

# Tanzen

## Tanzbörse/Austauschtreffen

**Termin:** 16. Februar **ABGESAGT!**  
12:00 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** BdB-Akademie, Staufen  
**Inhalte:** Die Tanzbörse richtet sich an alle ausgebildeten Tanz-Übungsleitenden. Es ist keine Leitung vorgesehen, alle Teilnehmenden bringen 1-2 eigene Tänze mit.

## Fortbildung:

**Termin:** 17. bis 18. Februar  
**Leitung:** Evelyn Braun, Referentin  
**Ort:** BdB-Akademie, Staufen  
**Inhalte:** Neue Tänze aus dem Bundesprogramm

Die Fortbildung schließt an die Tanzbörse an. Für jede Veranstaltung bitte gesondert anmelden.

# Gedächtnistraining

Neu ab 2024! Die Ausbildung zur/zum zertifizierten Gedächtnistrainer\_in besteht aus drei Teilen und wird in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining durchgeführt. Nach dem ersten Teil können bereits Kurse angeboten werden, es gibt einen großen Pool an Unterrichtsmaterialien. Das Zertifikat wird nach Beendigung des dritten Teils ausgegeben.

## Ausbildungsteil 1

**Termin:** 20. bis 24. November  
**Ort:** Kloster Maria Hilf  
**Leitung:** Kathrin Schäfer-Kumpf  
(Gedächtnistrainerin Bundesverband)

Die Ausbildungsteile 2 und 3 finden im Februar/Mai 2025 statt.

## Fortbildung:

**Termin:** 14. bis 15. September  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Kathrin Schäfer-Kumpf  
**Inhalte:** Psychomotorische Spielideen am Tisch und in Bewegung mit Alltagsmaterialien.

# Yoga

## Ausbildungsteil 2

**Termin:** 24. Februar bis 28. Februar  
**Leitung:** Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl

## Ausbildungsteil 3

**Termin:** 21. bis 25. Oktober  
**Leitung:** Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl

Vierter und letzter Ausbildungsteil: 10. bis 14. März 2025.

## Fortbildung:

**Termin:** 20. bis 21. Juli  
**Leitung:** Christine Grein de Lima, Lehrbeauftragte  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Thema:** Die Yoga Tiefenentspannung Shavasana und Yoga Nidra



© DRK-Service GmbH



## 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 88336-242  
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.

## Aus- und Fortbildung

# Gesundheitsprogramme 2024



© DRK Badisches Rotes Kreuz e.V.

# 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

## Online-Modul Kommunikation (Pflichtmodul)

**Termin:** 15. März von 16:00 bis 20:00 Uhr  
19. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr  
**Leitung:** Carina Eichenbaum, Referentin

## Grundlehrgang Gymnastik

**Termin:** 20. bis 23. Juni  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** N.N.

## Aufbaulehrgang Gymnastik

**Termin:** 15. bis 18. November  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte

**Der Abschlusslehrgang ist im Frühjahr 2025 geplant.**

# Fortbildungen Gymnastik

## Alltagsfitnessstest

**Termin:** 03. Februar  
**Ort:** OV Gaggenau/Ottenau  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Wie kann ich die Fitness meiner Teilnehmenden erhöhen und individueller fördern?

## Gymnastik und Bewegung im Freien

**Termin:** 13. bis 14. April  
**Ort:** Kloster Maria Hilf, Bühl  
**Leitung:** Ancilla Kohlbrenner, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Für Bewegungstreffs und Gruppen, die auch mal nach Draußen gehen.

## Auffrischung Sturzprävention

**Termin:** 20. April  
**Ort:** Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Stürze durch Wissen und gezieltes Training besser vermeiden.

## Fertige Stundenbilder für Gymnastikstunden

**Termin:** 06. Juli **ABGESAGT!**  
**Ort:** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Leitung:** N.N.  
**Inhalte:** Für alle, die wenig Zeit haben, Stunden inhaltlich vorzubereiten (+methodisches Fresh-up).

## Wirbelsäulen-Qi Gong

**Termin:** 21. bis 22. September  
**Ort:** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Leitung:** Martin Schaffert

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

# Fortbildungen Gymnastik

## Schwitzen im Sitzen

**Termin:** 23. bis 24. November  
**Ort:** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Gymnastik auf dem Stuhl und am Rollator

## Fertige Stundenbilder für Gymnastikstunden

**Termin:** 07. Dezember  
**Ort:** Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
**Leitung:** N.N.  
**Inhalte:** Für alle, die wenig Zeit haben, Stunden inhaltlich vorzubereiten (+methodisches Fresh-up)

# Aktivierender Hausbesuch

Häusliches Betreuungs- und Bewegungsangebot für ältere Menschen mit Einschränkungen mit dem Ziel, durch gymnastische Übungen und motivierende Gespräche deren Alltagsfähigkeiten zu erhalten.

Haben Sie Freude am Umgang mit älteren Menschen und bietet ihr Kreisverband den Aktivierenden Hausbesuch an? Dann können Sie sich gerne ausbilden lassen. Die Ausbildung umfasst 3 Präsenztage zzgl. eines 4-stündigen online-Moduls und der Fortbildung „Sturzprävention“ zur Vertiefung der praktischen Inhalte. Die Aus- und Fortbildungen werden von Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte, geleitet.

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

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



## Ausbildungstermine:

### Präsenzmodul

**Termin:** 08. bis 10. März oder  
11. bis 13. Oktober  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte

Das Präsenzmodul findet in DRK-Kreisverbänden inhouse statt.

### Online-Modul Kommunikation

**Termin:** 15. März von 16:00 bis 20:00 Uhr oder  
19. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr  
**Leitung:** Carina Eichenbaum, Referentin

## Fortbildungen für Besucher\_innen:

### Fortbildung Sturzprävention

**Termin:** 20. April  
**Ort:** Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte

### Schwitzen im Sitzen

**Termin:** 23. bis 24. November  
**Ort:** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Leitung:** Jasmin Schaffert, Lehrbeauftragte  
**Inhalte:** Gymnastik auf dem Stuhl und am Rollator