

Aus- und Fortbildung

Gesundheitsprogramme 2026



www.drk-baden.de

Anmeldeinfos

Ab 2026 wird die Anmeldung zu all unseren Veranstaltungen einfacher:

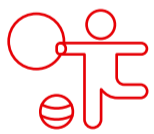
- Ein zentraler Link: [Klicken Sie einfach hier](#)
- Oder der QR-Code: Scannen Sie den QR-Code (rechts) mit Ihrem Smartphone.



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

Ausbildung Gymnastik

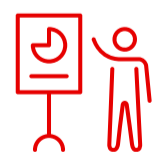
Sie umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 140 Unterrichtseinheiten, zzgl. Hospitationen. Danach können Teilnehmende eigene Gymnastikgruppen leiten. Alle Ausbildungslehrgänge finden in Kooperation mit dem Landesverband Baden-Württemberg statt, die Anmeldung erfolgt über die DRK-Landesesschule in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



Grundlehrgang Gymnastik

Termin: 26 bis 30. Oktober
Ort: DRK-Landesesschule Pfalzgrafenweiler
Anmeldung über die DRK-Landesesschule 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: 11. bis 15. November
Ort: Bildungsstätte, Grünberg (Hessen)
Anmeldung über 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

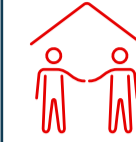
Termin: 19. bis 23. Oktober
Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch
Leitung: Christine Grein-de Lima und Tanja Sailer

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

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



Gefördert durch die

GlücksSpirale