

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

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 2023



© DRK Zelck

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

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, 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