

## Aus- und Fortbildung

# Gesundheitsprogramme 2026



[www.drk-baden.de](http://www.drk-baden.de)

## Anmeldeinfos

Ab 2026 wird die Anmeldung zu all unseren Veranstaltungen einfacher:

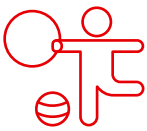
- Ein zentraler Link: [Klicken Sie einfach hier](#)
- Oder der QR-Code: Scannen Sie den QR-Code (rechts) mit Ihrem Smartphone.



So finden Sie Ihr Angebot schneller und melden sich bequem online an.

## Ausbildung Gymnastik

Sie umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 140 Unterrichtseinheiten, zzgl. Hospitationen. Danach können Teilnehmende eigene Gymnastikgruppen leiten. Alle Ausbildungslehrgänge finden in Kooperation mit dem Landesverband Baden-Württemberg statt, die Anmeldung erfolgt über die DRK-Landesschule in Pfalzgrafenweiler.



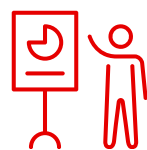
### Grundlehrgang Gymnastik

Termin: 26 bis 30. Oktober

Ort: DRK-Landesschule Pfalzgrafenweiler

Anmeldung über die DRK-Landesschule in Pfalzgrafenweiler

## Fortbildung Gymnastik



### Besinnliche Tänze

(Fortbildung für Übungsleitende Tanz & Gymnastik)

Termin: 14. März

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Regina Keßler, Referentin

### Sturzprävention

(Fresh-Up für Übungsleitende)

Termin: 18. April

Ort: DRK-Kreisverband Bühl-Achern

Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

### Fit in den Sommer

(mit Outdoor-Elementen)

Termin: 09. bis 10. Mai

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Gisela Leerkamp, DRK-Lehrbeauftragte

### Gymnastik mit Dingen aus dem Alltag

Termin: 27. bis 28. Juni

Ort: DRK-Kreisverband Villingen-Schwenningen

Leitung: Cilla Kohlbrenner, DRK-Lehrbeauftragte

### Neurofitness

(zur Stärkung der Gehirn-Körper-Verbindung)

Termin: 19. bis 20. September

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte

### Die Kraft von Yin und Yang: Entspannung und Kräftigung im Qi Gong

Termin: 07. bis 08. November

Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl

Leitung: Martin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

### Gymnastik am Stuhl und Rollator

Termin: 21. November

Ort: DRK-Kreisverband Bühl-Achern

Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

## Kommunikation

Dieses Modul findet zweimal im Jahr online statt. Es ist ein Pflichtmodul für die Bereiche Gymnastik, Yoga und den Aktivierenden Hausbesuch und muss innerhalb der Ausbildung absolviert werden.



Termine: 25. April **oder** 28. November

Leitung: Carina Eichenbaum, Referentin

## Demenz

- für Übungsleitungen/Aktivierungscoaches
- für Haupt- und Ehrenamtliche in der Demenzbetreuung
- für Angehörige und Interessierte

Die Schulung besteht aus einem Online-Modul und einem eintägigen Präsenzmodul mit Praxisbeispielen zu Kommunikationsmöglichkeiten, Handlungsfragen und Grenzen. Bei Anmeldung erhalten Sie den Code für das 2-stündige Online-Modul.



Termin: 28. Februar

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Martin Frey, heilpäd. Pflegefachkraft

## Ausbildung Gedächtnistraining

Die Ausbildung zum/zur zertifizierten Gedächtnistrainer\*in erfolgt in drei Teilen in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining.



### Neuer Grundlehrgang

Termin: 25. bis 29. November

Ort: Bildungsstätte, Grünberg (Hessen)

Anmeldung über [petra.schwenninger@drk-baden.de](mailto:petra.schwenninger@drk-baden.de)

Vom 17. bis 21.02.27 findet der Aufbaukurs statt. Vom 19. bis 23.05.2027 der Abschlusskurs.

Die nächste Fortbildung im Gedächtnistraining findet 2027 statt.

## Bewegte Pause

In sitzintensiven Kursen und Tagungen soll eine 10-minütige Bewegungseinheit angeleitet werden können, um langes Sitzen zu unterbrechen und Ermüdung und Haltungsschäden vorzubeugen. Teilnehmen können Mitarbeitende aus Unternehmen oder Referent\*innen von Seminaren, die Interesse an Bewegung haben. Die Bewegte Pause kann online oder in Präsenz durchgeführt werden. Der Leitfaden wurde von den DRK-Gesundheitsprogrammen in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt.



Termin: 21. April, 14:00 bis 18:30 Uhr

Leitung: Swantje Fuchs, DRK-Lehrbeauftragte

## Yoga

Das DRK bietet seit vielen Jahren die Ausbildung zur Kursleitung Yoga an. Dort werden in vier aufbauenden Kursteilen die Grundlagen von Hatha-Yoga vermittelt, ein System konzentrativer und körperlicher Übungen, das gleichermaßen auf die geistigen und seelischen Kräfte des Menschen wirkt.



### Yoga-Ausbildung Teil II

Termin: 09. bis 13. März

Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch

Leitung: Christine Grein-de Lima und Ann-Kathrin Schöner

### Yoga-Ausbildung Teil III

Termin: 19. bis 23. Oktober

Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch

Leitung: Christine Grein-de Lima und Tanja Sailer

### Yoga-Fortbildung

(Pranayama-Atem- und Energielenkung)

Termin: 04. bis 05. Juli

Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl

Leitung: Christine Grein-de Lima

## Aktivierender Hausbesuch

Hierbei handelt es sich um ein aufsuchendes, häusliches Angebot für ältere Menschen mit Einschränkungen. Die Übungen sollen helfen, die Alltagsfähigkeiten zu erhalten.



### Ausbildung

Termin: 30. Januar bis 01. Februar

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

Termin: 25. bis 27. September

Ort: DRK-Kreisverband Müllheim

Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

### Sturzprävention (Pflichtmodul)

Termin: 25. Juli

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

## Tanzen

Tanzen ist pure Lebensfreude, fördert die Beweglichkeit, Koordination und Kondition und ist damit gleichzeitig auch ein tolles Gedächtnistraining. Tanzen macht einfach Spaß.



### Tanzfortbildung mit Tanzbörse

Termin: 20. bis 21. Februar

Ort: BdB-Akademie, Staufen

Leitung: Evelyn Braun, Referentin

### Besinnliche Tänze

(Fortbildung für Übungsleitende Tanz & Gymnastik)

Termin: 14. März

Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Leitung: Regina Keßler, Referentin

Die nächste Tanz-Ausbildung startet 2027! Termine auf Anfrage.

## Wissenswertes

Alle Aus- und Fortbildungen werden gemäß bundesweiter Qualitätsstandards von geschulten DRK-Lehrbeauftragten durchgeführt. Detaillierte Informationen zu all unseren Ausbildungen entnehmen Sie bitte der Broschüre „Gesundheitsprogramme im DRK“ auf unserer Homepage. Sofern es freie Plätze gibt, können auch Externe teilnehmen. Es kann Bildungszeit beantragt werden. Preis auf Anfrage.

Kosten für Teilnehmende des Badischen Roten Kreuzes:

- 75 € pro Lehrgangstag (pauschal)
- zzgl. Übernachtungskosten
- Leitfaden
- Online-Module sind inklusive



Es ist ein Zimmerkontingent vorgebucht. Um Storno-Gebühren zu vermeiden, erhalten alle, die sich bis acht Wochen vor Lehrgangsbeginn angemeldet haben, eine Zimmergarantie. Bei einer späteren Anmeldung muss eine eigenverantwortliche Buchung ggf. extern erfolgen.

Zentraler Anmeldelink:

[Klicken Sie einfach hier](#)

Weiter Infos zu allen Ausbildungen:

[Klicken Sie einfach hier](#)

## Kontakt



### Petra Schwenninger

Tel. 0761 88336-220

E-Mail: [petra.schwenninger@drk-baden.de](mailto:petra.schwenninger@drk-baden.de)

### David Berger

Tel. 0761 88336-242

E-Mail: [david.berger@drk-baden.de](mailto: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](http://www.drk-baden.de)

Gefördert durch die



# GlücksSpirale