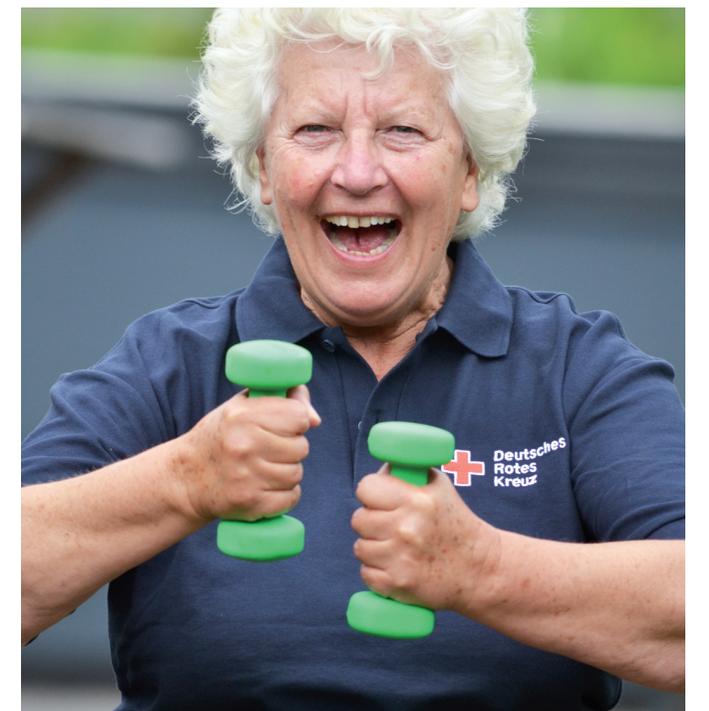


PROGRAMM
2022

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Lebensfreude weitergeben

AUSBILDUNG & FORTBILDUNG



Geben Sie Lebensfreude weiter!

Sie haben Spaß daran, sich und andere Menschen von Kopf bis Fuß zu bewegen und sich gleichzeitig für Ihre berufliche Zukunft zu rüsten? Wir unterstützen Sie gern dabei!

Ausbildung

Wir bilden Sie zur/zum Übungsleiter/in für Seniorengymnastik, Gedächtnistraining und Yoga aus. Die Programme der Gesundheitsförderung sorgen für geistige und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Damit bringen Sie Abwechslung und Lebensfreude in Ihren eigenen Alltag und den Ihrer Teilnehmer.

- Die Ausbildung für Seniorengymnastik und für Gedächtnistraining findet in drei Lehrgängen statt und umfasst 120 Unterrichtsstunden.
- Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in beinhaltet vier Abschnitte mit insgesamt 178 Unterrichtsstunden.
- Sie benötigen im Laufe dieser Ausbildungen:
 - Erste-Hilfe-Nachweis (nicht älter als zwei Jahre)
 - Kompetenztraining
 Vergleichbare Qualifikationen können ggf. anerkannt werden.
- Viele Lehrgänge sind in Norddeutschland als Bildungsurlaub anerkannt.
- Tipps zu finanziellen Förderungen

Fortbildung

Fortbildungen richten sich an ausgebildete Übungsleiter/innen und bieten neue Anregungen zur Gestaltung ihrer Arbeit. Zur Verlängerung des Lehrscheins benötigen Sie 32 Unterrichtsstunden (UE) in drei Jahren. Halbtägige Fortbildungen werden mit vier, ganztägige mit acht UE anerkannt. Beruflich Pflegende können entsprechend Pflegepunkte erhalten.

Ihre Anmeldungen

senden Sie bitte spätestens **acht Wochen** vor Beginn der Veranstaltung an das Bildungszentrum.



Weitere Informationen:

Frau Swantje Fuchs

DRK-Schwwesternschaft Hamburg
Bildungszentrum Schlump gGmbH

Beim Schlump 86 · 20144 Hamburg
Tel.: 040 - 44 13 67 · Fax: 040 - 44 36 82
e-mail: swantje.fuchs@bildungszentrum.drk.de
www.bildungszentrum.drk.de

ANMELDUNG BIS 8 WOCHEN VOR BEGINN DER VERANSTALTUNG
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und Datenschutzzrichtlinien auf www.bildungszentrum.drk.de oder fordern Sie sie bei uns an!

Name/Vorname

Strasse/Haus-Nr. (Privatadresse)

E-Mail

PLZ/Ort

Telefon/Privat

Adresse Kostenträger (Stempel)

Telefon

Unterschrift des Kostenträgers/bzw. Selbstzahlers

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende
Ausbildung / Fortbildung an:

Kursbezeichnung/Nr.

Termin von bis

DRK-Schwwesternschaft Hamburg
Bildungszentrum Schlump gGmbH
Beim Schlump 86
20144 Hamburg

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



FORTBILDUNG

für Übungsleiter/innen aller Programme

- A1 Ein Tanz geht immer!**
Fr 18.02.2022 Leitung: S. Fuchs, I. Holst
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-
- A2 Stressbewältigung:
Mehr Gelassenheit und Lebensfreude!**
Sa 07.05.2022 Leitung: Dr. M. Frost
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 85,-
- A3 Die Kunst des Atmens**
Di 31.05.2022 Leitung: B. Sawall
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-
- A4 Raus an die Luft!**
Do 02.06.2022 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 15.00 Uhr Preis: € 82,-
- A5 Kompetenztraining – Kommunikation**
Mi 08.06.2022 Leitung: J. Hoffmann
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-
- A6 Schritt für Schritt – hinein in die
gesunde Aufrichtung**
Di 14.06.2022 Leitung: M. Hess
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-
- A7 Qigong für den Rücken**
Mi 22.06.2022 Leitung: C. Mönkemann
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-
- A8 Bewegung nach Latino-Rhythmen**
Di 13.09.2022 Leitung: R. Zell
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-
- A9 Kaffee-Klatsch: der Rhythmus,
wo ich mit muss!**
Di 01.11.2022 Leitung: M. Hess
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-

YOGA



- Y3 3. Abschnitt: Di–Sa 26.04. – 30.04.2022**
- Y4 4. Abschnitt: Di–Sa 20.09. – 24.09.2022**
je ganztägig - Leitung: Dr. M. Thielking - Preis: € 410,-
Weitere Termine unter www.bildungszentrum.drk.de
- FORTBILDUNG Siehe auch A3**
- Y5 Yoga und Beckenboden – Spiegel der Seele**
Sa 23.04.2022 Leitung: G. Mottschall-Weber
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 85,-
- Y6 GestaltYoga First (Einführungsseminar)**
Sa 10.09.2022 Leitung: D. Molkentin
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 85,-
- Y7 ONLINE Detox für Körper und Geist**
Fr–Sa 18.11. – 19.11.2022 Leitung: G. Mottschall-Weber
Fr 17.00 – 19.30 Uhr Preis: € 65,-
Sa 11.00 – 15.00 Uhr

BETREUEN, BEWEGEN, ANREGEN



- B1 Lockenwickler & Zollstock**
Begegnungen in der Seniorenbetreuung gestalten
Mi–Do 07.01. – 08.01.2022 Leitung: C. Bolz/M. Hunfeld
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 219,-
- B2 Seniorenarbeit von Kopf bis Fuß**
Mi 23.03.2022 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-
- B3 Rhythmus & Tanz für Hochaltrige /Demente**
Do 31.03.2022 Leitung: H. Krieger
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-
- B4 Bewegung & Spiele bei leichter Demenz**
Fr 17.06.2022 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-
- B5 Musik bewegt!**
Mi 26.10.2022 Leitung: F. Niemann
10.00 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-

SENIORENGYMNASTIK



- S1 Grundlehrgang**
Mo–Fr 04.04. – 08.04.2022 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
+ € 60,- Ausbildungsset
- S2 Aufbaulehrgang**
Mo–Fr 22.08. – 26.08.2022 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
- S3 Abschlusslehrgang**
Mo–Fr 07.11. – 11.11.2022 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
- FORTBILDUNG**
Siehe auch A1–A9, B2–B4, G5
- S4 ONLINE Bewegung bei Osteoporose**
Fr–Sa 22.04. – 23.04.2022 Leitung: A. Flach-Meyerer
Fr 17.30 – 19.45 Uhr Preis: € 65,-
Sa 9.30 – 14.00 Uhr

- S5 ROLLATOR-FIT® Grundkurs**
Fr 13.05.2022 Leitung: M. Lindner
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-
- S6 Fitness-Schritte für Seniorenstunden**
Fr 03.06.2022 Leitung: I. Holst
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-
- S7 Koordination: Dies und das und mehr!**
Do 16.06.2022 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-
- S8 ROLLATOR-FIT®
durch Rollator-Tanz (auch bei Demenz)**
Fr 19.08.2022 Leitung: M. Lindner
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-
- S9 Alle unter einen Hut**
Mi 05.10.2022 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-
- S10 Schwitzen im Sitzen!**
Do 29.11.2022 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 82,-

GEDÄCHTNISTRaining



- G1 Grundlehrgang**
Mo–Fr 28.02. – 04.03.2022 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
+ € 60,- Ausbildungsset
- G2 Aufbaulehrgang I**
Mo–Fr 09.05. – 13.05.2022 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
+ € 60,- Ausbildungsset
- G3 Aufbaulehrgang 2**
Mo–Fr 29.08. – 02.09.2022 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
+ € 60,- Ausbildungsset
- G4 Grundlehrgang**
Mo–Fr 21.11. – 25.11.2022 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 410,-
+ € 60,- Ausbildungsset

FORTBILDUNG Siehe auch B1

- G5 Denken und Bewegen**
Di 29.03.2022 Leitung: U. Noack
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-
- G6 Gut gespielt ist halb gedacht!**
Fr–Sa 19.08. – 20.08.2022 Leitung: M. Hunfeld
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 172,-
- G7 ONLINE Werkzeuge für die Gruppen-
arbeit: Methodik/Didaktik im Gedächtnistraining**
Fr 16.09.2022 15.00 – 18.00 Uhr Leitung: M. Hunfeld
Sa 17.09.2022 10.00 – 14.00 Uhr Preis: € 138,-
So 18.09.2022 10.00 – 13.00 Uhr

WASSERGYMNASTIK



- W1 Spiele & Tänze im Wasser**
Sa 07.05.2022 Leitung: P. Todt
10.00 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-
- W2 Erste Hilfe / Rettung im und am Wasser**
Sa 10.09.2022 Leitung: H. Thomas
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-