

Tanzen

Tanzbörse/Austauschtreffen

Termin: 16. Februar **ABGESAGT!**
12:00 bis 18:00 Uhr
Ort: BdB-Akademie, Staufen
Inhalte: Die Tanzbörse richtet sich an alle ausgebildeten Tanz-Übungsleitenden. Es ist keine Leitung vorgesehen, alle Teilnehmenden bringen 1-2 eigene Tänze mit.

Fortbildung:

Termin: 17. bis 18. Februar
Leitung: Evelyn Braun, Referentin
Ort: BdB-Akademie, Staufen
Inhalte: Neue Tänze aus dem Bundesprogramm

Die Fortbildung schließt an die Tanzbörse an. Für jede Veranstaltung bitte gesondert anmelden.

Gedächtnistraining

Neu ab 2024! Die Ausbildung zur/zum zertifizierten Gedächtnistrainer_in besteht aus drei Teilen und wird in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining durchgeführt. Nach dem ersten Teil können bereits Kurse angeboten werden, es gibt einen großen Pool an Unterrichtsmaterialien. Das Zertifikat wird nach Beendigung des dritten Teils ausgegeben.

Ausbildungsteil 1

Termin: 20. bis 24. November
Ort: Kloster Maria Hilf
Leitung: Kathrin Schäfer-Kumpf
(Gedächtnistrainerin Bundesverband)

Die Ausbildungsteile 2 und 3 finden im Februar/Mai 2025 statt.

Fortbildung:

Termin: 14. bis 15. September
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Kathrin Schäfer-Kumpf
Inhalte: Psychomotorische Spielideen am Tisch und in Bewegung mit Alltagsmaterialien.

Yoga

Ausbildungsteil 2

Termin: 24. Februar bis 28. Februar
Leitung: Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl

Ausbildungsteil 3

Termin: 21. bis 25. Oktober
Leitung: Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl

Vierter und letzter Ausbildungsteil: 10. bis 14. März 2025.

Fortbildung:

Termin: 20. bis 21. Juli
Leitung: Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Thema: Die Yoga Tiefenentspannung Shavasana und Yoga Nidra



© DRK-Service GmbH



Ihre Ansprechpersonen:

Petra Schwenninger, Tel. 0761 88336-220
E-Mail: petra.schwenninger@drk-baden.de

David Berger, Tel. 0761 88336-242
E-Mail: david.berger@drk-baden.de

DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz e.V.
Schlettstadter Str. 31 - 79110 Freiburg
Fax 0761 88336-998
www.drk-baden.de

Alle Aus- und Fortbildungen werden von geschulten DRK-Lehrbeauftragten durchgeführt und stehen, sofern Plätze frei sind, auch externen Interessierten offen. Preis auf Anfrage.

Aus- und Fortbildung

Gesundheitsprogramme 2024



© DRK Badisches Rotes Kreuz e.V.

Ausbildung Gymnastik

Die DRK-Gymnastikausbildung umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 160 Unterrichtseinheiten, inkl. Hospitationsstunden. Die Teilnehmenden können nach der Ausbildung

Gymnastikgruppen leiten.

Voraussetzungen:

- Freude an Bewegung und im Umgang mit älteren Menschen und eine gute physische Konstitution
- Etwa 5x Vorabteilnahme an einer DRK-Gruppe in der Nähe zum Kennenlernen des Angebotes
- Ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs, der beim Abschlusslehrgang vorgelegt werden muss

Online-Modul Kommunikation (Pflichtmodul)

Termin: 15. März von 16:00 bis 20:00 Uhr
19. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr
Leitung: Carina Eichenbaum, Referentin

Grundlehrgang Gymnastik

Termin: 20. bis 23. Juni
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: N.N.

Aufbaulehrgang Gymnastik

Termin: 15. bis 18. November
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte

Der Abschlusslehrgang ist im Frühjahr 2025 geplant.

Fortbildungen Gymnastik

Alltagsfitnesstest

Termin: 03. Februar
Ort: OV Gaggenau/Ottenau
Leitung: Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte
Inhalte: Wie kann ich die Fitness meiner Teilnehmenden erhöhen und individueller fördern?

Gymnastik und Bewegung im Freien

Termin: 13. bis 14. April
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte
Inhalte: Für Bewegungstreffs und Gruppen, die auch mal nach Draußen gehen.

Auffrischung Sturzprävention

Termin: 20. April / **Zusatztermin 07.09.24**
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte
Inhalte: Stürze durch Wissen und gezieltes Training besser vermeiden.

Fertige Stundenbilder für Gymnastikstunden

Termin: 06. Juli **ABGESAGT!**
Ort: Haus Marienfried, Oberkirch
Leitung: N.N.
Inhalte: Für alle, die wenig Zeit haben, Stunden inhaltlich vorzubereiten (+methodisches Fresh-up).

Wirbelsäulen-Qi Gong

Termin: 21. bis 22. September
Ort: Haus Marienfried, Oberkirch
Leitung: Martin Schaffert

Anmeldung bitte spätestens 3 Wochen im Voraus schriftlich über den DRK-Kreisverband.

Fortbildungen Gymnastik

Schwitzen im Sitzen

Termin: 23. bis 24. November
Ort: Haus Marienfried, Oberkirch
Leitung: Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte
Inhalte: Gymnastik auf dem Stuhl und am Rollator

Fertige Stundenbilder für Gymnastikstunden

Termin: 07. Dezember
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: N.N.
Inhalte: Für alle, die wenig Zeit haben, Stunden inhaltlich vorzubereiten (+methodisches Fresh-up)

Aktivierender Hausbesuch

Häusliches Betreuungs- und Bewegungsangebot für ältere Menschen mit Einschränkungen mit dem Ziel, durch gymnastische Übungen und motivierende Gespräche deren Alltagsfähigkeiten zu erhalten.

Haben Sie Freude am Umgang mit älteren Menschen und bietet ihr Kreisverband den Aktivierenden Hausbesuch an? Dann können Sie sich gerne ausbilden lassen. Die Ausbildung umfasst 3 Präsenztage zzgl. eines 4-stündigen online-Moduls und der Fortbildung „Sturzprävention“ zur Vertiefung der praktischen Inhalte. Die Aus- und Fortbildungen werden von Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte, geleitet.

Gefördert durch die GlücksSpirale
www.gluecksspirale.de

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien Wohlfahrtspflege
www.bagfw.de



GlücksSpirale

Ausbildungstermine:

Präsenzmodul

Termin: 08. bis 10. März **ABGESAGT!**
11. bis 13. Oktober
Leitung: Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte

Das Präsenzmodul findet in DRK-Kreisverbänden inhouse statt.

Online-Modul Kommunikation

Termin: 15. März von 16:00 bis 20:00 Uhr oder
19. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr
Leitung: Carina Eichenbaum, Referentin

Fortbildungen für Besucher_innen:

Fortbildung Sturzprävention

Termin: 20. April / **Zusatztermin 07.09.24**
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte

Schwitzen im Sitzen

Termin: 23. bis 24. November
Ort: Haus Marienfried, Oberkirch
Leitung: Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte
Inhalte: Gymnastik auf dem Stuhl und am Rollator