

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.**