



## Aus- und Fortbildung

# Gesundheitsprogramme 2026



www.drk-baden.de

## Anmeldeinfos

Ab 2026 wird die Anmeldung zu all unseren Veranstaltungen einfacher:

- Ein zentraler Link: [Klicken Sie einfach hier](#)
- Oder der QR-Code: Scannen Sie den QR-Code (rechts) mit Ihrem Smartphone.



So finden Sie Ihr Angebot schneller und melden sich bequem online an.

## Ausbildung Gymnastik

Sie umfasst drei Ausbildungsblöcke mit insgesamt 140 Unterrichtseinheiten, zzgl. Hospitationen. Danach können Teilnehmende eigene Gymnastikgruppen leiten.



### Grundlehrgang Gymnastik

Termin: 20. bis 23. März  
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl  
Leitung: Cilla Kohlbrenner, DRK-Lehrbeauftragte

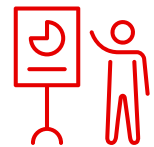
### Aufbaulehrgang Gymnastik

Termin: 10. bis 13. Juli  
Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch  
Leitung: Gisela Leerkamp, DRK-Lehrbeauftragte

### Abschlusslehrgang Gymnastik

Termin: 20. bis 23. November  
Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch  
Leitung: Cilla Kohlbrenner, DRK-Lehrbeauftragte

## Fortbildung Gymnastik



### Besinnliche Tänze

(Fortbildung für Übungsleitende Tanz & Gymnastik)

Termin: 14. März  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Regina Keßler, Referentin

### Sturzprävention

(Fresh-Up für Übungsleitende)

Termin: 18. April  
Ort: DRK-Kreisverband Bühl-Achern  
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

### Fit in den Sommer

(mit Outdoor-Elementen)

Termin: 09. bis 10. Mai  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Gisela Leerkamp, DRK-Lehrbeauftragte

### Gymnastik mit Dingen aus dem Alltag

Termin: 27. bis 28. Juni  
Ort: DRK-Kreisverband Villingen-Schwenningen  
Leitung: Cilla Kohlbrenner, DRK-Lehrbeauftragte

### Neurofitness

(zur Stärkung der Gehirn-Körper-Verbindung)

Termin: 19. bis 20. September  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte

### Die Kraft von Yin und Yang: Entspannung und Kräftigung im Qi Gong

Termin: 07. bis 08. November  
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl  
Leitung: Martin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

### Gymnastik am Stuhl und Rollator

Termin: 21. November  
Ort: Inhouse in einem DRK-Kreisverband  
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

## Kommunikation

Dieses Modul findet zweimal im Jahr online statt. Es ist ein Pflichtmodul für die Bereiche Gymnastik, Yoga und den Aktivierenden Hausbesuch und muss innerhalb der Ausbildung absolviert werden.



Termine: 25. April **oder** 28. November  
Leitung: Carina Eichenbaum, Referentin

## Demenz

- für Übungsleitungen/Aktivierungscoaches
- für Haupt- und Ehrenamtliche in der Demenzbetreuung
- für Angehörige und Interessierte

Die Schulung besteht aus einem Online-Modul und einem eintägigen Präsenzmodul mit Praxisbeispielen zu Kommunikationsmöglichkeiten, Handlungsfragen und Grenzen. Bei Anmeldung erhalten Sie den Code für das 2-stündige Online-Modul.



Termin: 28. Februar  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Martin Frey, heilpäd. Pflegefachkraft

## Ausbildung Gedächtnistraining

Die Ausbildung zum/zur zertifizierten Gedächtnistrainer\*in erfolgt in drei Teilen in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining.



### Neuer Grundlehrgang

Termin: 25. bis 29. November  
Ort: Bildungsstätte, Grünberg (Hessen)  
[Anmeldung über \[petra.schwenninger@drk-baden.de\]\(mailto:petra.schwenninger@drk-baden.de\)](mailto:Anmeldung.über.petra.schwenninger@drk-baden.de)

Vom 17. bis 21.02.27 findet der Aufbaukurs statt. Vom 19. bis 23.05.2027 der Abschlusskurs.

Die nächste Fortbildung im Gedächtnistraining findet 2027 statt.

## Bewegte Pause

In sitzintensiven Kursen und Tagungen soll eine 10-minütige Bewegungseinheit angeleitet werden können, um langes Sitzen zu unterbrechen und Ermüdung und Haltungsschäden vorzubeugen. Teilnehmen können Mitarbeitende aus Unternehmen oder Referent\*innen von Seminaren, die Interesse an Bewegung haben. Die Bewegte Pause kann online oder in Präsenz durchgeführt werden. Der Leitfaden wurde von den DRK-Gesundheitsprogrammen in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt.



Termin: 21. April, 14:00 bis 18:30 Uhr  
Leitung: Swantje Fuchs, DRK-Lehrbeauftragte

## Yoga

Das DRK bietet seit vielen Jahren die Ausbildung zur Kursleitung Yoga an. Dort werden in vier aufbauenden Kursteilen die Grundlagen von Hatha-Yoga vermittelt, ein System konzentrativer und körperlicher Übungen, das gleichermaßen auf die geistigen und seelischen Kräfte des Menschen wirkt.



### Yoga-Ausbildung Teil II

Termin: 09. bis 13. März  
Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch  
Leitung: Christine Grein-de Lima und Ann-Kathrin Schöner

### Yoga-Ausbildung Teil III

Termin: 19. bis 23. Oktober  
Ort: Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch  
Leitung: Christine Grein-de Lima und Tanja Sailer

### Yoga-Fortbildung

(Pranayama-Atem- und Energielenkung)

Termin: 04. bis 05. Juli  
Ort: Kloster Maria Hilf, Bühl  
Leitung: Christine Grein-de Lima

## Aktivierender Hausbesuch

Hierbei handelt es sich um ein aufsuchendes, häusliches Angebot für ältere Menschen mit Einschränkungen. Die Übungen sollen helfen, die Alltagsfähigkeiten zu erhalten.



### Ausbildung

Termin: 30. Januar bis 01. Februar  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

Termin: 25. bis 27. September  
Ort: DRK-Kreisverband Müllheim  
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

### Sturzprävention (Pflichtmodul)

Termin: 25. Juli  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Jasmin Schaffert, DRK-Lehrbeauftragte

## Tanzen

Tanzen ist pure Lebensfreude, fördert die Beweglichkeit, Koordination und Kondition und ist damit gleichzeitig auch ein tolles Gedächtnistraining. Tanzen macht einfach Spaß.



### Tanzfortbildung mit Tanzbörse

Termin: 20. bis 21. Februar  
Ort: BdB-Akademie, Staufen  
Leitung: Evelyn Braun, Referentin

### Besinnliche Tänze

(Fortbildung für Übungsleitende Tanz & Gymnastik)

Termin: 14. März  
Ort: DRK-Landesgeschäftsstelle, Freiburg  
Leitung: Regina Keßler, Referentin

Die nächste Tanz-Ausbildung startet 2027! Termine auf Anfrage.

## Wissenswertes

Alle Aus- und Fortbildungen werden gemäß bundesweiter Qualitätsstandards von geschulten DRK-Lehrbeauftragten durchgeführt. Detaillierte Informationen zu all unseren Ausbildungen entnehmen Sie bitte der Broschüre „Gesundheitsprogramme im DRK“ auf unserer Homepage. Sofern es freie Plätze gibt, können auch Externe teilnehmen. Es kann Bildungszeit beantragt werden. Preis auf Anfrage.

Kosten für Teilnehmende des Badischen Roten Kreuzes:

- 75 € pro Lehrgangstag (pauschal)
- zzgl. Übernachtungskosten
- Leitfaden
- Online-Module sind inklusive



Es ist ein Zimmerkontingent vorgebucht. Um Storno-Gebühren zu vermeiden, erhalten alle, die sich bis acht Wochen vor Lehrgangsbeginn angemeldet haben, eine Zimmergarantie. Bei einer späteren Anmeldung muss eine eigenverantwortliche Buchung ggf. extern erfolgen.

Zentraler Anmeldelink:

[Klicken Sie einfach hier](#)

Weiter Infos zu allen Ausbildungen:

[Klicken Sie einfach hier](#)

## Kontakt



**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)



Gefördert durch die

# GlücksSpirale