

Tanzen

Die Tanzausbildung umfasst drei Teile. 2023 findet, in Kooperation mit Baden-Württemberg und Hessen, der Abschlusslehrgang statt, im Herbst 2023 der nächste Grundlehrgang. Termine auf Anfrage.

Aufbaulehrgang Tanzen Ausbildungsteil 2

Termin: 23. bis 27. September 2022
Ort: Pfalzgrafenweiler
Leitung: Birgit Jehle,
Lehrbeauftragte Tanzen

Fortbildung „Neue Titel-Neue Tänze“

Termin: 15. bis 16. Oktober 2022
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Elvi Hawlitzky,
Lehrbeauftragte Tanzen

Wiederholungs-Fortbildung vom Herbst 2021

Tanzbörse (Austauschtreffen)

Termin: neuer Termin: 16. Juli
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg

Für die Tanzbörse sollten Sie 1-2 eigene Tänze oder Lieblingstänze mitbringen mit den dazugehörigen Tanzbeschreibungen. Die Tanzbörse wird als eintägige Fortbildung anerkannt.

Wassergymnastik

Fortbildung „Neues mit dem Element Wasser“

Termin: 22.-24. September 2022

Fortbildung „effektiv-schonend-vielseitig“

Termin: 25.-27. November 2022
Ort: Landessportschule Albstadt
Leitung: Gisela Leerkamp
Lehrbeauftragte Wassergymnastik

Anmeldung über den Kreisverband online bei der DRK-Landesschule in Pfalzgrafenweiler

Gedächtnistraining

Grundlehrgang (Ausbildungsmodul 1)

Termin: 11. bis 15. Mai 2022

Abschlusslehrgang (Ausbildungsmodul 2)

Termin: 20. bis 24. Juli 2022

Zwischen den beiden Modulen erstellen die Teilnehmenden eine Hausarbeit als Teil der Lehrprobe.

Fortbildung:

Termin: 11. bis 12. November 2022 (Fr-Sa!)
Thema: „Reisen-im Kopf und überhaupt“
Mit einem Langzeit - Thema durch den Kurs oder durchs Jahr gehen, dabei das Thema rundum „ausnutzen“, die Vielseitigkeit erkennen
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Bettina M. Jasper
Gedächtnistrainerin

Yoga

Aufbaulehrgang (Ausbildungsmodul 2)

Termin: 07. bis 11. März 2022

Aufbaulehrgang (Ausbildungsmodul 3)

neuer Termin: 22.-26.10.22

Termin: 24. bis 28. Oktober 2022

Der Abschlusslehrgang wird im Frühjahr, der nächste Grundlehrgang im Herbst 2023 stattfinden.

Fortbildung:

Termin: 22. bis 23. Oktober 2022
Meditation: Kaya Sthairyam
Der Körper, stabil und still
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Mira Ritt, Lehrbeauftragte Yoga

Vorankündigung

Seit 1972 gibt es im Badischen Roten Kreuz die Gesundheitsprogramme.

Das möchten wir im kommenden Jahr mit einem großen Gesundheitsforum feiern!

Termin: ~~Samstag, den 26. März 2022~~

Ort: Technische Fakultät der Uni Freiburg

Wir freuen uns auf viele Interessierte!

Alle Informationen finden Sie zum Jahresende auf unserer Homepage unter www.drk-baden.de

Die Veranstaltung wurde verschoben. Neuer Termin: Samstag, 25. März 2023!!!

Ihre Ansprechpersonen:

Petra Schwenninger, Tel. 0761 88336-220
E-Mail: petra.schwenninger@drk-baden.de

David Berger, Tel. 0761 88336-201
E-Mail: david.berger@drk-baden.de

DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz e.V.
Schlettstadter Str. 31 - 79110 Freiburg
Fax 0761 88336-998
www.drk-baden.de

Alle Aus- und Fortbildungen werden von geschulten DRK-Lehrbeauftragten durchgeführt und stehen, sofern Plätze frei sind, auch externen Interessierten offen. Preis auf Anfrage.

DRK-Landesverband
Badisches Rotes Kreuz e.V.



Aus- und Fortbildung

Gesundheitsprogramme 2022



Ausbildung Gymnastik

Die DRK-Gymnastikausbildung umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 160 Unterrichtseinheiten, inkl. Hospitationsstunden, innerhalb eines Jahres. Die Teilnehmenden können nach der Ausbildung Gymnastikgruppen leiten.

Voraussetzungen:

- Freude an Bewegung und im Umgang mit älteren Menschen und eine gute physische Konstitution
- Etwa 5x Vorabteilnahme an einer DRK-Gruppe in der Nähe zum Kennenlernen des Angebotes
- Ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs, der beim Abschlusslehrgang vorgelegt werden muss

Laufender Aufbaulehrgang Teil 2

Termin: 08. bis 11. April 2022
Ort: Kloster St. Trudpert, Münstertal
Leitung: Ancilla Kohlbrenner

Abschlusslehrgang Teil 3

Termin: 15. bis 18. Juli 2022
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Ancilla Kohlbrenner

Neuer Grundlehrgang Teil 1

Termin: 18. bis 21. November 2022
Ort: Kloster Maria-Hilf, Bühl
Leitung: Jasmin Schaffert

Fortbildungen Gymnastik

Fit mit dem Theraband/Faszientraining

Termin: 29. Januar 2022
Ort: DRK-KV Konstanz, Radolfzell
Leitung: Ancilla Kohlbrenner

Pilates für Ältere

Termin: 05. bis 06. März 2022
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Jasmin Schaffert
Inhalte: Altersgerechtes, sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Beweglichkeit, Atmung und Konzentration

Die Kraft der 4 Tiere

Termin: 08. April 2022 (Freitag)
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Gertrud Schröder
Inhalte: Qi Gong-Formen (im Sitzen und Stehen)

Stretch-Flow

Termin: 09. April 2022
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Martin Schaffert
Inhalte: fließende, ineinander gehende Übungen für Hals, WS, Schultern, Brustkorb, Hüfte

Bewegung bei Alterserkrankungen (neurologisch/physiologisch)

Termin: 14. bis 15. Mai 2022
Ort: DRK-Kreisverband Müllheim
Leitung: Karin Resin
Inhalte: Fallbeispiele / viel Praxisbezug

Qi Gong

Termin: 02. bis 03. Juli 2022
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl
Leitung: Martin Schaffert
Inhalte: Anschlusskurs mit neuen Formen auch für EinsteigerInnen

Fortbildungen Gymnastik

Übungen mit Kleingeräten

Termin: 17. bis 18. September 2022
Ort: Kloster St. Trudpert, Münstertal
Leitung: Jasmin Schaffert
Inhalte: Praxisbeispiele mit untersch. Geräten

Schulung zum neuen Gymnastik-Leitfaden

Termin: 22. bis 23. Oktober 2022
Ort: Haus Marienfried, Oberkirch
Leitung: Ancilla Kohlbrenner
Inhalte: Was ist neu? Viele Praxisbeispiele

Der neue Leitfaden kann direkt erworben werden.

Stretch-Flow

Termin: 08. Oktober 2022
Ort: DRK-Ortsverein Gaggenau-Ottenau
Leitung: Martin Schaffert
Inhalte: fließende, ineinander gehende Übungen für Hals, WS, Schultern, Brustkorb, Hüfte

Schulung zum neuen Gymnastik-Leitfaden

Termin: 03. bis 04. Dezember 2022
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg
Leitung: Ancilla Kohlbrenner
Inhalte: s. Fortbildung Oktober

Voraussetzung für die Teilnahme an allen Fortbildungen ist die Lehrberechtigung Gymnastik

Gefördert durch die Glücksspirale
www.gluecksspirale.de

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien Wohlfahrtspflege
www.bagfw.de



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 die Eigenständigkeit und das Wohlbefinden und wirkt der Einsamkeit älterer Menschen entgegen. 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.

wird voraussichtl. im April stattfinden.
Neuen Termin bitte beim Landesverband erfragen.

Teil I/Termin: ~~22. bis 23. Januar 2022~~
Teil II/Termin: ~~05. bis 06. Februar 2022~~
Ort: N.N.
Leitung: Jasmin Schaffert, Nicole Verwey

Gymnastik-Übungsleiter/-innen benötigen nur den zweiten Teil! Bei Bedarf wird im Herbst noch eine zweite Ausbildung angeboten, Termin derzeit offen.

Fortbildungen

08. April: Die Kraft der 4 Tiere

14.-15. Mai: Bewegung bei orthopädischen und neurologischen Alterserkrankungen

17.-18. Sept.: Übungen mit Kleingeräten

Weitere Informationen: s. Fortbildungen Gymnastik

