

# Tanzen

Die Tanzausbildung umfasst drei Teile.

## Grundlehrgang Tanzen

Termin: 03. bis 07. Februar 2023  
Leitung: Maria Weber, Lehrbeauftragte  
Ort: Wiesbaden, Landesverband Hessen

## Aufbaulehrgang Tanzen

Termin: 22. bis 26. September 2023  
Leitung: Birgit Jehle, Lehrbeauftragte  
Ort: Pfalzgrafenweiler  
Landesverband Baden-Württemberg

Der Abschlusslehrgang findet im Frühjahr 2024 statt.

## Fortbildungen:

Termin: 06. bis 07. Mai 2023  
Leitung: Elvi Hawlitzky, Referentin  
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl  
Thema: Ein bunter Blumenstrauß aus neuen Tänzen

Termin: 24. Juni 2023  
Leitung: Waltraud Niebling und Doris Huber  
Referentinnen  
Ort: Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Thema: Sitztänze  
auch für Gymnastik-ÜbungsleiterInnen



# Gedächtnistraining

## Grundlehrgang (Ausbildungsmodul 1)

Termin: 10. bis 14. Mai 2023

## Abschlusslehrgang (Ausbildungsmodul 2)

Termin: 19. bis 23. Juli 2023

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

## Fortbildung:

Termin: 15. bis 16. Juli 2023  
Thema: Biografiearbeit-Anknüpfungspunkte über biografische Kenntnisse finden  
auch für BesucherInnen im Akt. Hausbesuch

Alle Gedächtnistrainingslehrgänge finden im Kloster Maria Hilf in Bühl statt, die Leitung hat Bettina Jasper, Gedächtnistrainerin

# Yoga

## Abschlusslehrgang (Ausbildungsmodul 4)

Termin: 06. bis 10. März 2023  
Leitung: Melanie Thielking, Lehrbeauftragte  
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl

## Grundlehrgang (Ausbildungsmodul 1)

Termin: 16. bis 19. Oktober 2023  
Leitung: Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte  
Ort: Kloster-Oase, Bühl-Neusatzeck

## Fortbildung:

Termin: 29. bis 30. April 2023  
Leitung: Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte  
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl  
Thema: Meditation: „Einstieg in die Meditation - von der Bewegung in die Ruhe“

# Vorankündigung

Seit 1972 gibt es im Badischen Roten Kreuz die Gesundheitsprogramme.

Das möchten wir im kommenden Jahr mit einem Gesundheitsforum feiern!

Termin: Samstag, 25. März 2023  
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)

## 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 2023



© DRK Zelck

[www.drk-baden.de](http://www.drk-baden.de)

## Ausbildung Gymnastik

Die DRK-Gymnastikausbildung umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 160 Unterrichtseinheiten, inkl. Hospitationsstunden. 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

### Grundlehrgang Gymnastik

**Termin:** 24. bis 27. Februar 2023  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte

### Aufbaulehrgang Gymnastik

**Termin:** 07. bis 10. Juli 2023  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte

### Abschlusslehrgang Gymnastik

**Termin:** 10. bis 12. November 2023  
**Ort:** Kloster Maria-Hilf, Bühl  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte

Die Ausbildung umfasst außerdem zwei zusätzliche halbtägige Online-Module



## Fortbildungen Gymnastik

### Fit von Kopf bis Fuß

**Termin:** 04. Februar 2023  
**Ort:** Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
**Leitung:** Manuela Benz, Gedächtnistrainerin  
**Inhalte:** Körperliches und kognitives Training im Alter auch für BesucherInnen im Aktivierenden Hausbesuch

### Die Kraft der 4 Tiere

**Termin:** 05. Februar 2023  
**Ort:** Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
**Leitung:** Gertrud Schröder, Trainerin Qi Gong/Karate  
**Inhalte:** Qi Gong-Formen (im Sitzen und Stehen) auch für BesucherInnen im Aktivierenden Hausbesuch

### Alltagsfitnesstest/Gymnastik für alle Bereiche

**Termin:** 01. bis 02. April 2023  
**Ort:** DRK Kreisverband Waldshut  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Wie kann ich die Fitness meiner Teilnehmenden erhöhen und individueller fördern?

### Sturzprophylaxe

**Termin:** 17. bis 18. Juni 2023  
**Ort:** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Stürzen durch Wissen und gezieltes Training besser vorbeugen auch für BesucherInnen im Aktivierenden Hausbesuch

### Alltagsfitnesstest/Gymnastik für alle Bereiche

**Termin:** 16. bis 17. September 2023  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Wie kann ich die Fitness meiner Teilnehmenden erhöhen und individueller fördern?

Anmeldung bitte spätestens 3 Wochen im Voraus schriftlich über den DRK-Kreisverband

## Fortbildungen Gymnastik

### Fit von Kopf bis Fuß

**Termin:** 23. September 2023  
**Ort:** Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
**Leitung:** Manuela Benz, Gedächtnistrainerin  
**Inhalte:** Körperliches und kognitives Training im Alter auch für BesucherInnen im Aktivierenden Hausbesuch

### Beckenbodentraining

**Termin:** 14. bis 15. Oktober 2023  
**Ort:** DRK Kreisverband Konstanz, Radolfzell  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Aktivierung und Training des Beckenbodens

### Qi Gong

**Termin:** 02. bis 03. Dezember 2023  
**Dieser Kurs endet am Sonntag um 14:00 Uhr!**  
**Ort:** Kloster St. Lioba, Freiburg  
**Leitung:** Martin Schaffert, Qi Gong-Training



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, Zeit, mindestens einen einstündigen Hausbesuch pro Woche zu machen und bietet Ihr Kreisverband den Aktivierenden Hausbesuch an? Dann können Sie sich gerne ausbilden lassen.

Die Ausbildung umfasst 3 Tage zzgl. eines 4-stündigen Online-Moduls.

### Termine 2023:

28. bis 30. Januar in Rastatt  
05. bis 07. Mai in Emmendingen  
24. bis 26. November, Ort noch offen

**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte

### Termine Online-Modul:

22. April oder 18. November

**Leitung:** Carina Eichenbaum, Kommunikationstrainerin

### Fortbildungen 2023:

Termine und Inhalte s. Fortbildungen Gymnastik