

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

ein DRK-Programm, das vor 50 Jahren im Badischen Roten Kreuz entwickelt wurde und seither bundesweit und flächendeckend unzählige Teilnehmende fit hält und erfreut, möchten wir gebührend feiern.

Mit Gymnastik, Tanzen, Yoga und Gedächtnistraining sorgen wir dafür, dass ältere Menschen körperlich und geistig fitter sind, weniger stürzen und länger selbständig ihr Leben gestalten können. Die positiven Auswirkungen in allen Bereichen wurden 2011 durch eine einjährige Studie der Universität Heidelberg auch wissenschaftlich bestätigt. Darauf dürfen wir stolz sein und möchten das große Engagement der vielen Übungsleiter\*innen mit einem Forum würdigen.

Die DRK-Gruppen bestehen oft über viele Jahre und bilden damit ein breites soziales Netzwerk, in dem nicht nur Gesundheitswissen vermittelt wird, sondern langfristige soziale Kontakte entstehen. Nicht der Leistungsgedanke steht im Vordergrund, sondern Spaß und die Freude an der Bewegung in einem wertschätzenden Umfeld. Auch Menschen, die Zeit ihres Lebens weniger sportlich waren oder bereits Einschränkungen haben, können an den Angeboten teilnehmen, da unsere gut ausgebildeten Kursleitungen Übungen sehr individuell an den jeweiligen Menschen und dessen Leistungsstand anpassen können.

Für diese tolle Arbeit möchten wir Danke sagen!

Wir freuen uns auf einen Tag der Begegnung, des Austausches und der Würdigung dieser Erfolgsgeschichte. Der Tag wird als Fortbildung anerkannt, die Teilnahme ist für alle Interessierten des Badischen Roten Kreuzes kostenfrei! Unsere herzliche Einladung gilt Ihnen allen!

Ihre



Birgit Wiloth-Sacherer  
Landesgeschäftsführerin



Petra Schwenninger  
Referentin Gesundheitsprogramme

- ab 08.00 Uhr** **Anreise, Anmeldung und Austausch bei einem Frühstück „auf die Hand“**
- 09.30 Uhr** **Tanzeinlage der DRK-Tanzgruppe aus Gundelfingen**
- 09:45 Uhr** **Begrüßung und Grußworte**
- 10:15 Uhr** **Zeitzeugeninterview zum Beginn der Gesundheitsprogramme**
- 11:00 Uhr** **Workshop-Phase I**
- 12:30 Uhr** **Gemeinsames Mittagessen Verpflegungsteam Ortenau**
- 13:45 Uhr** **Workshop-Phase II (integrierte Kaffeepause)**
- 15:30 Uhr** **Plenum mit Quiz-Verlosung und Verabschiedung**
- 16:00 Uhr** **Ende der Veranstaltung**

## Forum Gesundheit

zum 50-jährigen Jubiläum  
der DRK-Gesundheitsprogramme

25.03.2023

Technische Fakultät Freiburg



Rück- und Ausblick  
mit Workshops zu einer Vielzahl von  
Gesundheitsthemen

# Workshops

## Nr. 1: Qi Gong – die 5 Elemente

Ein Kurz-Übungsprogramm mit fünf leicht zu lernen-den Übungen, die helfen, im Alltag zur Ruhe zu kommen, Blockaden aufzulösen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

**Martin Schaffert, Sporttherapeut**

## Nr. 2: Be veggio

Was ist dran am Trend der fleischlosen Ernährung? Aspekte rund um die vegetarische und vegane Ernährung und was es ernährungswissenschaftlich zu beachten gibt.

**Julia Kraus, Gesundheitspädagogin Ernährung**

## Nr. 3: Zumba Gold

Ein flottes Tanzangebot für alle Junggebliebenen und die, die sich gerne zu Musik bewegen (mit Spannungselementen zwischendurch). Ggf. ein Sportshirt zum Wechseln mitbringen

**N.N, Zumba Gold-Trainerin**

## Nr. 4: Jeder Schritt hält fit

Wie kann ich mehr Bewegung in meinen Alltag integrieren mit einfachen Hilfsmitteln, die im Haushalt und unterwegs zu finden sind?

**Ancilla Kohlbrenner, Sportlehrerin, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik**

## Nr. 5: Das Gehirn in Schwung bringen

Können Sie sich Namen oder Passwörter schlecht merken, vergessen Sie Dinge im Alltag oder verzetteln sich? Erfahren Sie hier, wie Sie spielerisch ihre Merkfähigkeit steigern können.

**Manuela Benz, Gedächtnistrainerin**



## Nr. 6: Mental Health

Gesprächs-Workshop: Globale Krisen, Klimawandel, belastende Alltagsprobleme oder persönliche Schicksalsschläge - was stärkt uns, woraus schöpfen wir Kraft, wie finden wir eine gute Balance?

**Dr. Linda Zimmermann, Psychologin**

## Nr. 7: Gesunder Schlaf

Wie können uns Heilpflanzen und Rituale bei Schlafproblemen unterstützen?

**Christa Doll, Heilpraktikerin, Kunsttherapeutin**

## Nr. 8: Hallo Schweinehund

Aufschieberitis und gute Vorsätze, die nie zur Umsetzung kommen - lassen Sie uns unsere Ziele in Angriff nehmen!

**Michael Brickmann, Sportwissenschaftler**

# Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **01. März 2023** an. Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website unter [www.drk-baden.de](http://www.drk-baden.de). Es können zwei Wunschworkshops angegeben werden.

Für Teilnehmende des Badischen Roten Kreuzes ist das Forum kostenfrei, für externe Gäste erheben wir einen Teilnehmendenbeitrag von 40,- €. Dieser beinhaltet das Programm sowie die Verpflegung und wird im Anschluss an die Veranstaltung in Rechnung gestellt. Bei Absage später als eine Woche vor Veranstaltungsbeginn wird der volle Betrag erhoben.



<https://forms.office.com/e/kE01CxLs5V>

# Tagungsort

Technische Fakultät der Universität Freiburg, Georges-Köhler-Allee 101, 79110 Freiburg

Mit dem Auto: Autobahnausfahrt „Freiburg Mitte“ Richtung „Messe Freiburg“

Mit ÖPNV: Straßenbahn-Linie Nr. 4 Richtung „Neue Messe“ ab Hauptbahnhof oder S-Bahnlinie 1 oder 11 Richtung Breisach/Endingen ab Freiburg Hbf, Ausstieg „Freiburg Messe/Universität“. Der Eingang befindet sich direkt am Ausstieg der Straßenbahn oder gegenüber der S-Bahn, Gebäude 101.

Vor Ort stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung. Dafür nach dem großen Unigebäude Nr. 101 links abbiegen und die Straße ganz bis zum Ende fahren, dort befindet sich ein großer Parkplatz. Das Parken am Gebäude ist nicht erlaubt (nur für Veranstalter).

