

# 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~~ **abgesagt!**  
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 **findet statt**

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



## Fortbildung „Musik auf einen Klick“ **1. Termin abgesagt**

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~~

**abgesagt! Neuer Termin: Mai 2022**

## 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

Der Abschlusslehrgang konnte im Juni stattfinden

Teil I (Grundlehrgang) findet statt vom 11.-15. Oktober im Kloster Maria Hilf in Bühl, Leitung: Melanie Thielking

Die Fortbildung 2021 findet vom 16.-17. Oktober im Kloster Maria Hilf in Bühl statt  
Thema (neu): Yoga und Füße  
Leitung (neu): Melanie Thielking (Lehrbeauftragte des DRK-Landesverbandes Hessen)

Teile II und III der Yoga-Ausbildung finden 2022 statt, die Termine bitte dem im Herbst erscheinenden Flyer entnehmen.

## 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](mailto:petra.schwenninger@drk-baden.de)

David Weiss, Tel. 0761 88336-201  
E-Mail: [david.weiss@drk-baden.de](mailto:david.weiss@drk-baden.de)

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

Gefördert durch die Glücksspirale  
[www.gluecksspirale.de](http://www.gluecksspirale.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Freien Wohlfahrtspflege  
[www.bagfw.de](http://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

### Grundlehrgang (Ausbildungsteil 1)

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

**abgesagt! - wird im Januar 2022 nachgeholt**

### Kraft aus der Mitte/Beckenboden

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

### Rückenfit-sanftes Rückentraining **abgesagt**

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

### Gut beweglich dank Pilates **abgesagt**

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

### Meditatives Tanzen

Termin: 12. Juni 2021 **neuer Termin: 23.10.**  
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Regina Keßler  
Inhalte: Besinnung+Selbsterfahrung in Bewegung  
Kreistänze (leichte Choreographien)

### Atemgymnastik

Termin: 19. Juni 2021 **hat stattgefunden**  
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 **hat stattgefunden**  
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: **kann derzeit nicht in der Musikakademie stattfinden und muss daher leider ausfallen**

### Die drei WWWs im seniorengeeichten Training

Termin: ~~18. bis 19. September 2021~~  
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Karin Resin **findet nur im Dezember statt**  
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 seniorengeeichten 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: **03.-04. Juli 2021 Teil I in Müllheim findet statt**  
Teil II/Termin: **11.-12. September 2021 findet statt, Ort noch offen**  
Ort:  
Leitung:

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  
**hat online stattgefunden**

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