

Fact Sheet

# Online Fortbildung “Bewegte Pause”

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
nachstehend die wichtigsten Informationen zur  
Fortbildung Bewegte Pause.

## Wo?

Online. Die Zugangsdaten werden 3-4 Tage vor der  
Veranstaltung an die Teilnehmenden per E-Mail  
versendet.

## Für wen?

Kursleitungen im Bereich der **Erwachsenenbildung\***,  
Lehrpersonal in der Fort- und Ausbildung sowie  
Leitungen von regelmäßig stattfindenden und  
angeleiteten Treffen (z.B. Seniorentreff, Sprachcafé),  
die ein Interesse an der Durchführung von Bewegten Pausen haben. Eine Teilnahme steht  
auch Kursleitungen, die nicht für das DRK tätig sind, offen.



Energie tanken & Konzentration fördern

## Wofür?

Um lange Sitzzeiten zu unterbrechen, einer Ermüdung vorzubeugen, die  
Konzentrationsfähigkeit zu erhalten, die Kursteilnehmenden zu aktivieren und einen  
körperlichen Ausgleich zu schaffen.

## Wer schult?

Die Fortbildung leiten zwei Lehrbeauftragte der DRK-Gesundheitsprogramme.

## Wann?

Die 4-stündige Fortbildung findet jeweils an den nachstehenden Terminen statt. Über die Links  
gelangen Sie zur entsprechenden Veranstaltung. Bitte wählen Sie nur einen Termin.

### Fortbildungen im Juli

[Fr, 02.07. 15:00 - 19:00](#)

[Fr, 16.07. 15:00 - 19:00](#)

[Sa, 17.07. 10:00 - 14:00](#)

[Fr, 30.07. 15:00 - 19:00](#)

[Sa, 31.07. 10:00 - 14:00](#)

### Fortbildungen im August

[Fr, 06.08. 15:00 - 19:00](#)

[Sa, 07.08. 10:00 - 14:00](#)

[Fr, 13.08. 15:00 - 19:00](#)

[Sa, 14.08. 10:00 - 14:00](#)

[Fr, 20.08. 15:00 - 19:00](#)

### Fortbildungen im September

[Fr, 10.09. 15:00 - 19:00](#)

[Fr, 17.09. 15:00 - 19:00](#)

[Fr, 24.09. 15:00 - 19:00](#)

**\*Die eigenen Kurse sollten als Zielgruppe Erwachsene ab ca. 30 Jahren haben. Im Zuge der  
Durchführungskriterien des Projektes leider nicht geeignet sind Kurse für Kinder, Jugendliche und  
Erwachsene unter ca. 30 Jahren sowie Kurse der Betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. Sport &  
Bewegungskurse.**