

GESUNDHEITSFÖRDERUNG
Lebensfreude weitergeben
AUSBILDUNG & FORTBILDUNG



Geben Sie Lebensfreude weiter!

Sie haben Spaß daran, sich und andere Menschen von Kopf bis Fuß zu bewegen, sich darin fortzubilden oder sich für Ihre berufliche Zukunft zu rüsten? Sie sind in der Betreuung, Seniorenbegleitung oder Pflege tätig und möchten Ihr Tätigkeitsfeld mit der Aktivierung älterer Menschen erweitern? Wir unterstützen Sie gern!

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).
- Anerkennung als Bildungsurlaub (Norddeutschland)
- Tipps zu finanziellen Förderungen

Fortbildung

- Neue Anregungen für bereits ausgebildete Übungsleiter/innen. Zur Verlängerung eines Lehrscheins/Zertifikats benötigen Sie 32 Unterrichtseinheiten (UE) in 3 Jahren. Ganztägige Fortbildungen werden mit 8 UE anerkannt.
- Beruflich Pflegende können mit allen Angeboten unseres Fortbildungsprogramms entsprechend Pflegepunkte erwerben.

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 Datenschutzrichtlinien auf www.bildungszentrum.drk.de oder fordern Sie sie bei uns an!

Name/Vorname

Adresse Kostenträger (Stempel)

Strasse/Haus-Nr. (Privatadresse)

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon/Privat

DRK-Schwwesternschaft Hamburg
Bildungszentrum Schlump gGmbH
 Beim Schlump 86
 201 44 Hamburg

Unterschrift des Kostenträgers/bzw. Selbstzahlers

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

Kursbezeichnung/Nr:

Termin

vom

bis

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



FORTBILDUNG

für Übungsleiter/innen aller Programme

A1 In Bildern unterrichten: Ideokinese & mehr
Di 14.02.2023 Leitung: M. Hess
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-

A2 Gutes für den Rücken
Mi 29.03.2023 Leitung: I. Holst
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 89,-

A3 Stressbewältigung im Alltag: Anregungen & Übungen
Mi 26.04.2023 Leitung: Dr. M. Frost
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 89,-

A4 Faszientraining für jedes Alter
Di 23.05.2023 Leitung: P. Holthausen
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 89,-

A5 Kompetenztraining Kommunikation
Mi 07.06.2023 Leitung: J. Hoffmann
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 89,-

A6 Rundum fit und gesund mit dem smovey®
Mi 14.06.2023 Leitung: I. Holst
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 85,-



A7 Qigong: Wie geht's, wie steht's?
Mi 13.09.2023 Leitung: A. Steube
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 89,-

A8 Die Kunst des Atmens
Di 26.09.2023 Leitung: B. Sawall
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 89,-

A9 Neues vom Line Dance
Mi 22.11.2023 Leitung: M. Wolter
10.00 – 16.30 Uhr Preis: € 85,-

YOGA



Y1 1. Abschnitt
Di-Sa 21.03. – 25.03.2023 Leitung: Dr. M. Thielking
ganztägig Preis: € 430,-
+ Leitfaden € 70,-

Y2 2. Abschnitt
Di-Sa 10.10. – 14.10.2023 Leitung: Dr. M. Thielking
ganztägig Preis: € 430,-
Weitere Termine unter www.bildungszentrum.drk.de

FORTBILDUNG Siehe auch A7, A8

Y5 Yin Yoga
Sa 16.09.2023 Leitung: G. Mottschall-Weber
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 89,-

Y6 Pranayama – die Atmung im Yoga
Sa-So 07.10. – 08.10.2023 Leitung: Dr. M. Thielking
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 180,-



BETREUEN, BEWEGEN, ANREGEN

B1 Heut' tanzen wir im Sitzen!
Do 09.02.2023 Leitung: H. Krieger
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 89,-

B2 Im Gleichgewicht: Balance & Sturzprävention
Do 20.04.2023 Leitung: P. Holthausen
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 89,-

B3 Von Kopf bis Fuß: Bewegung mit Hochaltrigen
Fr 15.09.2023 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 89,-

B4 Sanftes Anregen, Bewegen, Berühren (im Sitzen/Liegen)
Mi 20.09.2023 Leitung: I. Holst
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 89,-

B5 Fuß- und Venengymnastik
Do 23.11.2023 Leitung: P. Holthausen
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 89,-

SENIORENGYMNASTIK



S1 Grundlehrgang
Mo-Fr 24.04. – 28.04.2023 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-
+ € 60,- Ausbildungsset

S2 Aufbaulehrgang
Mo-Fr 03.07. – 07.07.2023 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-

S3 Abschlusslehrgang
Mo-Fr 06.11. – 10.11.2023 Leitung: S. Fuchs
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-

FORTBILDUNG
Siehe auch A1-A9, B1-B5, G5

S4 Stuhlgymnastik aufgefrischt!
Di 31.01.2023 Leitung: M. Hess
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-

S5 Querbeet 1: Faszien, Pilates, Osteoporose
Do 08.06.2023 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 89,-

S6 Querbeet 2: Beckenboden, Spiralprinzip, Yoga
Fr 09.06.2023 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 89,-

S7 Ich mach was draus!
Flexibel sein mit Material & Übungen
Di 27.06.2023 Leitung: M. Hess
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-

S8 Zauberschnur, Waschlappen & Co.
Do 02.11.2023 Leitung: H. Krieger
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-

S9 Dehnen & Strecken – Weite gewinnen
Di 21.11.2023 Leitung: M. Hess
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 85,-

S10 Ausdauer für Senioren
Fr 01.12.2023 Leitung: I. Holst
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 85,-

GEDÄCHTNISTRAINING



G1 Grundlehrgang
Mo-Fr 27.02. – 03.03.2023 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G2 Aufbaulehrgang I
Mo-Fr 08.05. – 12.05.2023 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G3 Aufbaulehrgang 2
Mo-Fr 28.08. – 01.09.2023 Leitung: M. Hunfeld
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G4 Grundlehrgang
Di-Sa 14.11. – 18.11.2023 Leitung: K. Schäfer-Kumpf
8.30 – 16.30 Uhr Preis: € 430,-
+ € 60,- Ausbildungsset

FORTBILDUNG Siehe auch B3

G5 Denkpfad: Denken beim Gehen
Di 28.03.2023 Leitung: U. Noack
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 89,-

G6 Mit allen Sinnen und voller Konzentration
Fr-Sa 16.06. – 17.06.2023 Leitung: M. Hunfeld
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 180,-

G7 "AsFoDeWo" 4 BVGT-Trainingsziele aufgefrischt
Di 05.09.2023 Leitung: R. Marquardt
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 89,-

G8 Gedächtnistraining für Berufstätige – ein Stundenkonzept
Sa-So 25.11. – 26.11.2023 Leitung: Dr. M. Waldschütz
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 180,-

WASSERGYMNASTIK



WI Spaß im Wasser: neue Stundenbilder
Sa 16.09.2023 Leitung: I. Buttler
9.00 – 15.30 Uhr Preis: € 89,-