

Tanzen

Die Tanzausbildung umfasst drei Teile. Sie findet in Kooperation mit dem DRK-Landesverband Hessen statt. Aufbau- und Abschlusslehrgang folgen 2022.

Grundlehrgang Tanzen (Ausbildungsteil 1)

Termin: 01. bis 05. Oktober 2021
Ort: Alsfeld (Hessen)
Leitung: Maria Weber, Lehrbeauftragte Tanzen

Fortbildung „Neue Titel - Neue Tänze“

Termin: 27. bis 28. März 2021
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Termin: 18. bis 19. September 2021
Ort: BdB-Musikakademie, Staufen
Sa bis abends/So bis nach dem Mittagessen
Leitung: Elvi Hawlitzky
Lehrbeauftragte Tanzen

Es findet 2x dieselbe Fortbildung statt (mit neuer CD)



Fortbildung „Musik auf einen Klick“

Termine: Freitag, den 23. April 2021 **oder**
Donnerstag, den 25. November 2021
jeweils von 14:00 - 18:00 Uhr
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle
Leitung: David Weiss, Petra Schwenninger

Wie kann ich neue Medien in Übungsstunden einsetzen? Workshop für Übungsleiter*innen (Tanzen/Gymnastik). Bitte ein Endgerät (Tablet, Laptop, Smartphone) und ggf. einen USB-Stick mitbringen!

Gedächtnistraining

Grundlehrgang (Ausbildungsmodul 1)

Termin: 05. bis 09. Mai 2021

Abschlusslehrgang (Ausbildungsmodul 2)

Termin: 14. bis 18. Juli 2021

Zwischen den beiden Modulen erstellen die Teilnehmenden eine Hausarbeit als Teil der Lehrprobe.

Fortbildung: „Wer schreibt, bleibt“

Texten für die grauen Zellen

Termin: 12. bis 13. November 2021 (Fr-Sa!)

Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Bettina M. Jasper
Gedächtnistrainerin

Anmeldung bitte über Ihren Kreisverband.

Der Landesverband Badisches Rotes Kreuz ist als Bildungsträger anerkannt, d.h., dass beim Arbeitgeber (spätestens acht Wochen vor Veranstaltungsbeginn) Bildungszeit beantragt werden kann (Formulare im Internet).

Wassergymnastik

Fortbildungen: Neues mit dem Element Wasser

23. bis 25. Juli 2021

Effektiv-schonend-vielseitig

26. bis 28. November 2021

Ort: Landessportschule Albstadt
Leitung: Gisela Leerkamp
Lehrbeauftragte Wassergymnastik

Voraussetzung: Lehrschein Wassergymnastik

Anmeldung über den Kreisverband online bei der DRK-Landesschule in Pfalzgrafenweiler

Yoga

Abschlusslehrgang (Ausbildungsmodul 4)

Termin: 01. bis 05. März 2021

Grundlehrgang (Ausbildungsmodul 1)

Termin: 18. bis 22. Oktober 2021

Die Aufbaumodule 2 und 3 finden im Frühjahr und Herbst 2022 statt, der Abschluss Anfang 2023.

Fortbildung: „Theorie und Praxis der Asanas“

Tiefenwirkung und persönlicher Erfahrungsweg beim dynamischen und statischen Üben

Termin: 06. bis 07. März 2021

Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Mira Ritt, Lehrbeauftragte Yoga

Ihre Ansprechpartnerinnen:

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

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

David Weiss, Tel. 0761 88336-201
E-Mail: david.weiss@drk-baden.de

für den Aktivierenden Hausbesuch:
Nicole Verwey, Tel. 0761 88336-242
E-Mail: nicole.verwey@drk-baden.de

Gefördert durch die Glücksspirale
www.gluecksspirale.de

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien Wohlfahrtspflege
www.bagfw.de



Gesundheitsprogramme



Aus- und Fortbildung im Jahr 2021

Ausbildung Gymnastik

Die DRK-Gymnastikausbildung umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 160 Unterrichtseinheiten (inkl. Hospitationsstunden) innerhalb von 1,5 Jahren. Die Teilnehmenden können nach der Ausbildung Gymnastikgruppen leiten.

Voraussetzungen:

- Freude an Bewegung und im Umgang mit älteren Menschen und eine gute physische Konstitution
- Vorabteilnahme an einer DRK-Gruppe in der Nähe (ca. 5x) zum Kennenlernen des Angebotes
- Ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs (vorzulegen beim Abschlusslehrgang)

Grundlehrgang (Ausbildungsteil 1)

Termin: 18. bis 21. Juni 2021
Ort: Kloster St. Trudpert, Münstertal
Leitung: Ancilla Kohlbrenner

Aufbaulehrgang (Ausbildungsteil 2)

Termin: 19. bis 22. November 2021
Ort: BdB-Musikakademie, Staufen
Leitung: Ancilla Kohlbrenner

Der Abschlusslehrgang findet 2022 im Frühjahr statt. Alle Aus- und Fortbildungen werden von geschulten DRK-Lehrbeauftragten durchgeführt und stehen, sofern Plätze frei sind, auch externen Interessierten offen.

Fortbildungen Gymnastik

Voraussetzungen: Lehrberechtigung Gymnastik

Fit mit Theraband/Redondoball und Faszientraining

Termin: 20. Februar 2021 (Nachholtermin)
Ort: DRK-Kreisverband Konstanz
Leitung: Ancilla Kohlbrenner
Inhalte: Kräftigung mit Band und Ball, nachmittags Faszientraining

Kraft aus der Mitte/Beckenboden

Termin: 20. bis 21. März 2021
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Ancilla Kohlbrenner
Inhalte: Was tun bei Schwächung? Aktivierung des Beckenbodens in allen Lagen

Rückenfit-sanftes Rückentraining

Termin: 17. April 2021
Ort: DRK-Kreisverband Müllheim
Leitung: Jasmin Schaffert
Inhalte: Kräftigung/Entspannung für den Rücken

Gut beweglich dank Pilates

Termin: 24. April 2021
Ort: Haus Marienfried, Oberkirch
Leitung: Ancilla Kohlbrenner
Inhalte: Wie bleibt der Körper geschmeidig?

Meditatives Tanzen

Termin: 12. Juni 2021
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Regina Keßler
Inhalte: Besinnung+Selbsterfahrung in Bewegung
Kreistänze (leichte Choreographien)

Atemgymnastik

Termin: 19. Juni 2021
Ort: DRK-Ortsverein Gaggenau-Ottenau
Leitung: Martin Schaffert
Inhalte: Atmung in Kombination mit Entspannung, Mobilisation und Dehnung

Gezieltes Training bei Alterserkrankungen

Termin: 17. bis 18. Juli 2021
Ort: DRK-Kreisverband Konstanz
Leitung: Karin Resin
Inhalte: Umgang mit neurologischen und orthopädischen Einschränkungen



Fortbildungen Gymnastik

Qi Gong

Termin: 17. bis 18. Juli 2021
Ort: BdB-Akademie, Staufen
Leitung: Martin Schaffert
Inhalte: Neue Formen (auch für Einsteiger*innen)

Die drei WWWs im seniorengerechten Training

Termin: 18. bis 19. September 2021
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Karin Resin
Inhalte: Was, wie und warum trainiere ich?
Was ändert sich im neuen Leitfaden?

Sturzprophylaxe

Termin: 13. bis 14. November 2021
Ort: Kloster St. Trudpert, Münstertal
Leitung: Jasmin Schaffert
Inhalte: auch für Besucher*innen im Aktivierenden Hausbesuch und Alltagsbegleiter*innen



Die drei WWWs im seniorengerechten Training

Termin: 04. bis 05. Dezember 2021
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Karin Resin
Inhalte: s.o. wie Fortbildung im September

Anmeldung bitte über Ihren Kreisverband.

Aktivierender Hausbesuch

Häusliches Betreuungs- und Bewegungsangebot für ältere Menschen mit Einschränkungen mit dem Ziel, durch gymnastische Übungen und motivierende Gespräche deren Alltagsfähigkeiten zu erhalten. Ein Schwerpunkt liegt in der Sturzprävention. Durch die zweite Komponente, das „30 Minuten-Gespräch“, sollen Sprachfähigkeit, Wortschatzfindung und das Gedächtnis angeregt werden. Der Aktivierende Hausbesuch fördert das Wohlbefinden und die Freude der besuchten Menschen.

Haben Sie Freude am Umgang mit älteren Menschen, mind. 1 Stunde Zeit pro Woche und bietet Ihr Kreisverband den Aktivierenden Hausbesuch an? Dann können Sie sich gerne ausbilden lassen.

Teil I/Termin: 15. bis 16. Mai 2021
Teil II/Termin: 03. bis 04. Juli 2021
Ort: N.N.
Leitung: N.N.

Gymnastik-Übungsleiter/-innen benötigen **nur den zweiten Teil!** Bei Bedarf wird im Herbst noch eine zweite Ausbildung angeboten, Termin derzeit offen.

Fortbildung

Besondere Herausforderungen im Akt. Hausbesuch

Termin: 20. Februar 2021
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Angelika Farnung (Supervisorin)
Inhalte: Austauschtreffen

Die Gymnastik-Fortbildungen können auch von Besucherinnen und Besuchern des Akt. Hausbesuches genutzt werden, um Wissen zu vertiefen. (Klärung über den jew. Kreisverband)