

2025



NEU! - GOODIES

Bei Anmeldung bis zum 15. Februar wird ein Rabatt von 10 Euro auf die Kursgebühr gewährt.

Außerdem verlosen wir unter allen Anmeldungen bis zu diesem Datum 3 Funktionsshirts der Gesundheitsprogramme (Verlosung 11/2025).

Es ist ein Zimmerkontingent vorgebucht. Um Stornogeühren zu vermeiden erhalten alle, die sich bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn angemeldet haben, eine Zimmergarantie.

Bei einer späteren Anmeldung muss eine eigenverantwortliche Buchung, ggf. extern, erfolgen.

Ausbildung Gymnastik

...umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 140 Unterrichtseinheiten zzgl. Hospitationen. Danach können Teilnehmende eigene Gymnastikgruppen leiten.

Voraussetzungen:

- Freude an Bewegung, im Umgang mit älteren Menschen und eine gute physische Konstitution.
- Schnuppern in einer DRK-Gruppe in der Nähe zum Kennenlernen des Angebotes ist empfehlenswert.

Abschlusslehrgang (laufender Kurs)

Termin: 21. bis 24. Februar
Ort: Staufeu, BdB-Musikakademie
Leitung: Gisela Leerkamp, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Grundlehrgang

Termin: 10. bis 13. Oktober
Ort: Bühl, Kloster Maria Hilf
Leitung: Gisela Leerkamp, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Der Aufbaulehrgang findet im Frühjahr, der Abschlusslehrgang im Sommer 2026 statt.



Kommunikation

Dieses Modul findet 2x/Jahr online statt. Es ist ein Pflichtmodul für die Bereiche Gymnastik, Yoga und den Aktivierenden Hausbesuch und muss innerhalb der Ausbildung absolviert werden. Referentin ist **Carina Eichenbaum**.

Termin 1: 22. März, 10 - 14 Uhr
Direkt zur Online-Anmeldung
Termin 2: 15. November, 10 - 14 Uhr
Direkt zur Online-Anmeldung

Fortbildung Gymnastik

Line Dance für Einsteiger*innen
(für alle, die gerne ein Tänzchen einstreuen)

Termin: 29. März
Ort: Freiburg, DRK-Landesgeschäftsstelle
Leitung: Vera Gump, Referentin
Direkt zur Online-Anmeldung

Sturzprävention
(Stürzen durch gezieltes Training vorbeugen)

Termin: 05. April
Ort: Freiburg, DRK-Landesgeschäftsstelle
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Neurofitness
(zur Stärkung der Gehirn-Körper-Verbindung)

Termin: 24. bis 25. Mai
Ort: Bühl, Kloster Maria Hilf
Leitung: Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Gymnastik und Bewegung im Freien
(wir nutzen die Umgebung und stärken die Mitte)

Termin: 28. bis 29. Juni
Ort: Radolfzell, DRK-Kreisverband Konstanz
Leitung: Ancilla Kohlbrenner, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Fit in den Herbst, so kann der Winter kommen

Termin: 18. bis 19. Oktober
Ort: Freiburg, DRK-Landesgeschäftsstelle
Leitung: Gisela Leerkamp, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Hinweis: Es stehen keine Zimmer zur Verfügung. Wir sind aber gerne bei der Suche in der Nähe behilflich.

Gymnastik mit Stuhl und Rollator
(stärkende Übungen vorwiegend im Sitzen)

Termin: 08. November
Ort: Müllheim, DRK-Kreisverband
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte
Direkt zur Online-Anmeldung

Qi Gong
(für Wirbelsäule, Schulter und Nacken)

Termin: 29. bis 30. November
Ort: Staufeu, BdB-Musikakademie
Leitung: Martin Schaffert, Referent
Direkt zur Online-Anmeldung

Aktivierender Hausbesuch

Hierbei handelt es sich um ein aufsuchendes, häusliches Angebot für ältere Menschen mit Einschränkungen. Die Übungen sollen helfen, die Alltagsfähigkeiten zu erhalten. Im Bewegungsteil gilt das Augenmerk besonders der Sturzprävention und Beweglichkeit, die geistige Aktivierung richtet sich nach den Bedürfnissen der besuchten Person. Die Ausbildung zum Aktivierungscoach umfasst 3 Präsenztage, ein online-Modul zur Kommunikation sowie einen Fortbildungstag zur Sturzprävention, um praktische Inhalte zu vertiefen. Die Leitung hat **Jasmin Schaffert**, DRK-Lehrbeauftragte.

Präsenzmodul

Termin 1: 24. bis 26. Januar
Ort: Freiburg, DRK-Landesgeschäftsstelle
Direkt zur Online-Anmeldung

Termin 2: 19. bis 21. September
Ort: Inhouse in einem DRK-Kreisverband
Direkt zur Online-Anmeldung

Online-Modul „Kommunikation“
(s. Ausbildung Gymnastik)

Fortbildung

Sturzprävention

Termin: 05. April
Ort: Freiburg, DRK Landesgeschäftsstelle
Direkt zur Online-Anmeldung

Übungen mit Stuhl und Rollator

Termin: 08. November
Ort: Müllheim, DRK-Kreisverband
Direkt zur Online-Anmeldung

Tanzen

Tanzen ist pure Lebensfreude, fördert Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Die Tänze stammen aus verschiedenen Musikrichtungen und werden in Kooperation mit den Landesverbänden Baden-Württemberg und Hessen in drei Ausbildungsteilen vermittelt.

Abschlusslehrgang

Termin: 28. März bis 01. April
Ort: Pfalzgrafenweiler, DRK-Landesschule
Leitung: Birgit Jehle
Anmeldung über die Landesschule online

Tanzen Teil I

Termin: 12. bis 16. September
Ort: Grünberg (Hessen)
Leitung: Maria Weber
Für mehr Infos: petra.schwenninger@drk-baden.de

Fortbildung

Termin: 08. bis 09. Februar
Ort: Staufeu, BdB-Musikakademie
Leitung: Evelyn Braun, Referentin
Inhalte: Neue Tänze aus dem Bundesprogramm
Direkt zur Online-Anmeldung

Bewegte Pause

In sitzintensiven Kursen und Tagungen sollte 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 (online): 02. Juni, 15:00 bis 19:30 Uhr
Leitung: Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte LV Hamburg
Kosten für Externe: 89 Euro
Kosten für TN aus DRK-Gliederungen: 59 Euro
Ein Leitfaden mit großem Übungspool ist inkludiert!

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. Teilnehmende werden im Stufenmodell Schritt für Schritt unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Fähigkeiten auf Endhaltungen hingeführt. Die Kurse stehen Menschen jeden Alters, mit oder ohne Einschränkungen, offen.

Alle Yoga-Lehrgänge finden im Kloster Maria Hilf in Bühl (Baden) statt. Die Leitung hat **Christine Grein de Lima**, DRK-Yogalehrerin. Einzelne Themenblöcke werden von externen Referentinnen unterrichtet.

Abschlusslehrgang (laufender Kurs)

Termin: 10. bis 14. März
Direkt zur Online-Anmeldung

Yoga Teil I

Termin: 06. bis 09. Oktober
Direkt zur Online-Anmeldung

Yoga II und III

finden 2026 statt.
Der Abschlusslehrgang (Teil IV) im Frühjahr 2027.
Bitte für jede Veranstaltung gesondert anmelden.

Fortbildung

Termin: 17. bis 18. Mai
Inhalte: Pranayama - Atem und Energielenkung
Direkt zur Online-Anmeldung



Gedächtnistraining

Die Ausbildung zum/zur zertifizierten Gedächtnistrainer_in erfolgt in 3 Teilen in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining. Bereits nach dem ersten Teil ist es möglich, Kurse anzubieten. Umfangreiches Unterrichtsmaterial steht zur Verfügung. Die Zertifizierung erfolgt nach dem Aufbaukurs II.

Die Aufbau- und Fortbildungskurse finden im Kloster Maria Hilf in Bühl (Baden) statt, die Leitung hat **Kathrin Schäfer-Kumpf**, Gedächtnistrainerin.

Aufbaukurs I (laufender Kurs)

Termin: 12. bis 16. Februar
Direkt zur Online-Anmeldung

Aufbaukurs II

Termin: 07. bis 11. Mai
Direkt zur Online-Anmeldung

Fortbildung

Termin: 22. bis 23. November
Inhalte: Synapsen in Schwung bringen!
Direkt zur Online-Anmeldung

Neuer Grundkurs

Termin: 05. bis 09. November
Ort: Wetzlar, DRK-Landesverband Hessen
Anmeldung über petra.schwenninger@drk-baden.de

Demenz (Grundlagerschulung)

- für Übungsleitungen/Aktivierungscoaches
- für Haupt- u. 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 Präsenzteil: 01. Februar, 10 bis 18:00 Uhr
Ort: Freiburg, DRK-Landesgeschäftsstelle
Leitung: Martin Frey, heilpäd. Pflegefachkraft
Direkt zur Online-Anmeldung



Kontakte

Petra Schwenninger
0761 88336-220
petra.schwenninger@drk-baden.de

David Berger
0761 88336-242
david.berger@drk-baden.de

**DRK-Landesverband
Badisches Rotes Kreuz e.V.**
Schlettstadter Str. 31
79110 Freiburg
www.drk-baden.de

Wissenswertes

Aus- und Fortbildungslehrgänge werden gemäß bundesweiter Qualitätsstandards von ausgebildeten DRK-Lehrbeauftragten durchgeführt. Sofern es freie Plätze gibt, können auch Externe teilnehmen. Preis auf Anfrage.

Kosten für TN des Badischen Roten Kreuzes:

- 75 Euro pro Lehrgangstag (pauschal)
- 59 Euro Ü+F (pauschal)
- Leitfaden (einmalig)
- online-Module sind inklusive