

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? Das können wir Ihnen bieten.

Ausbildung

Wir bilden Sie zum Übungsleiter für Seniorengymnastik, Wassergymnastik, Gedächtnistraining oder 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.
- Alle Lehrgänge sind als Bildungsurlaub anerkannt.
- Sie benötigen im Laufe der Ausbildung:
 - Erste-Hilfe-Nachweis (nicht älter als zwei Jahre)
 - Kompetenztraining
 Vergleichbare Qualifikationen können ggf. anerkannt werden.

Fortbildung

Fortbildungen richten sich an ausgebildete Übungsleiter und bieten schwerpunktmäßig neue Anregungen zur Gestaltung ihrer Arbeit. Zur Verlängerung des Lehrscheins benötigen Sie 32 Stunden Fortbildung in drei Jahren. Die halbtägigen Fortbildungen werden mit vier, die ganztägigen mit acht Stunden anerkannt.

Anmeldungen

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



Weitere Informationen:

Frau Anne Kreilein

DRK-Schwesterndienst Hamburg
 Bildungszentrum Schlump gGmbH

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

ANMELDUNG BIS 8 WOCHEN VOR BEGINN DER VERANSTALTUNG

Name/Vorname

Strasse/Haus-Nr. (Privatadresse)

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 vom bis

DRK-Schwesterndienst Hamburg
 Bildungszentrum Schlump gGmbH
 Beim Schlump 86

20144 Hamburg

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



FORTBILDUNG

für Übungsleiter/innen aller Programme

A1 Entspannen - aber wie?

Termin: Mi 20.03.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A2 Entspannungstrainer/ -therapeut 4. Berufsbegleitende Ausbildung in 6 Modulen

Start: Sa/So 27.+28.04.2019 Ort: Hamburg
Ende: Sa/So 16.+17.11.2019
Zeit: Sa 9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 1.600,-
So 9.30 - 16.30 Uhr inkl. Ausbildungsmaterial

A3 Tanzen im Sitzen für Hochaltrige/Demente

Termin: Fr 03.05.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A4 Denk fit - Tänze im Sitzen für Senioren

Termin: Sa 04.05.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A5 Kompetenztraining - Kommunikation

Termin: Mo 06.05.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 82,-

A6 Kleine Tänze für "Ü60"-Gruppen

Termin: Sa 15.06.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

A7 Yoga Tanz

Termin: Mo 16.09.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

A8 Tanzen im Sitzen

Termin: Mi 06.11.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

A9 Qigong - Pflege der Lebenskraft

Termin: Fr 08.11.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

YOGA



Y1 1. Abschnitt

Termin: Mi-So 13.03. - 17.03.2019 Ort: Hamburg
Zeit: ganztägig Preis: € 390,-
+ Leitfaden € 70,-

Y2 2. Abschnitt

Termin: Mi-So 23.10. - 27.10.2019 Ort: Hamburg
Zeit: ganztägig Preis: € 390,-

Y3 3. Abschnitt für TN aus Y2 2018

Termin: Mi-So 03.04. - 07.04.2019 Ort: Hamburg
Zeit: ganztägig Preis: € 390,-

Y4 4. Abschnitt für TN aus Y1-3

Termin: Mi-So 16.10. - 20.10.2019 Ort: Hamburg
Zeit: ganztägig Preis: € 390,-

FORTBILDUNG Siehe auch A2

A1 Entspannen - aber wie?

Termin: Mi 20.03.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A7 Yoga Tanz

Termin: Mo 16.09.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

A9 Qigong - Pflege der Lebenskraft

Termin: Fr 08.11.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

Y5 Mit Yoga die Last von der Schulter nehmen

Termin: Fr-Sa 15.11. - 16.11.2019 Ort: Ratzeburg
Start: Fr 10.00 Uhr Preis: € 236,-
Ende: Sa 12.00 Uhr U/V

SENIORENGYMNASTIK



S1 Grundlehrgang

Termin: Mo-Fr 04.02. - 08.02.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

S2 Aufbaulehrgang

Termin: Mo-Fr 17.06. - 21.06.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-

S3 Abschlusslehrgang

Termin: Mo-Fr 18.11. - 22.11.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-

FORTBILDUNG Siehe auch A1 - A9, G5

S4 Neurofitness & Koordination

Termin: Mo 18.03.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

S5 Sturzprophylaxe

Termin: Di 19.03.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

S6 Rollator Fit - Teil I

Termin: Mi 03.04.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

S7 Kraft in der Dehnung

Termin: Mo 03.06.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

S8 Rollator Fit - Teil 2

Termin: Mi 11.09.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

S9 Sitztänze und Spiele für Hochaltrige

Termin: Fr 27.09.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 79,-

S10 Alltag in Bewegung mit 60+

Termin: Mi-Do 13.11. - 14.11.2019 Ort: Ratzeburg
Zeit: Mi 10 - 20.00 Uhr Preis: € 236,-
Do 9 - 13.00 Uhr U/V

GEDÄCHTNISTRaining



G1 Grundlehrgang

Termin: Mo-Fr 14.01. - 18.01.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G2 Aufbaulehrgang I

Termin: Mo-Fr 01.04. - 05.04.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G3 Aufbaulehrgang 2

Termin: Mo-Fr 26.08. - 30.08.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G4 Grundlehrgang

Termin: Mo-Fr 09.09. - 13.09.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

FORTBILDUNG

G5 Denken & Bewegen mit Farben

Termin: Mi 20.02.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

G6 Um die Ecke gedacht

Termin: Fr-Sa 24.05. - 25.05.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.00 - 16.30 Uhr Preis: € 169,-

WASSERGYMNASTIK



W1 Erste Hilfe im/am Wasser & Rettungsfähigkeit

Termin: Sa 04.05.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 17.00 Uhr Preis: € 85,-

W2 Aqua Relax & Aqua Yoga

Termin: Sa 28.09.2019 Ort: Hamburg
Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 85,-