

# Ausbildungen in den DRK-Gesundheitsprogrammen



# Gesundheitsprogramme im DRK

Durch eine qualifizierte Gesundheitsförderung und Prävention können Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessert werden.

Die DRK-Gesundheitsprogramme gibt es seit über 50 Jahren. Es sind bundesweit rund 5000 Übungsleitungen im Einsatz und bewegen ca. 300.000 Menschen in ihren wöchentlichen Kursen. Angeboten werden Gymnastik, Tanzen, Yoga und Gedächtnistraining. Die Wirksamkeit unserer Kursprogramme wurde 2011 in einer Studie der Universität Heidelberg wissenschaftlich überprüft und bestätigt.

Unsere DRK-Gruppen stehen jedem offen, mit oder ohne Einschränkungen. Im Vordergrund steht, dass alle sich wohlfühlen und gemeinsam Spaß haben an gesundheitsfördernden Aktivitäten, die das eigene Körpergefühl nachhaltig

verbessern und die Leistungsfähigkeit im Alter steigern. Die Teilnehmenden sind besser vor Stürzen geschützt, haben mehr Kraft und Beweglichkeit und werden unterstützt, so lange wie möglich ihren Alltag selbstständig zu bewältigen und zu gestalten. Hier steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe.

Unsere Übungsleitungen werden gemäß unserer bundeseinheitlichen Ausbildungsordnung geschult und bilden sich regelmäßig über Fortbildungen weiter. Sie erhalten für ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung.



## Gymnastik

Durch mehr Kraft und Beweglichkeit bewegen sich ältere Menschen sicherer durch ihren Alltag. Gymnastik wirkt wie ein Jungbrunnen, kräftigt die Muskeln, sorgt für mehr Gleichgewicht, verbessert die Koordination und hält die Gelenke geschmeidig.

### Wie läuft die Ausbildung ab?

- Sie besteht aus drei Ausbildungsteilen à 40 Unterrichtseinheiten und dauert etwa ein Jahr.
- Hospitationen vor und zwischen den Ausbildungsteilen dienen der Praxiserfahrung.

- Nach und nach können dort Übungsteile selbstständig angeleitet werden.
- Am Ende steht eine Lehrprobe, auf die alle Teilnehmenden von den DRK-Lehrbeauftragten gut vorbereitet werden.
- Bis zur Übernahme oder Gründung einer eigenen Gruppe muss ein Erste-Hilfe-Lehrgang absolviert sein.
- Nach der Ausbildung sind zum Erhalt der Lehrberechtigung mindestens 32 Unterrichtseinheiten an Fortbildungen innerhalb von drei Jahren erforderlich (entspricht vier eintägigen oder zwei Wochenend-Fortbildungen).



*Ich bin selbst sehr sportlich und mit älteren Menschen zu arbeiten macht unheimlich Spaß. Sie kommen mit einem Lächeln zur Gymnastik und gehen danach gestärkt nach Hause. Vor allem die große Dankbarkeit, die mir als Übungsleiterin entgegengebracht wird, macht es für mich zu einer leichten Aufgabe.*

**Stimme einer Übungsleitung**



## Tanzen

Tanzen ist pure Lebensfreude. Es fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination und ist damit gleichzeitig auch ein tolles Gedächtnistraining. Tanzen macht einfach Spaß. Die unterrichteten Tänze sind leicht erlernbar und stammen aus der Folklore, aus Elementen der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze, aus dem Line Dance und aus der Popmusik.

### Wie läuft die Ausbildung ab?

- Sie besteht aus drei Ausbildungsteilen à 40 Unterrichtseinheiten und dauert in etwa ein Jahr.
- Hospitationen vor und zwischen den

Ausbildungsteilen dienen der Praxiserfahrung. Nach und nach können Tänze selbständig angesagt werden.

- Am Ende steht eine Lehrprobe, auf die alle Teilnehmenden von den DRK-Lehrbeauftragten vorbereitet werden.
- Bis zur Übernahme oder Gründung einer eigenen Gruppe muss ein Erste-Hilfe-Lehrgang absolviert sein.
- Nach der Ausbildung sind zum Erhalt der Lehrberechtigung mindestens 32 Unterrichtseinheiten an Fortbildungen innerhalb von drei Jahren erforderlich (entspricht vier eintägigen oder zwei Wochenend-Fortbildungen).



*Meine Gruppen hat über die Jahre weit mehr verbunden als die wöchentlichen Treffen zum Tanzen und zur Gymnastik. Da entstehen Freundschaften fürs Leben, dafür bin ich im Nachhinein sehr dankbar. Ich bin mit meinen Gruppen älter geworden.*

**Stimme einer Übungsleitung**



## Yoga

Das DRK-Yoga-Stufenmodell richtet sich an Ungeübte. Yoga stärkt Körper und Geist, verbessert Konzentration, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Es kann auf der Matte oder auf dem Stuhl praktiziert werden. Atemübungen fördern Entspannung, Durchblutung und Lymphfluss.

### Wie läuft die Ausbildung ab?

- Die Ausbildung besteht aus vier Teilen à 40 Unterrichtseinheiten, 16 Unterrichtseinheiten im Selbststudium, einer Hausarbeit und einer Lehrprobe.

- Die Ausbildung dauert i.d.R. 1,5 Jahre.
- Vor der Ausbildung müssen die Teilnehmenden bereits über mindestens zwei Jahre Yoga-Erfahrung verfügen.
- Bis zur Übernahme oder Gründung einer eigenen Gruppe muss ein Erste-Hilfe-Lehrgang absolviert sein.
- Zum Erhalt der Lehrberechtigung sind mindestens 32 Unterrichtseinheiten an Fortbildungen innerhalb von drei Jahren erforderlich (entspricht zwei Wochenend-Fortbildungen).



*Yoga ist eine tolle Kraftquelle. Das merke ich auch bei meinen älteren Teilnehmenden. Ihr Körpergefühl und ihre Haltung verändern sich sichtlich, sie werden beweglicher und insgesamt zufriedener, weil sie ihren Körper wieder besser wahrnehmen können.*

**Stimme einer Übungsleitung**



## Gedächtnistraining

Das Gedächtnistraining ist für jedes Alter geeignet.

Untersuchungen zeigen, dass der Mensch nur Teile seines Gehirns nutzt und nicht beide Gehirnhälften gleichermaßen fordert. Das Zusammenspiel beider Hirnhälften trägt aber erheblich zu einer gesteigerten Gedächtnisleistung und einer besseren Durchblutung des Gehirns bei. Dieses Angebot fördert spielerisch die Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie den Wortschatz.

### Wie läuft die Ausbildung ab?

- Die Ausbildung wird in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining durchgeführt und ist zertifiziert.
- Sie besteht aus drei Ausbildungsteilen à 40 Unterrichtseinheiten und einer

Hausarbeit zwischen Teil II und III.

- Bis zur Übernahme oder Gründung einer eigenen Gruppe muss ein Erste-Hilfe-Lehrgang absolviert sein.
- Nach der Ausbildung sind zum Erhalt der Lehrberechtigung mindestens 16 Unterrichtseinheiten an Fortbildungen innerhalb von drei Jahren erforderlich (entspricht einer Wochenend-Fortbildung).



## Aktivierender Hausbesuch

Dieses Angebot ist ein aufsuchendes Aktivierungsangebot für Menschen, die entweder aufgrund von fortschreitenden Einschränkungen ihr Gruppenangebot nicht mehr wahrnehmen können oder die die vertraute Umgebung nicht mehr alleine verlassen können oder wollen.

Der Besuch kann ebenso der Einsamkeit vorbeugen und/oder Angehörige (sofern schon eine Pflegestufe besteht) entlasten. In einer Kombination aus Bewegung sowie geistiger Aktivierung werden sowohl Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Gleichgewicht gefördert wie auch die Sprachgewandtheit erhalten. Stürze können vermieden oder deren Folgen minimiert werden. Der Besuch bringt Abwechslung im Alltag und fördert die Lebensfreude. Das Angebot kann nach

Anerkennung über die Pflegekassen oder auch privat abgerechnet werden.

### Wie läuft die Ausbildung ab?

- Die Ausbildung zum Aktivierungssach beinhaltet 40 Unterrichtseinheiten und wird in zwei Präsenzmodule und ein Online-Modul unterteilt.
- Vor dem ersten Einsatz muss ein Erste-Hilfe-Lehrgang absolviert sein.
- Nach der Ausbildung ist der Besuch von regelmäßigen Fortbildungen (24 Unterrichtseinheiten innerhalb von drei Jahren) und die Teilnahme an den Austauschtreffen in einem DRK-Kreisverband verpflichtend.

**Haben wir Sie neugierig gemacht und hätten Sie Lust, sich selbst und andere zu bewegen? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Anmeldung!**

### **Welche Voraussetzungen bringen Sie mit?**

- Die Bereitschaft, mindestens ein Angebot im DRK-Kreisverband/Ortsverein oder in den DRK-Einrichtungen zu übernehmen oder im Aktivierenden Hausbesuch mindestens einen Hausbesuch pro Woche durchzuführen.
- Freude am Umgang mit Menschen und am sozialen Engagement.
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein sowie Rhythmusgefühl beim Angebot Tanz.

### **Was bietet Ihnen das DRK?**

- Kostenlose Aus- und Fortbildungen im Rahmen der Ausbildungsordnung.
- DRK-Mitgliedschaft.
- Eine Aufwandsentschädigung im Rahmen der Ehrenamtszuschale (steuerfrei bis zur gesetzlichen Obergrenze).
- Regelmäßige kostenlose Erste-Hilfe-Kurse.
- Teilnahme an einem Rotkreuz-Einführungsseminar (spannend und aktuell).
- die Möglichkeit, sich zum Wohle der Gemeinschaft zu engagieren.

### **Ihre Ansprechperson im Badischen Roten Kreuz für die Aus- und Fortbildungen der DRK-Gesundheitsprogramme:**

#### **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)

