir ständig Kursleitende mit

- sozialpädagogischen
- fremdsprachlichen oder
- sportlichen (Berufs-)

Qualifikationen.



Wenn ihr Freude an erwachsenpädagogischer Arbeit
habt, kontaktiert uns gern unter:

Telefon 02103 5 56 28 oder
annika.moeller@drk-mettmann.de

Wir suchen euch!

Wichtige Informationen/ Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung (s. Formular S. 62)

Eure Anmeldung muss schriftlich erfolgen, dies ist auch

per e-mail: fbw@drk-mettmann.de

möglich. Sie ist wirksam, sofern durch das DRK-Familienbildungswerk keine Absage erfolgt. Die telefonische Voranmeldung ist erwünscht; sie gilt als Reservierung und verliert nach sechs Tagen ihre Wirksamkeit..

Kostenbeiträge

Mit der Anmeldung entsteht eine Zahlungspflicht, die auch bei einmaliger Teilnahme wirksam wird. Ihr Kostenbeitrag wird vor Kursbeginn per SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Dafür erteilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung ein Rahmenmandat. Diese bleibt bis auf Ihren Widerruf gültig. Bitte stellen Sie den Kursbeitrag zu Kursbeginn auf Ihrem Konto bereit. In Einzelfällen wird durch unsere Kursleitungen in der ersten Kursstunde bar kassiert. Eine Erstattung von Beiträgen ist nur möglich, wenn der Kurs vom DRK-Familienbildungswerk abgesagt wird.

Kurse

Die Aufnahme in Kurse erfolgt mit beschränkter Teilnehmerszahl in der Reihenfolge der Anmeldungen, bei Eltern-Kind-Kursen nach Alter der Kinder.

Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt und ggf. Ausweichtermine angeboten werden.

Beachten Sie die Ankündigungen in der Presse und auf Instagram.

Jeder Kurs ist kann nur als Gesamtkurs belegt werden.

Programmänderungen und Irrtümer

...behalten wir uns vor. Druckfehler im Programm, insbesondere bei den Kostenbeiträgen, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

Haftung

Das DRK-Familienbildungswerk übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Bei Eltern-Kind-Kursen liegt die

Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern bzw. bei den von den Eltern beauftragten Begleitpersonen.

Teilnahmebescheinigungen

Regelmäßigen Kursbesuch bescheinigen wir euch auf Wunsch kostenlos im Laufe des Programmjahres.

Veranstaltungsausfall

Ist die Durchführung einer Veranstaltung wegen Ausfall der Kursleitung, höherer Gewalt oder sonstiger unvorhersehbarer Ereignisse nicht möglich, so besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Veranstaltung und Ersatz der den Teilnehmenden entstandenen Kosten, gleich welcher Höhe. Es wird nach Möglichkeit ein Ersatztermin vorgeschlagen. Ausgefallene Kurseinheiten werden nachgeholt.

Kostenermäßigung

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Kostenermäßigung möglich (bitte bei Anmeldung erfragen).

Datenschutz

Personenbezogene Daten für die Kursverwaltung werden elektronisch gespeichert. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kursverwaltung. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.

Bei Anmeldung erklärt ihr euch damit einverstanden.

Unsere Datenschutzbestimmungen findet ihr auf Seite 61 des aktuellen Programms, auf der Rückseite des Anmelde-/Sepa-Mandats und auf www.drk-mettmann.de.

Das Fotografieren und Filmen ist in unseren Veranstaltungen nicht gestattet!

Unsere Kooperationspartner:

Kooperationspartner



Hilden

Stadt Hilden



Stadt
Erkrath

Stadt Erkrath



Stadt Langenfeld



Kreis Mettmann
Kreisintegrationszentrum

**Kreisintegrationszentrum
Mettmann**

und zahlreiche Familienzentren im Kreis Mettmann.

Inhaltsverzeichnis

Lebensgestaltung im Alltag	11
Internationales Müttercafé	11
Frauentreff Oase	11
Meine Mama lernt Deutsch!	12
Kaffeeklatsch – Sprachcafé für Frauen	13
Familie und Erziehung	14
Familie mit Kindern im 1. Lebensjahr	
Elternstart NRW Kurse	14
DRK-Babytreff	14
Babytreff Kunterbunt	15
Babytreff Händelstraße	15
Babymassage	16
Fabelhafte Babyzeit	17
PEKiP® – Prager-Eltern-Kind- Programm	18
GriffbereitMINI	19
Innere Ruhe finden trotz Babychaos	19
Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren	
Krabbelturnen	20
Griffbereit – mehrsprachige Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren	21
Elterncafé Traumquelle	23
Rucksack Kita	23
Eltern-Kind-Bewegungsangebote	
Turnzwerge mit Kindern von 12-18 Monaten	24
Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 1-3 Jahren	25
Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 1,5-2,5 Jahren ...	25
Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2-5 Jahren	26
Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 3-6 Jahren	27
Familienyoga - für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren	28
Eltern-Kind-Aktionen	
Familienküche – gesund und lecker!	29
Filzen am Nachmittag	30
Malen zu zweit.	31
Musikinstrumente basteln	32
Regenwurm-Aktion	33
Vater-Kind-Aktionen	
Vater-Kind-Turnen – mit Kindern von 3-4 Jahren	34
Abenteuer und Co. – für Väter mit Kita-Kindern	34

Der Natur auf der Spur – für Väter mit Kindern von 3-6 Jahren	35
Vater-Kind-Aktion: Mit Stockbrot und Wurst am Lagerfeuer	37
Vater-Kind-Aktion: Weihnachtsbäckerei	39
Eltern im Gespräch	
Eltern im Gespräch: Nein sagen – Kinder brauchen Klarheit	40
Eltern im Gespräch: Umgang mit Wut und Trotz.	40
ADS/ADHS bei Kindern im Kita-Alter	41
Eltern im Gespräch: Mein Kind kommt in die Schule . .	41
Erwachsene und lebenslanges Lernen	43
Babynotfälle	43
Erste Hilfe am Kind	45
Kindernotfälle - Crashkurs.	46
Erste Hilfe Grundausbildung	48
Erste Hilfe Fortbildung.	49
Erste Hilfe für Senioren	49
Digicafé MEOst – für 55+	50
Aktiv für die Gesundheit	51
Hatha Yoga - Entspannung im Alltag für Fortgeschrittene	51
Yoga (Hatha Yoga für Neueinsteiger und Fortgeschrittene) .	52
Vinyasa-Yoga – für Neueinsteiger und Fortgeschrittene . .	53
Body Flow 55+	53
ZUMBA® Fitness	54
Rückenfit	55
Osteoporose-Prävention	55
Schulter – Nacken Schule 1 + 2	56
Fit im Alter	57
Sturzprophylaxe	57
Wassergymnastik	58
Biodanza - Tanz des Lebens.	59
Schottische Volkstänze	60

Lebensgestaltung im Alltag

Internationales Müttercafé

Vielseitigkeit erleben, mit- und voneinander lernen, sich in Hilden zuhause fühlen - Das Internationale Müttercafé ist ein geselliger Bildungsort für zugewanderte und einheimische Frauen. Unter der Gesprächsleitung einer erfahrenen Kursleiterin habt ihr Gelegenheit zum Austausch über aktuelle Themen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Begleitung von Familien mit Schulkindern.



Hilden

Mittwoch Ev. Gemeindehaus an der Friedenskirche
Molzhausweg 2

Leitung Misbahia El Mokhtari

			Ustd
26.01.001	07.01.-25.03.2026	9.00-10.30	24
26.01.002	15.04.-15.07.2026	9.00-10.30	28
26.01.003	02.09.-14.10.2026	9.00-10.30	14
26.01.004	04.11.-16.12.2026	9.00-10.30	14

Frauentreff Oase

...ist ein Stützpunkt für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte, ein Raum für Gespräche, individuelle Information und Beratung. Hier könnt ihr

- andere Frauen kennenlernen
- euch austauschen über alltägliche Themen und Probleme
- Rat und Hilfe von uns bekommen
- und erfahren, wer Euch bei konkreten Problemen sonst noch weiterhelfen kann.

Der Frauentreff Oase findet wöchentlich statt.

Erkrath

Montag Kinderhaus Erkrath
Irene-Nett-Weg 22
Leitung Kafa Arar-Kayed

			Ustd
26.01.005	12.01.-23.03.2026	9.00-11.15	33
26.01.006	13.04.-13.07.2026	9.00-11.15	39
26.01.007	07.09.-12.10.2026	9.00-11.15	18
26.01.008	02.11.-14.12.2026	9.00-11.15	21



Meine Mama lernt Deutsch!

Für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte

In den Kursen können Frauen Grundkenntnisse der deutschen Sprache erlernen. Inhaltlich verbunden geschieht dies mit Themen, die für Familien wichtig sind: Kita und Schule, öffentliches Leben und Kontakte mit anderen Eltern. Während der Kurszeit wird ein pädagogisches Begleitprogramm für Kinder angeboten.

Erkrath

Dienstag +
Mittwoch Kinderhaus Erkrath
Irene-Nett-Weg 22
Leitung Kafa Arar-Kayed
Kinderteamerin: Rafika Fonou

			Ustd
26.01.009	13.01.-24.03.2026	9.00-11.15	33
26.01.010	14.04.-14.07.2026	9.00-11.15	39
26.01.011	08.09.-13.10.2026	9.00-11.15	18
26.01.012	03.11.-15.12.2026	9.00-11.15	21
26.01.013	07.01.-25.03.2026	9.00-11.15	36
26.01.014	15.04.-15.07.2026	9.00-11.15	42
26.01.015	09.09.-14.10.2026	9.00-11.15	18
26.01.016	04.11.-16.12.2026	9.00-11.15	21

Kaffeeklatsch-Sprachcafé für Frauen

Deutsch als Fremdsprache zu erlernen ist eine Sache, die Sprache im Alltag zu sprechen eine andere. Mangelnde Gelegenheiten, Unsicherheit oder anderssprachige Freundeskreise führen oft dazu, dass Deutsch im Alltag wenig verwendet wird. Einfach deutsch sprechen – das geht im Sprachcafé Kaffeeklatsch.

Das Angebot richtet sich speziell an Frauen, die bereits erste Deutschkenntnisse haben und mehr Sicherheit im alltäglichen Sprachgebrauch erlangen möchten.

Erkrath

Montag Offene Familienhilfe
 Brechtstr. 6
 Leitung Alicja Hufnagel

			Ustd
26.01.017	12.01.-13.07.2026	9.30-11.00	48
26.01.018	07.09.-14.12.2026	9.30-11.00	26



Familie und Erziehung



Die Teilnahme an Eltern-Kind-Gruppen und -Aktivitäten ermöglicht Eltern einen Zuwachs an Kompetenzen für Erziehungs- und Alltagssituationen. Eltern-Kind-Gruppen sind Orte früher Bildung. Sie unterstützen und fördern wohnortnah und präventiv und tragen dazu bei, dass Eltern ihre Kinder positiv und nachhaltig fördern können. In Eltern-Kind-Gruppen

und Eltern-Kind-Aktionen sind Kinder in dem Alter, in dem sie sichere Bindungen aufbauen und beginnen, ihre eigenen Fähigkeiten zu erproben. Durch die gemeinsame Teilnahme von Mutter/Vater und Kind wird Bindung gestärkt und Entdeckungsfreude gefördert. Eltern-Kind-Gruppen-Zeit wird so zur Qualitätszeit.

Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr

Elternstart NRW – Offene Treffs

Willkommen mit Baby - Ihr seid herzlich eingeladen zu unserem kostenfreien Familienbildungsangebot für Eltern mit einem Kind im 1. Lebensjahr.



Die spannenden, wunderbaren und anstrengenden Monate nach der Geburt eines Kindes stellen das Familienleben ganz schön auf den Kopf. Da tut es gut, in gemütlicher Atmosphäre Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen, sich auszutauschen und Anregungen für den neuen Alltag zu bekommen.

In unseren Elternstart Treffs lernt Ihr, die Entwicklungsschritte eures Babys einfühlsam zu begleiten.

DRK-Babytreff

Hilden

Freitag DRK Familientreff
Benrather Straße 49a
Leitung Julia Sebrantke

			Ustd
26.02.005	14.01.-25.03.2026	9.00-10.30	22
26.02.006	15.04.-08.07.2026	9.00-10.30	26
26.02.007	02.09.-14.10.2026	9.00-10.30	14
26.02.008	04.11.-09.12.2026	9.00-10.30	12

Babytreff Kunterbunt

Hilden

Montag Städt. Familienzentrum
Traumquelle/Kunterbunt
Lortzingstr.1/2

Leitung Nicole Thelen, N.N.



			Ustd
26.02.001	19.01.-23.03.2026	14.00-16.15	27
26.02.002	13.04.-13.07.2026	14.00-16.15	39
26.02.003	07.09.-12.10.2026	14.00-16.15	18
26.02.004	02.11.-14.12.2026	14.00-16.15	21



Babytreff Händelstr.

Mettmann

Mittwoch Städt. Familienzentrum
Händelstr. 5-7

Leitung Claudia Goldau-Hieret



			Ustd
26.02.009	07.01.-25.03.2026	9.00-10.45	24
26.02.010	15.04.-15.07.2026	9.00-10.45	28
26.02.011	02.09.-14.10.2026	9.00-10.45	14
26.02.012	04.11.-16.12.2026	9.00-10.45	14



Folgt uns auf Instagram und verpasst keine Angebote, Kurse und Neuigkeiten. 😊



[drk_familienbildung_hilden](https://www.instagram.com/drk_familienbildung_hilden)

Babymassage

Durch sanfte Berührungen erfährt euer Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Sein Wohlbefinden steht im Vordergrund. Je nach Alter des Babys werden verschiedene



Möglichkeiten der Massage gezeigt.

Die Babymassage kann ab der 6. Woche beginnen bis zu einem Alter von 7 Monaten. Zusätzlich gibt es Lieder und Fingerspiele zur Entspannung und Beruhigung und natürlich auch genug Zeit für Austausch.

Die Teilnahme an der Babymassage ist kostenfrei.

Hilden

Montag

DRK-Familientreff

Benrather Str. 49 a

Leitung

Jessica Sammarco

16

			Ustd
26.02.013	12.01.-09.02.2026	9:00-10.30	10
26.02.014	13.04.-11.05.2026	9:00-10.30	10
26.02.015	07.09.-05.10.2026	9:00-10.30	10
26.02.016	09.11.-07.12.2026	9:00-10.30	10

Erkrath

Mittwoch Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstr. 5a
Leitung Julia Kreutzer

			Ustd
26.02.017	04.02.-04.03.2026	10.00-11.30	10
26.02.018	07.10.-04.11.2026	10.00-11.30	10

Bitte bringt ein Handtuch und Massageöl für Euer Baby mit.

Fabelhafte Babyzeit - für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Wenn eure Babys 8-12 Wochen alt sind, könnt ihr unsere Kurse „Fabelhafte Babyzeit“ besuchen. Im Mittelpunkt stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eure Babys, um sie in diesem spannenden ersten Jahr in der Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Es gibt Lieder, Finger- und Schaukelspiele, Streichelmassagen, Bewegungsanregungen sowie Raum für Gespräche über alles Wichtige.

Hilden

Mittwoch DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
Leitung Julia Sebrantke

			Ustd	€
26.02.019	14.01.-25.03.2026	11.00-12.30	20	130,00
26.02.020	15.04.-08.07.2026	11.00-12.30	22	143,00
26.02.021	02.09.-14.10.2026	11.00-12.30	14	91,00
26.02.022	04.11.-09.12.2026	11.00-12.30	12	78,00

Freitag DRK-Familientreff
Benrather Str. 49 a
Leitung Julia Sebrantke

			Ustd	€
26.02.023	16.01.-27.03.2026	11.00-12.30	20	130,00
26.02.024	17.04.-10.07.2026	11.00-12.30	22	143,00
26.02.025	04.09.-16.12.2026	11.00-12.30	14	91,00
26.02.026	06.11.-11.12.2026	11.00-12.30	12	78,00

Grundsätzlich soll niemand aus finanziellen Gründen von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Das DRK-Familienbildungswerk kann für bestimmte Personengruppen z.B. Familien mit drei oder mehr Kindern, Ein-Eltern-Familien u. a. eine Ermäßigung des Kursbeitrags gewähren. Bitte spricht uns an!

PEKiP (Prager - Eltern - Kind – Programm)

für Eltern mit Babys ab der 6. Woche

Im PEKiP-Kurs habt ihr Gelegenheit, die individuelle Entwicklung Eures Babys zu beobachten und es mit Spiel- und Bewegungsanregungen zu unterstützen. In der Gruppe ist Gelegenheit, miteinander in Kontakt und über Fragestellungen des Familienalltags ins Gespräch zu kommen. Wir empfehlen Euch, mit PEKiP nach den ersten zwei Lebensmonaten des Babys zu beginnen und bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortzuführen.



Wülfrath

Dienstag

DRK-Kita Farbenfroh

In den Eschen 1

Leitung

Nadine Brancke

			Ustd
26.02.027	13.01.-24.03.2026	8.45-10.15	22
26.02.028	14.04.-14.07.2026	8.45-10.15	28
26.02.029	08.09.-13.10.2026	8.45-10.15	12
26.02.030	03.11.-15.12.2026	8.45-10.15	14

Den Kostenbeitrag erfragt bitte in der Kita vor Ort unter 02058 1445.

GriffbereitMINI



GriffbereitMINI ist eine Gruppe für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr.

In der Gruppe erfahrt ihr, wie ihr eure Babys von Anfang an in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung stärken könnt. Dabei unterstützen mehrsprachige Elternbegleiterinnen.

Erkrath

Dienstag Städt. Kita Hochdahl-Mitte
 Am Schimmelskämpchen 20
 Leitung Zeynep Tunc, Alicja Hufnagel

			Ustd
26.02.175	13.01.-24.03.2026	14.15-15.45	22
26.02.176	14.04.-14.07.2026	14.15-15.45	26
26.02.177	08.09.-13.10.2026	14.15-15.45	12
26.02.178	03.11.-22.12.2026	14.15-15.45	16

Innere Ruhe finden trotz Babychaos

Der neue Alltag mit Baby ist oft herausfordernd und anstrengend. Schnell stellt sich das Gefühl ein, ununterbrochen „parat“ stehen zu müssen.

Die Veranstaltung bietet praxisnahe Entspannungstechniken wie Atementspannung und alltagstaugliche Techniken zur Stressbewältigung, die direkt in den Familienalltag integriert werden können. Ziel ist es, Ruhe und Balance zu finden. Du kannst Dein Baby gern mitbringen.

Hilden

Montag DRK-Familientreff
 Benrather Str. 49a
 Leitung Myriam Müller-Hirdt

			Ustd	€
26.02.031	23.02.2026	10.00-11.30	2	12,00
26.02.032	04.05.2026	10.00-11.30	2	12,00
26.02.033	31.08.2026	10.00-11.30	2	12,00
26.02.034	02.11.2026	10.00-11.30	2	12,00

Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Krabbelturnen (2. Lebensjahr)

Robben, Krabbeln, Laufen lernen - die Welt erkunden mit allen Sinnen.

Dabei setzen wir im Kurs Lieder und Fingerspiele, verschiedene feinmotorische Spielmaterialien und altersangepasste Bewegungselemente ein. Lernt die wunderbare Entwicklungsdynamik bei euren Kindern kennen und begleitet sie dabei. Außerdem ist Zeit für Austausch mit anderen Eltern.

Hilden

Freitag DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
 Leitung Julia Sebrantke

			Ustd	€
26.02.035	16.01.-27.03.2026	9.30-11.00	20	100,00
26.02.036	17.04.-10.07.2026	9.30-11.00	22	110,00
26.02.037	04.09.-16.10.2026	9.30-11.00	14	70,00
26.02.038	06.11.-11.12.2026	9.30-11.00	12	60,00



Hilden

Dienstag
Leitung

DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
Jessica Sammarco

			Ustd	€
26.02.039	08.09.-13.10.2026	11.00-12.30	12	60,00
26.02.040	03.11.-15.12.2026	11.00-12.30	14	70,00

Mitmachen möglich machen - Jedes Kind kommt mit!
 Das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinderzuschlags- und Wohngeldempfänger.
 Auch die kleinsten Kinder haben einen Anspruch, den Sie als Eltern geltend machen können. Dazu gehört die Teilnahme an PEKiP- und Spielgruppen.
 Beratung und Anträge erhalten Sie über das Amt für Soziales und Wohnen, Am Rathaus 1, But@hilden.de oder Tel.: 02103 721599

Griffbereit - Familien entdecken gemeinsam Spiel und Sprache



Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Durch das Griffbereit-Programm kommen Kleinkinder aus Familien mit internationaler Familiengeschichte schon früh mit der deutschen Sprache in Kontakt.

In der Gruppe spielen, singen und malen Kinder miteinander und mit euch Eltern. Ihr erlebt, wie sich eure Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung gemeinsam weiterentwickeln. Die Spielgruppensituation bereitet auf den Übergang in die Kita vor.

Hilden

Donnerstag
Leitung

DRK-Familientreff, Benrather Str. 49a
Misbahia El Mokhtari

			Zstd
26.02.043	08.01.-26.03.2026	9.00-11.00	24
26.02.044	16.04.-16.07.2026	9.00-11.00	24
26.02.045	03.09.-15.10.2026	9.00-11.00	14
26.02.046	05.11.-17.12.2026	9.00-11.00	14

			Zstd
26.02.047	08.01.-26.03.2026	11.00-13.00	24
26.02.048	16.04.-16.07.2026	11.00-13.00	24
26.02.049	03.09.-15.12.2026	11.00-13.00	14
26.02.050	05.11.-17.12.2026	11.00-13.00	14

Hilden

Dienstag DRK-Familientreff
Benrather Str. 49a
Leitung Jessica Sammarco

			Zstd
26.02.041	08.09.-13.10.2026	9.00-11.00	12
26.02.042	03.11.-15.12.2026	9.00-11.00	14

Hilden

Mittwoch Familienzentrum Nordlichter
Furtwängler Str. 2D
Leitung Saliha Bayrak

			Ustd
26.02.181	07.01.-25.03.2026	9.30-11.00	24
26.02.182	15.04.-15.07.2026	9.30-11.00	28
26.02.183	02.09.-14.10.2026	9.30-11.00	14
26.02.184	04.11.-16.12.2026	9.30-11.00	14



Elterncafé Traumquelle

Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Im Elterncafé Traumquelle können Eltern Kontakte knüpfen - gemeinsam singen, spielen und miteinander Zeit verbringen sowie Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern mitnehmen.

Hilden

Montag oder Städt. Familienzentrum Traumquelle/
 Dienstag Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2
 Leitung Sabine Fischer

			Ustd
26.02.051	20.01.2026	14.30-16.00	2
26.02.052	24.02.2026	14.30-16.00	2
26.02.053	10.03.2026	14.30-16.00	2
26.02.054	20.04.2026	14.30-16.00	2
26.02.055	04.05.2026	14.30-16.00	2
26.02.056	08.06.2026	14.30-16.00	2

Das Elterncafé findet 1x monatlich statt.

Rucksack Kita – Sprachbildung gemeinsam tragen



Wenn Du

- dein Kind mehrsprachig erziehen willst
- konkrete Ideen und Impulse suchst
- Erfahrungsaustausch zu Fragen rund ums Kind suchst
- und Gespräche und Kontakte zu anderen Eltern wünschst,
 ...dann ist das Rucksack-Programm genau das Richtige für Dich!

Erkrath

Dienstag Städt. Kita Hochdahl-Mitte
 Am Schimmelskämpchen 20
 Leitung Misbahia El'Mokhtari

			Ustd
26.02.057	13.01.-24.03.2026	9.00-11.15	33
26.02.058	14.04.-14.07.2026	9.00-11.15	39
26.02.059	08.09.-13.10.2026	9.00-11.15	18
26.02.060	03.11.-15.12.2026	9.00-11.15	21

Eltern-Kind-Bewegungsangebote

Turnzwerge

Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa oder Mama unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.



Hilden mit Kindern von 12-18 Monaten
 Montag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
 Schulstr. 35
 Leitung Julia Brand

			Ustd
26.02.061	12.01.-23.03.2026	14.30-15.30	9
26.02.062	13.04.-13.07.2026	14.30-15.30	13
26.02.063	07.09.-05.10.2026	14.30-15.30	5
26.02.064	02.11.-14.12.2026	14.30-15.30	7

			Ustd
26.02.065	12.01.-23.03.2026	15.45-16.45	9
26.02.066	13.04.-13.07.2026	15.45-16.45	13
26.02.067	07.09.-05.10.2026	15.45-16.45	5
26.02.068	02.11.-14.12.2026	15.45-16.45	7

Eltern-Kind-Turnen

Langenfeld mit Kindern von 1-3 Jahren
 Samstag DRK-Familienzentrum Glühwürmchen
 Am Brückentor 7
 Leitung Marion Lülisdorf

			Ustd
26.02.069	17.01.-21.03.2026	10.00-11.30	10
26.02.070	18.04.-04.07.2026	10.00-11.30	12
26.02.071	05.09.-19.12.2026	10.00-11.30	12

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Erkrath

Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstr. 5a

Leitung Julia Brand

			Ustd
26.02.072	10.01.-11.07.2026	10.00-10.45	5
26.02.073	12.09.-12.12.2026	10.00-10.45	4

Jeden 2. Samstag im Monat

Eltern-Kind-Turnen

Hilden mit Kindern von 1,5-2,5 Jahren

Mittwoch Städt. Familienzentrum Traumquelle/
Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2

Leitung Julia Brand

			Ustd
26.02.074	07.01.-25.03.2026	15.30-16.15	12
26.02.075	15.04.-15.07.2026	15.30-16.15	14
26.02.076	02.09.-14.10.2026	15.30-16.15	7
26.02.077	04.11.-16.12.2026	15.30-16.15	7



Eltern-Kind-Turnen

Haan mit Kindern von 2-5 Jahren

Samstag Turnhalle am Bollenberg
Robert-Kochstr. 29

Leitung Nicole Thelen

			Ustd
26.02.079	07.02.2026	13.00-14.30	2
26.02.080	07.03.2026	13.00-14.30	2
26.02.081	18.04.2026	13.00-14.30	2
26.02.082	09.05.2026	13.00-14.30	2
26.02.083	13.06.2026	13.00-14.30	2
26.02.084	11.07.2026	13.00-14.30	2
26.02.085	12.09.2026	13.00-14.30	2
26.02.086	10.10.2026	13.00-14.30	2
26.02.087	07.11.2026	13.00-14.30	2
26.02.088	12.12.2026	13.00-14.30	2

Jeden 2. Samstag im Monat

Hilden mit Kindern von 2-5 Jahren

Samstag Turnhalle Furtwängler Straße
Furtwängler Str. 2C

Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
26.02.089	10.01.2026	13.00-14.30	2
26.02.090	07.02.2026	13.00-14.30	2
26.02.091	07.03.2026	13.00-14.30	2
26.02.092	18.04.2026	13.00-14.30	2
26.02.093	09.05.2026	13.00-14.30	2
26.02.094	13.06.2026	13.00-14.30	2
26.02.095	11.07.2026	13.00-14.30	2
26.02.096	12.09.2026	13.00-14.30	2
26.02.097	10.10.2026	13.00-14.30	2
26.02.098	07.11.2026	13.00-14.30	2
26.02.099	12.12.2026	13.00-14.30	2

Jeden 2. Samstag im Monat



Eltern-Kind-Turnen

Hilden mit **Kindern von 3-6 Jahren**
 Samstag Turnhalle Beethovenstraße
 Beethovenstr. 32
 Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
26.02.100	10.01.2026	11.00-12.30	2
26.02.101	07.02.2026	11.00-12.30	2
26.02.102	07.03.2026	11.00-12.30	2
26.02.103	18.04.2026	11.00-12.30	2
26.02.104	09.05.2026	11.00-12.30	2
26.02.105	13.06.2026	11.00-12.30	2
26.02.106	11.07.2026	11.00-12.30	2
26.02.107	12.09.2026	11.00-12.30	2
26.02.108	10.10.2026	11.00-12.30	2
26.02.109	07.11.2026	11.00-12.30	2
26.02.110	12.12.2026	11.00-12.30	2

Jeden 2. Samstag im Monat



Familienyoga – für Eltern mit Kindern

Manchmal fordert uns der Alltag so sehr, da bleibt wenig Zeit für gemeinsame Entspannung und Ruhemomente mit deinem Kind.

Wenn überhaupt, wird gekuschelt und entspannt beim abendlichen ins Bett bringen. Bei unserem Familienyoga können Mama oder Papa mit ihrem Kind einmal gemeinsam entspannen, etwas Ungewöhnliches tun und die Eltern-Kind-Beziehung stärken.



Langenfeld

Dienstag

Leitung

mit Kindern ab 4 Jahren

Städt. Familienzentrum

Fahlerweg 46

Stephanie Kretschmer

26.02.130

03.03.-24.03.2026 15.15-16.15

Zstd

4

Haan

Mittwoch

Leitung

mit Kindern ab 4 Jahren

Städt. Familienzentrum am Bollenberg

Robert-Koch-Str. 29

Stephanie Kretschmer

26.02.131

22.04.-20.05.2026 15.15-16.15

Zstd

5

Hilden

Samstag

Leitung

mit Kindern ab 5 Jahren

Städt. Familienzentrum DIE ARCHE

Schulstr. 35

Stephanie Kretschmer

			Ustd
26.02.129	21.02.2026	11.00-12.30	2
	21.03.2026	11.00-12.30	2
	18.04.2026	11.00-12.30	2

Langenfeld mit Kindern ab 5 Jahren
 Samstag Städt. Familienzentrum
 Fahlerweg 46
 Leitung Stephanie Kretschmer

			Ustd
26.02.162	28.11.2026	11.00-12.30	2

Eltern-Kind-Aktionen

Familienküche – gesund und lecker!

Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von einfachen und kindgerechten Mahlzeiten mit saisonalen Zutaten, die der ganzen Familie schmecken. Ihr erfahrt das Wichtigste über gesunde Ernährung und ihre praktische und schnelle Umsetzung im Familienalltag. Gemeinsam mit euren Kindern werden altersgerechte Snack-Rezepte, schnelle und gut vorzubereitende Gerichte zubereitet und später gemeinsam gegessen.



Haan
 Dienstag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
 Robert-Kochstr. 29
 Leitung Kira Knelangen

			Ustd
26.02.180	10.02.2026	14.30-16.45	3

Filzen am Nachmittag

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Mit Wolle, warmem Seifenwasser und ein wenig Ausdauer erschafft ihr mit euren Kindern kleine dekorative Gegenstände.

Die genauen Arbeitsschritte geschehen mit professioneller Anleitung.



Haan

Montag Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Koch-Str. 29
Leitung Sandra Struck-Gehrmann

26.02.112	16.03.2026	14.30-16.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Heiligenhaus

Donnerstag AWO-Familienzentrum Heide
Clemens-von-Brentano-Weg 1
Leitung Sandra Struck-Gehrmann

26.02.113	26.03.2026	14.30-16.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Langenfeld

Donnerstag Städt. Familienzentrum
Götscher Weg 54/64
Leitung Sandra Struck-Gehrmann

26.02.111	03.12.2026	14.30-16.45	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

Wülfrath

Donnerstag DRK-Kita Farbenfroh
In den Eschen 1
Leitung Sandra Struck-Gehrmann

26.02.127	12.03.2026	14.30-16.45	Ustd 3
26.02.128	24.09.2026	14.30-16.45	3

Malen zu zweit

Für Eltern mit Kindern von 3-6 Jahren

Als Vater oder Mutter erschafft ihr gemeinsam mit Eurem Kind ein Kunstwerk auf zwei Leinwänden, die zusammengesetzt werden. Zunächst entsteht ein Entwurf, der dann auf die Leinwände übertragen und mit Acrylfarben umgesetzt wird. Ob figürlich oder abstrakt – alles ist möglich!

Bitte einen Malkittel mitbringen!



Mettmann

Freitag AWO Familienzentrum
Düsseldorfer Str. 32
Leitung Elke Völz

26.02.114	23.01.2026	14.30-16.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Hilden

Samstag Kath. FZ St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung Elke Völz

26.02.115	21.03.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Wülfrath

Samstag DRK-Kita Farbenfroh
In den Eschen 1
Leitung Elke Völz

26.02.116	10.10.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Musikinstrumente basteln

Für Eltern mit Kindern von 4-6 Jahren

Kleine Instrumente könnt ihr wunderbar mit euren Kindern gemeinsam bauen. Am Ende des Workshops kann jede Familie ein eigenes, individuell gestaltetes Instrument mit nach Hause nehmen.



Langenfeld

Samstag Städt. Familienzentrum
Götscher Weg 54/64
Leitung Elke Völz

26.02.117	24.01.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Langenfeld

Samstag Städt. Familienzentrum
Fahler Weg 46
Leitung: Elke Völz

26.02.122	17.10.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Samstag AWO Familienzentrum
Düsseldorfer Str. 32
Leitung Elke Völz

26.02.118	28.02.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Samstag Städt. Familienzentrum
Händelstr. 5-7
Leitung: Elke Völz

26.02.123	21.11.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Erkrath

Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstr. 5a
Leitung Elke Völz

26.02.119	07.03.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Velbert
 Dienstag AWO Familienzentrum
 Nordstr. 4
 Leitung Elke Völz

26.02.121	09.06.2026	14.30-16.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Regenwurm-Aktion

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren
 Seht ihr, wie die Regenwürmer durch's dunkle Erdreich ziehen? Hört ihr sie husten? Heute schauen wir uns den Regenwurm einmal ganz genau an. Wir singen das Regenwurmlied, machen Experimente und basteln einen Mitnehm-Wurm. Draußen suchen wir die Spuren der Regenwürmer.



Langenfeld
 Freitag Städt. Familienzentrum
 Fahler Weg 46
 Leitung Astrid Walker



26.02.124	24.04.2026	14.30-16.30	Zstd 2
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann
 Samstag AWO Familienzentrum
 Düsseldorfer Str. 32
 Leitung Astrid Walker

26.02.125	25.04.2026	10.00-12.00	Zstd 2
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Erkrath
 Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes
 Kirchstr. 5a
 Leitung Astrid Walker

26.02.126	20.06.2026	10.00-12.00	Zstd 2
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Vater-Kind-Aktionen

Vater-Kind-Turnen

Hier können sich eure Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.

Hilden **mit Kindern von 3-4 Jahren**
 Samstag/ Kath. Familienzentrum St. Konrad
 Sonntag Am Wiedenhof 6
 Leitung Manuel Colling

			Ustd
26.02.132	11.01.2026	12.30-14.00	2
26.02.133	24.01.2026	10.30-12.00	2
26.02.134	31.01.2026	10.30-12.00	2

Abenteuer und Co. – für Väter mit Kita-Kindern

Den Papa mal für sich allein haben, das wünschen sich viele Kinder. Gemeinsam aktiv werden, spielen, Spaß haben, bauen, entdecken, toben, am Lagerfeuer sitzen, das Miteinander genießen. Das und noch viel mehr erlebt ihr bei unserer Vater-Kind-Aktion!



Langenfeld

Freitag/Samstag DRK Familienzentrum Glühwürmchen
 Am Brückentor 7
 Leitung Manuel Colling
 Beginn Freitag 18.00 Uhr
 Ende Samstag 11.00 Uhr

		Ustd
26.02.135	20.02.2026	12
26.02.136	29.05.2026	12
26.02.137	04.09.2026	12
26.02.138	20.11.2026	12

Hilden

Freitag/Samstag Familienzentrum Nordlichter
Furtwängler Str. 2D

Leitung: Manuel Colling

Beginn Freitag 18.00 Uhr
Ende Samstag 11.00 Uhr

26.02.139	27.02.2026	Ustd 12
------------------	-------------------	--------------------

Der Natur auf der Spur – für Väter mit Kindern von 3-6 Jahren

Riechen, fühlen, klettern – die Natur spricht alle Sinne an und bietet einen idealen Spiel- und Erfahrungsraum. Gemeinsam aktiv werden, spielen, Spaß haben – Papas und ihre Kinder gehen zusammen auf spannende Entdeckungsreise in die Natur.



Mettmann

Samstag Kath. Familienzentrum Thomas Morus
Breslauer Str. 1D

Leitung Sandra Filinesi

26.02.140	25.04.2026	10.00-13.00	Ustd 4
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Samstag Städt. Familienzentrum
Händelstr. 5-7

Leitung Sandra Filinesi

			Ustd
26.02.142	20.06.2026	10.00-13.00	4
26.02.143	05.09.2026	10.00-13.00	4

Erkrath

Samstag Städt. Familienzentrum Hochdahl-Mitte
Am Schimmelskämpchen 20

Leitung Sandra Filinesi

			Ustd
26.02.141	09.05.2026	10.00-13.00	4

Erkrath

Samstag Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kreuzstr. 5

Leitung Sandra Filinesi

			Ustd
26.02.146	10.10.2026	10.00-13.00	4

Wülfrath

Samstag DRK-Kita Farbenfroh
In den Eschen 1

Leitung Sandra Filinesi

			Ustd
26.02.144	11.07.2026	10.00-13.00	4
26.02.145	07.11.2026	10.00-13.00	4

Langenfeld

Samstag Städt. Familienzentrum
Fahler Weg 46

Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
26.02.147	19.09.2026	10.00-13.00	4

Vater-Kind-Aktion: Mit Stockbrot und Wurst am Lagerfeuer für Kinder ab 3 Jahren

Väter und ihre Kinder grillen gemeinsam! Wurst und Stockbrote sind im Angebot, Sonderwünsche erfüllen sich Väter und Kinder selbst.

Bitte Becher, Teller und Besteck mitbringen.



Hilden

Freitag Städt. Familienzentrum DIE ARCHE
Schulstr. 35
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
26.02.148	17.04.2026	17.00-20.00	4
26.02.078	11.09.2026	17.00-20.00	4

Hilden

Freitag Familienzentrum Nordlichter
Furtwängler Str. 2D
Leitung Uwe Blankenburg

			Ustd
26.02.149	24.04.2026	17.00-20.00	4
26.02.150	18.09.2026	17.00-20.00	4

Hilden

Freitag Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung Uwe Blankenburg

26.02.154	10.07.2026	17.00-20.00	Ustd 4
------------------	-------------------	--------------------	------------------

Hilden
 Freitag Städt. Familienzentrum Traumquelle/
 Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.155	25.09.2026	17.00-20.00	Ustd 4
------------------	-------------------	--------------------	------------------

Mettmann
 Freitag Städt. Familienzentrum
 Rheinstr.42
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.151	22.05.2026	17.00-20.00	Ustd 4
------------------	-------------------	--------------------	------------------

Mettmann
 Freitag AWO-Kita
 Düsseldorfer Str. 32
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.153	12.06.2026	17.00-20.00	Ustd 4
------------------	-------------------	--------------------	------------------

Langenfeld
 Freitag Städt. Familienzentrum
 Götscher Weg 54/64
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.152	29.05.2026	17.00-20.00	Ustd 4
------------------	-------------------	--------------------	------------------

Erkrath
 Donnerstag Städt. Kita Willbeck
 Ruhrstraße 58
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.185	16.07.2026	17.00-20.00	Ustd 4
-----------	------------	-------------	-----------

Erkrath

Freitag Städt. Kita Hochdahl-Mitte
 Am Schimmelskämpchen 20
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.156	09.10.2026	17.00-20.00	Ustd 4
-----------	------------	-------------	-----------

Weihnachtsbäckerei

für Väter mit Kindern von 3 bis 8 Jahren

Die Weihnachtsbäckerei gehört für viele Kinder zu den Sternstunden der Weihnachtszeit. Es darf geknetet, gerollt, abgewogen, umgeschüttet, abgemessen und dekoriert werden. Wir backen Plätzchen und verzieren mit Zuckerstreuseln, Rosinen, Nüssen... und natürlich verputzen wir alle gemeinsam!



Hilden

Samstag Kath. Familienzentrum St. Konrad
 Am Wiedenhof 6
 Leitung Uwe Blankenburg

26.02.157	28.11.2026	10.00-13.00	Ustd € 4 5,00
-----------	------------	-------------	------------------

Erkrath

Samstag

Kath. Familienzentrum St. Johannes
Kirchstr. 5a

Leitung

Uwe Blankenburg

26.02.158	05.12.2026	10.00-13.00	Ustd €
			4 5,00

Eltern im Gespräch!

Nein sagen – Kinder brauchen Klarheit

Warum ist ein klares „Nein“ in der Erziehung notwendig?
Wie sich das NEIN auf Kinder und das Verhältnis von Eltern und Kindern auswirkt, steht im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Mettmann

Montag

Städt. Familienzentrum
Rheinstr. 42

Leitung

Sabine Fischer

26.02.159	09.02.2026	19.30-21.45	Ustd
			3

Haan

Montag

Städt. Familienzentrum am Bollenberg
Robert-Koch-Str. 29

Leitung

Sabine Fischer

26.02.160	09.03.2026	19.30-21.45	Ustd
			3

Umgang mit Wut und Trotz

Während der Autonomiephase entdecken Kinder zum ersten Mal ihr eigenes Ich und entwickeln ihren eigenen Willen. Dies kann für Eltern anstrengend sein, und häufig entstehen Konflikte und Frust sowohl für Eltern als auch für die Kinder. Gemeinsam mit Euch möchten wir alltagsnahe Unterstützung für Eltern und Kinder erarbeiten und nach Lösungen suchen, damit ihr diese Zeit gemeinsam meistern könnt.

Mettmann

Montag Städt. Familienzentrum Rheinstr.
 Rheinstr. 42
 Leitung Sabine Fischer

26.02.165	07.09.2026	19.30-21.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	------------------

ADS/ADHS bei Kindern im Kita-Alter

Konzentrationsprobleme, Hyperaktivität, Schlafstörungen und andere Symptome – die Herausforderungen von ADS/ADHS sind ganz unterschiedlich.

Bei Kindern mit ADS/ADHS sind die Eltern besonders gefordert – und manchmal auch überfordert. Diese Tipps helfen sowohl euch als auch euren Kindern dabei, gemeinsam den Alltag zu meistern.

Hilden

Donnerstag Städt. Familienzentrum Traumquelle/
 Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2
 Leitung Jessica Lessmann

26.02.179	12.03.2026	18.30-20.30	Zstd 2
------------------	-------------------	--------------------	------------------

Mein Kind kommt in die Schule

Die Einschulung eines Kindes ist für die Familie aufregend und verbunden mit verschiedenen Fragen:

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

Was muss es schon können, wenn es in die Schule kommt?

Wie kann ich mein Kind gut vorbereiten und unterstützen?

Wie sehen die nächsten Schritte für uns aus?

Wo bekomme ich die Unterstützung, die ich noch brauche?

Auch weitere Fragen zum Thema werden in der begleiteten Gesprächsrunde Platz haben.



Langenfeld

Montag Städt. Familienzentrum
Fahler Weg 46
Leitung Sabine Fischer

26.02.161	23.02.2026	19.30-21.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Montag Städt. Familienzentrum
Rheinstr. 42
Leitung Sabine Fischer

26.02.163	12.10.2026	19.30-21.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Mittwoch Städt. Familienzentrum
Händelstr. 5-7
Leitung Sabine Fischer

26.02.164	09.12.2026	19.30-21.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------



Folgt uns auf Instagram und verpasst keine Angebote, Kurse und Neuigkeiten. 😊



[drk_familienbildung_hilden](https://www.instagram.com/drk_familienbildung_hilden)

Erwachsene und lebenslanges Lernen

Babynotfälle

Ihr erfahrt hier, wie ihr euch bei Krankheit und in Notfällen eures Babys richtig und angemessen verhaltet:

- Woran erkenne ich, dass mein Baby krank ist?
- Wann sollte der Notarzt gerufen werden?
- Welche Erkrankungen sind besonders gefährlich für Säuglinge?
- Basismaßnahmen zur Wiederbelebung
- Vermeidung von Gefahrensituationen (z.B. Sturz vom Wickeltisch, aus dem Maxi Cosi...)
- Verschlucken beim Trinken/ Füttern oder von kleinen Gegenständen
- Prophylaxe plötzlicher Kindstod



Hilden

Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6

Leitung

Claudia Schmitz

26.03.001	17.11.2026	19.00-21.15	Ustd 3
-----------	------------	-------------	-----------

DRK-Teddyklinik

Die DRK-Teddyklinik bringt Kindern Untersuchungen im Krankenhaus oder in der Arztpraxis spielerisch näher.

Ihr könnt unter Anleitung des medizinischen DRK-Teddyklinik-Personals eure Kuscheltiere untersuchen und behandeln lassen.

Von der Anmeldung bis zur Krankenhausapotheke – Kinder als Teddyeltern erleben gemeinsam mit ihrem Lieblingsstofftier die Untersuchungssituation.

Kleine Patient*innen können auf diese Weise ihre Ängste vor Untersuchungssituationen überwinden!

Wenn ihr Interesse an dieser Aktion habt, das mobile Teddyklinik-Team kommt auch in eure Kita!

Information und Kontakt:

Anja Finkelmeier, Melanie Langensiepen

anja.finkelmeier@drk-mettmann.de

Tel. 02104 21 69 27



Erste Hilfe am Kind Für Eltern und alle Interessierten

Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend, wenn ein Kind stürzt und eine Kopfverletzung hat, heiße Flüssigkeit über sich schüttet, allergisch reagiert oder bewusstlos wird und einen Atemstillstand erleidet. Wer Kinder hat oder betreut, weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Temperament und Bewegungsdrang auswirken können. Das Training Erste Hilfe am Kind richtet sich an Eltern und alle interessierten Personen, die lernen möchten, verletzten Kindern schnell und richtig zu helfen. Das sichere Handeln in Notsituationen ist das Ziel – dafür werden Maßnahmen angeboten und praktisch miteinander eingeübt.



Mettmann

Mittwoch DRK-Kreisverband Mettmann
Bahnstr. 55
Leitung N.N.

			Ustd	€
26.03.002	22.01.2026	8.00-16.15	9	60,00
26.03.003	19.03.2026	8.00-16.15	9	60,00
26.03.004	21.05.2026	8.00-16.15	9	60,00
26.03.005	09.07.2026	8.00-16.15	9	60,00
26.03.006	17.08.2026	8.00-16.15	9	60,00
26.03.007	26.11.2026	8.00-16.15	9	60,00



Kindernotfälle-Crashkurs

Im Crash-Kurs lernen Eltern die wichtigsten Themen aus dem Kurs Erste Hilfe am Kind. Neben der stabilen Seitenlage und der Reanimation bleibt immer etwas Zeit, um auf Eure Wünsche einzugehen. Ihr bekommt als Eltern einfache Maßnahmen an die Hand, um im Notfall schnell, effektiv und sicher reagieren zu können.

Mettmann

Mittwoch Städt. Familienzentrum
 Händelstr. 5-7
 Leitung N.N.

26.03.013	18.02.2026	14.30-16.45	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Freitag AWO-Kita
 Düsseldorfer Str. 32
 Leitung N.N.

26.03.016	13.10.2026	17.00-19.30	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Mettmann

Donnerstag Städt. Familienzentrum
 Rheinstr. 42
 Leitung N.N.

26.03.019	14.10.2026	15.00-17:30	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Ratingen-Lintorf

Donnerstag AWO-Kita
Breitscheider Weg 35
Leitung N. N.

26.03.018	04.03.2026	18.00-20.30	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Heiligenhaus

Samstag AWO-Familienzentrum Heide
Clemens-von-Brentano-Weg 1
Leitung N.N.

26.03.012	05.03.2026	14.00-16.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Hilden

Mittwoch Familienzentrum Nordlichter
Furtwänglerstr. 2D
Leitung N. N.

26.03.008	11.03.2026	18.00-20.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Hilden

Donnerstag Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6
Leitung N. N.

26.03.010	10.09.2026	19.00-21.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Erkrath

Dienstag Städt. Familienzentrum Hochdahl-Mitte
Am Schimmelskämpchen 20
Leitung N. N.

26.03.009	17.03.2026	15.00-17.15	Ustd 3
------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Velbert

Dienstag AWO Kita
 Nordstr. 4
 Leitung N. N.

			Ustd
26.03.011	03.11.2026	14.30-17:00	3

Erste Hilfe Grundausbildung**Der Erste Hilfe Kurs für alle Lebenslagen**

Die Teilnehmenden eignen sich Erste Hilfe Kenntnisse an, um als erstes und wichtiges Glied der Rettungskette in den entscheidenden frühen Minuten wirksame Hilfe leisten zu können.

**Mettmann**

Leitung Sascha Köster, N. N.

		Ustd	€
26.03.020	Frühjahr 2026	9	60,00
26.03.021	Herbst 2026	9	60,00

Ihr Angebot vor Ort finden Sie unter www.drk-mettmann.de

Erste Hilfe Fortbildung

In diesem Training werden die grundlegenden Maßnahmen aufgefrischt.

Mettmann

Leitung Sascha Köster, N. N.

		Ustd	€
26.03.022	Frühjahr 2026	9	60,00
26.03.023	Herbst 2026	9	60,00

Ihr Angebot vor Ort finden Sie unter www.drk-mettmann.de

Erste Hilfe für Senioren

Unfälle im Alltag oder medizinische Notfälle z. B. Stürze, Herz-Kreislauf-Probleme oder Schlaganfälle treten gerade im höheren Alter häufiger auf. Ältere Menschen fühlen sich in solchen Situationen oft unsicher oder wissen nicht genau, was zu tun ist.

Deshalb gibt es einen Extra-Kurs für Senioren mit dem Ziel, Ängste abzubauen und einfache, praktische Maßnahmen zu üben. Der Kurs vermittelt in entspannter Atmosphäre grundlegende Kenntnisse der Ersten Hilfe – angepasst an Bedürfnisse älterer Menschen.

Mettmann

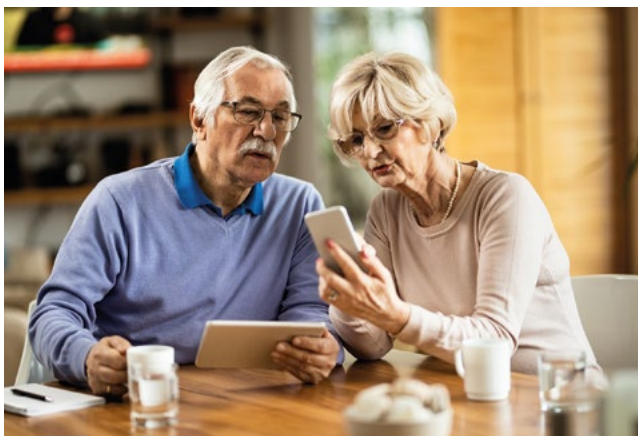
Leitung Sascha Köster, N. N.

			Ustd	€
26.03.024	05.02.2026	10.00-13.00	4	25,00
26.03.025	28.05.2026	10.00-13.00	4	25,00
26.03.026	03.09.2026	10.00-13.00	4	25,00
26.03.027	03.12.2026	10.00-13.00	4	25,00

Digicafé MEOst 55+

Die Welt wird immer digitaler. Bleibt am Ball!

Es ist ganz normal, Fragen im Umgang mit dem eigenen Smartphone, Tablet, Laptop & Co und dem Internet zu haben. Und dass man Unterstützung braucht. Im Digi-Café unterstützen euch ehrenamtlich Engagierte mit digitalem Know-How bei euren digitalen Herausforderungen! Kommt vorbei, trifft Gleichgesinnte und tauscht Euch aus – spontan und kostenfrei, ihr seid herzlich willkommen!

**Mettmann**

Mittwoch

DRK-Begegnungszentrum

Bahnstraße 55, Raum 1

Leitung

Helena Thiel, N. N.

26.03.028	14.01.-16.12.2026	10.00-12.15	Ustd 3
------------------	--------------------------	--------------------	------------------

Alle 14 Tage

Aktiv für die Gesundheit

Mit unseren Kursen im Bereich „Aktiv für die Gesundheit“ unterstützen wir euch in gesunder Lebensführung und Gesunderhaltung.

Alle Angebote bieten Anleitung zum Transfer in Familienalltag und Berufsleben bis hin zum selbständigen Ausführen der in den Kursen erlernten Körperübungen und (Entspannungs-) Methoden.

Hatha Yoga - Entspannung im Alltag für Fortgeschrittene

Als Ausgleich zur Alltagsbelastung vor allem für Eltern oder Berufstätige ist Yoga ein aktiver und bewusster Weg zur Förderung, Pflege und Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Im Kurs erlernt ihr Haltungen und Atemübungen, die helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu konzentrieren. Eigene Stärken und Schwächen wahrzunehmen und sie einzuordnen, hilft, die richtige Balance zwischen Leistungsanforderung und Erholung aller Kräfte in Beruf, Familie und Alltag herzustellen.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.



Hilden

Mittwoch

DRK-Familientreff,
Benrather Str. 49a

Leitung

Andrea Behr-Fischer

			Ustd	€
26.04.001	07.01.-18.03.2026	18.30-20.00	22	121,00
26.04.002	15.04.-01.07.2026	18.30-20.00	24	132,00
26.04.003	02.09.-09.12.2026	18.30-20.00	26	143,00

Yoga (Hatha Yoga für Neueinsteiger und Fortgeschrittene)

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmenden einfache Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsmethoden kennen. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung von Beweglichkeit, Balance und innerer Ruhe – stets im eigenen Tempo und angepasst an individuelle Bedürfnisse. Hatha Yoga ist hervorragend geeignet, um auf sanfte Weise etwas für das Wohlbefinden zu tun. Auch im höheren Alter kann regelmäßiges Yoga helfen, die Lebensqualität spürbar zu verbessern.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.



Mettmann

Montag DRK-Begegnungszentrum
 Bahnstraße 55, Raum 2
 Leitung Rosemarie Raab

			Ustd	€
26.04.009	02.03.-18.05.2026	17.30-19.00	20	120,00
26.04.010	01.06.-14.09.2026	17.30-19.00	20	120,00
26.04.007	02.03.-18.05.2026	19.15-20.45	20	120,00
26.04.008	01.06.-14.09.2026	19.15-20.45	20	120,00

Vinyasa-Yoga – für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der verschiedene Übungen und den Atem mit fließenden Bewegungen verbindet. Mit dem Fokus auf die präzise Ausrichtung werden unterschiedliche Körperpositionen variiert, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

In den Kurseinheiten starten wir langsam, steigern die Intensität und beenden die Yoga-Praxis mit einer wohltuenden Entspannung oder Meditation.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.

Langenfeld

Mittwoch DRK-Familienzentrum Glühwürmchen
Am Brückentor 7
Leitung Sonja Hambach

			Ustd	€
26.04.004	07.01.-25.03.2026	19.30-21.00	24	60,00
26.04.005	15.04.-15.07.2026	19.30-21.00	28	70,00
26.04.006	02.09.-16.12.2026	19.30-21.00	28	70,00

Body Flow 55+

Wenn ihr gerne in ruhigen, fließenden, teils kraftvollen Bewegungen üben und bewusst atmen möchtet, ist der Kurs genau richtig für euch...

Body Flow 55+ ist ein ganzheitliches Körpertraining. In der Anstrengung der Übungen den Atem bewusst fließen zu lassen, hilft bei Anspannung und Stress zunehmend entspannter zu werden.

Mettmann

Montag DRK-Begegnungszentrum
Bahnstraße 55, Raum 2
Leitung Susann Ribbert

			Ustd	€
26.04.052	06.01.-17.03.2026	09.00-09.45	10	65,00
26.04.053	14.04.-23.06.2026	09.00-09.45	10	65,00
26.04.054	01.09.-17.11.2026	09.00-09.45	11	72,00

ZUMBA® Fitness

Zumba ® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen - dynamisch, begeisternd und effektiv! Es werden schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® Fitness integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Sportschuhe mit.



Langenfeld

Donnerstag

DRK Familienzentrum Glühwürmchen
Am Brückentor 7

Leitung

Andrea Moreno

			Zstd	€
26.04.011	15.01.-26.03.2026	18.30-19.30	10	40,00
26.04.012	16.04.-16.07.2026	18.30-19.30	12	48,00
26.04.013	03.09.-17.12.2026	18.30-19.30	14	56,00

Wülfrath

Dienstag

DRK-Kita Farbenfroh
In den Eschen 1

Leitung

Nancy Tillmanns

26.04.014	13.01.-24.02.2026	17.45-18.45	Zstd	6
-----------	-------------------	-------------	------	---

Den Kostenbeitrag erfragt bitte in der Kita vor Ort unter 02058 1445.



Rückenfit

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig. In diesem Kurs lernt ihr, wie man die Rückenmuskulatur dehnt, kräftigt und mobilisiert. Zusätzlich gibt es Tipps und Übungen für den Alltag.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Eure Matte, Decke und dicke Socken mit.

Mettmann

Freitag DRK-Begegnungszentrum
 Bahnstraße 55, Raum 2
 Leitung Petra Beil

			Ustd	€
26.04.015	09.01.- 27.03.2026	08.30-09.15	12	84,00
26.04.016	22.05.-28.08.2026	08.30-09.15	12	84,00
26.04.017	02.10.-18.12.2026	08.30-09.15	12	84,00

Osteoporose-Prävention

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung in zunehmendem Lebensalter.

Durch den Verlust von Knochensubstanz kommt es zu vermehrten Knochenbrüchen und Schmerzen. Frauen sind häufiger von dieser Krankheit betroffen. Dieser Kurs dient gleichermaßen der Prävention als auch der Rehabilitation und verfolgt

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Durchblutung

- Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Bessere aktive Körperaufrichtung
- Sicherheit für die Bewegung im Alter
- Aktivierung des Knochenstoffwechsels
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Extremitäten zur Sturzprophylaxe

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Sport- oder Antirutschsocken mit.

Mettmann

Freitag DRK-Begegnungszentrum
 Bahnstraße 55, Raum 2
 Leitung Petra Beil

			Ustd	€
26.04.018	09.01.-27.03.2026	09.30-10.15	12	84,00
26.04.019	22.05.-28.08.2026	09.30-10.15	12	84,00
26.04.020	02.10.-18.12.2026	09.30-10.15	12	84,00

Schulter – Nacken Schule 1 + 2

Die Diagnose „Schulter-Nacken-Syndrom“ ist ein Sammelbegriff für schmerzhafte Störungen verschiedenster Ursachen im Bereich des Halses, des Schultergürtels und der Arme. Häufiger liegen neben Nervenreizzuständen auch Durchblutungsstörungen vor und die Muskulatur ist zusätzlich oft noch verhärtet.

Der Kurs hilft dabei, behutsam beweglicher, entspannter und geschmeidiger in diesem Körperbereich zu werden.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt Sport- oder Antirutschsocken mit.

Mettmann

Freitag DRK-Begegnungszentrum
 Bahnstraße 55, Raum 2
 Leitung Petra Beil

			Ustd	€
26.04.021	09.01.-27.03.2026	10.30-11.15	12	84,00
26.04.022	22.05.-28.08.2026	10.30-11.15	12	84,00
26.04.023	02.10.-18.12.2026	10.30-11.15	12	84,00

26.04.024	09.01.-27.03.2026	11.30-12.15	12	84,00
26.04.025	22.05.-28.08.2026	11.30-12.15	12	84,00
26.04.026	02.10.-18.12.2026	11.30-12.15	12	84,00

Fit im Alter

Mit ganzheitlichen Körpertraining lernen Teilnehmende mit entsprechenden Übungen, ihre Muskulatur zu kräftigen und sich dadurch fitter im Alltag zu fühlen.

Bitte kommt in bequemer Kleidung, bringt Sport- oder Antirutschsocken und Eure Matte mit.



Mettmann

Freitag DRK-Begegnungszentrum
 Bahnstraße 55, Raum 2
 Leitung Petra Beil

			Ustd	€
26.04.027	09.01.-27.03.2026	12.30-13.15	12	84,00
26.04.028	22.05.-28.08.2026	12.30-13.15	12	84,00
26.04.029	02.10.-18.12.2026	12.30-13.15	12	84,00

Sturzprophylaxe

Im Kurs werden Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, um die Stabilität zu verbessern. Balancetraining und Fußgymnastik sind außerdem Bestandteil des Kurses.

Mettmann

Montag DRK-Begegnungszentrum
Bahnstraße 55, Raum 2

Leitung Susann Ribbert

			Ustd	€
26.04.049	06.01.-17.03.2026	10.00-10.45	10	65,00
26.04.050	14.04.-23.06.2026	10.00-10.45	10	65,00
26.04.051	01.09.-17.11.2026	10.00-10.45	11	72,00

Wassergymnastik

Durch Wassergymnastik erreicht ihr Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Kreislaufes und Anregung des Stoffwechsels - wirksam gegen Bewegungsarmut, Haltungsfehler und Kreislaufbeschwerden. Schwerpunktthemen sind:

- Kopf und Hals ohne Verkrampfungen
- Körper in Balance
- Hüft- und Knieschule

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Der Eintritt ins Schwimmbad muss separat entrichtet werden.

Hilden

Montag Hildorado
Grünstr. 2

Leitung Alexandra Biletzki

			Ustd	€
26.04.030	05.01.-16.03.2026	8.15-9.00	10	65,00
26.04.031	13.04.-13.07.2026	8.15-9.00	12	78,00
26.04.032	07.09.-07.12.2026	8.15-9.00	11	72,00
26.04.033	05.01.-16.03.2026	9.05-9.50	10	65,00
26.04.034	13.04.-13.07.2026	9.05-9.50	12	78,00
26.04.035	07.09.-07.12.2026	9.05-9.50	11	72,00



Mettmann

Donnerstag Hallenbad am Lavalplatz
 Gottfried-Wetzels-Str. 2-4
 Leitung Eva Klang

			Ustd	€
26.04.036	08.01.-26.03.2026	8.00-8.45	11	61,00
26.04.037	16.04.-02.07.2026	8.00-8.45	10	55,00
26.04.038	24.09.-17.12.2026	8.00-8.45	11	61,00
26.04.039	08.01.-26.03.2026	8.45-9.30	11	61,00
26.04.040	16.04.-02.07.2026	8.45-9.30	10	55,00
26.04.041	24.09.-17.12.2026	8.45-9.30	11	61,00

Biodanza – Tanz des Lebens

Du willst tanzen ohne feste Schrittfolgen, dich von unterschiedlichster Musik (Pop, Rock, Klassik) inspirieren lassen und ausdrücken, was Dich bewegt? Allein, zu zweit oder zu dritt im tänzerischen Dialog ganz ohne Worte einander begegnen und gemeinsam im Kreis der Gruppe das Verbindende spüren...

Biodanza ist geeignet für Altersgruppen, die sich gern zur Musik bewegen.

Bitte kommt in leichter bequemer Kleidung, Gymnastikschläppchen o. ä. und bringt eine Decke und etwas zu trinken mit.

Mettmann

Mittwoch DRK Begegnungszentrum
 Bahnstraße 55, Raum 2
 Leitung Edith Ohlendorf

			Zstd
26.04.045	28.01.2026	10.00-12.00	2
26.04.046	25.02.2026	10.00-12.00	2
26.04.047	25.03.2026	10.00-12.00	2
26.04.048	29.04.2026	10.00-12.00	2

Schottische Volkstänze

Die Wurzeln dieser Volkstänze sind bereits im Mittelalter zu finden. Zu besonderen rituellen Anlässen wurden sie „bei Hofe“ getanzt. Heute werden Volkstänze an schottischen Schulen als Brauchtum gelehrt. Lernt den schottischen Volkstanz kennen, schätzen und versteht seine Herkunft. Dieser Tanz ist für jedes Alter gleichermaßen geeignet.

Hilden

Mittwoch Gesundheitsamt, Multifunktionsraum
Kirchhofstr. 33

Leitung Davina Skedzuhn

			Ustd	€
26.04.042	07.01.-25.03.2026	16.30-18.00	24	108,00
26.04.043	15.04.-15.07.2026	16.30-18.00	28	126,00
26.04.044	02.09.-16.12.2026	16.30-18.00	28	126,00

Das DRK-Familienbildungswerk sucht euch als Kursleitende für Kursangebote!

In verschiedenen Städten des Kreises Mettmann suchen wir ständig Kursleitende mit sozialpädagogischen, fremdsprachlichen oder sportlichen (Berufs-) Qualifikationen.

Wenn ihr Freude an erwachsenpädagogischer Arbeit haben, kontaktiert uns gern unter:

**Telefon 02103 5 56 28 oder
annika.möller@drk-mettmann.de**



Informationen zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten laut EU-Datenschutzgrundverordnung

Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese bei Anmeldung zu einem Kurs oder einer anderen Veranstaltung mitteilen, bzw. sich für eine zukünftige Veranstaltung vormerken lassen möchten. Diese Daten werden zur Vertragsabwicklung und Bearbeitung sowie als Nachweis für die zweckgebundene Verwendung von Projektförderungen und Landesmitteln genutzt und unterliegen der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht.

Ihre E-Mailadresse, die wir im Zusammenhang mit der Buchung eines Kurses erhalten, wird darüber hinaus ausschließlich für Informationen ähnlicher Kurse oder Dienstleistungen, genutzt. Sie können der Verwendung Ihrer E-Mailadresse jederzeit schriftlich widersprechen. Nach erfolgtem Widerspruch wird diese unverzüglich gelöscht.

Nach vollständiger Abwicklung des Vertrages und vollständiger Zahlung des Kursbeitrags durch das Lastschriftverfahren unterliegen die erhobenen personenbezogenen Daten der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist. Diese betragen in der Regel zehn Jahre. Nach Ablauf dieser Frist werden sie gelöscht, sofern Sie in die weitere Verwendung Ihrer Daten nicht ausdrücklich einwilligen.

Teilnehmende haben jederzeit das Recht auf Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten, deren Herkunft und Empfänger sowie den Zweck der Speicherung.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf:

www.drk-mettmann.de

Anmeldung zu unseren Kursen 2026

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49a, 40721 Hilden
E-Mail: fbw@drk-mettmann.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ich/Wir melden uns verbindlich an für den

Kurs-Nr./Thema

Kursbeitrag

Name, Vorname

Geb.-Datum

Bei Eltern/Kind-Kursen Name u. Geb.-Datum Kind

Straße

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Ihr erhaltet von uns eine Anmeldebestätigung nach Zusendung des Sepa-Lastschriftmandates. Der Teilnehmendenbeitrag wird zu Kursbeginn von eurem Konto eingezogen.

Anmeldung zu unseren Kursen 2026

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49a, 40721 Hilden
E-Mail: fbw@drk-mettmann.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

Anmeldung

Ich/Wir melden uns verbindlich an für den

Kurs-Nr./Thema

Kursbeitrag

Name, Vorname

Geb.-Datum

Bei Eltern/Kind-Kursen Name u. Geb.-Datum Kind

Straße

PLZ Wohnort

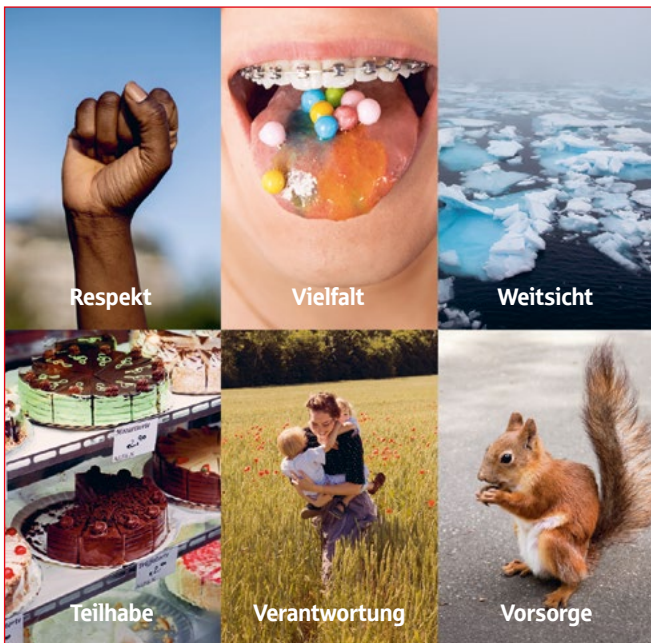
Telefon

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Ihr erhaltet von uns eine Anmeldebestätigung nach Zusendung des Sepa-Lastschriftmandates. Der Teilnehmendenbeitrag wird zu Kursbeginn von eurem Konto eingezogen.



Respekt

Vielfalt

Weitsicht

Teilhabe

Verantwortung

Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt.
Für Sie, für die Region, für uns alle.

Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld



Ihre Sparkassen
im Kreis Mettmann