

## 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: voraussichtlich im November

**Termin:** ~~22. bis 23. Oktober 2022~~  
**Meditation:** Kaya Sthairyam  
Der Körper, stabil und still  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Christine Grein-de Lima

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

David Berger, Tel. 0761 88336-201  
E-Mail: [david.berger@drk-baden.de](mailto: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](http://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:** 26. Februar 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](http://www.gluecksspirale.de)

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

**Teil I/Termin:** 09.-10. April im DRK-Kreisverband Müllheim  
**Teil II/Termin:** 21.-22. Mai im Kloster Maria Hilf in Bühl  
**Ort:**  
**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