GEDÄCHTNISTRAINING

AUSBILDUNG BILDUNGSURLAUB

G1 Grundlehrgang Gedächtnistraining
Mo–Fr 12.04. – 16.04.2027 Leitung: K. Evers
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-
+ € 65,- Ausbildungsset

G2 Aufbaulehrgang Gedächtnistraining
Mo–Fr 31.05. – 04.06.2027 Leitung: K. Evers
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-
+ € 65,- Ausbildungsset

Gla Grundlehrgang Gedächtnistraining
Di–Fr 09.11. – 12.11.2027 Leitung: K. Evers
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 450,-
+ € 65,- Ausbildungsset

Eventuelle Zusatztermine unter:
www.bildungszentrum.drk.de

FORTBILDUNG

Siehe auch B7

G3 Um die Ecke gedacht (für fitte Gruppen)
Fr–Sa 16.04. – 17.04.2027 Leitung: M. Hunfeld
Di–Mi 19.10. – 20.10.2027 (G3a)
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 250,-

G4 Mentale Fitness durch bewegtes GGT
Fr 04.06.2027 Leitung: N. Möhring
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

G5 Neurotango® Bewegtes GGT mit Elementen aus Rhythmus & Musik
Sa 05.06.2027 Leitung: N. Möhring
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

SPECIAL FORTBILDUNGSREIHE

G6 "Jeder ist seines Gehirnes Schmied" – Das ältere Gehirn (Teil 4)
Fr 29.10.2027 Leitung: Prof. Dr. S. Weiss
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

G7 "Ich habe mich sozusagen selbst verloren..." Neurodegeneration & Demenz (Teil 5)
Sa 30.10.2027 Leitung: Prof. Dr. S. Weiss
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

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 zu Übungsleitenden in den Bereichen 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 Teilnehmenden.

- Die Ausbildungen für Seniorengymnastik findet in drei Lehrgängen mit 120 Unterrichtseinheiten (UE) statt.
- Die Ausbildung für Gedächtnistraining findet in zwei Lehrgängen mit ca. 80 UE statt. Anschließende Spezialisierung möglich.
- Die Yogalehrer/in-Ausbildung beinhaltet vier Abschnitte mit insgesamt 336 UE.
- Im Laufe der Ausbildungen Yoga sowie Seniorengymnastik benötigen Sie:
  - Erste-Hilfe-Nachweis (nicht älter als zwei Jahre)
  - Kommunikationstraining (vergleichbare Qualifikationen können ggf. anerkannt werden).
- Anerkennung als Bildungsurlaub (auf Anfrage)
- Tipps zu finanziellen Förderungen

Fortbildung

- Neue Anregungen für bereits ausgebildete Übungsleitende. 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.

Registrierung beruflich Pflegender®

Weitere Informationen:

Swantje Fuchs

DRK-Schwesternschaft Hamburg
Bildungszentrum Schlump gGmbH

Beim Schlump 86 · 20144 Hamburg
Tel.: 040 - 44 13 67
E-Mail: swantje.fuchs@bildungszentrum.drk.de
www.bildungszentrum.drk.de

Sie möchten sich anmelden?

Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Website www.bildungszentrum.drk.de/gesundheitsfoerderung oder Sie kontaktieren uns per Telefon/E-Mail!

Alle Angebote, Seminarinhalte und News!

PROGRAMM
2027

BEIM SCHLUMP.
BILDUNGS ZENTRUM SCHLUMP HAMBURG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Lebensfreude weitergeben

AUSBILDUNG & FORTBILDUNG

DRK-Schwesternschaft Hamburg e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

FORTBILDUNG allgemein

BILDUNGSURLAUB

A1 **Perspektiven der Kommunikation – eine Woche für Klarheit, Interaktion & Resilienz**
Mo-Fr 08.02. – 12.02.2027 (A1) Leitung: S. Thies
Mo-Fr 23.08. – 27.08.2027 (A1a)
9.00 – 17.00 Uhr Preis: € 525,-

A2 **ChiYoga DANCE & TriloChi – Zeit für Dich!**
Sa 20.02.2027 Leitung: L. Schönknecht
Sa 02.10.2027 (A2a)
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 130,-

A3 **Burnout vorbeugen – aber wie?**
Di 01.06.2027 Leitung: C. Dohmen
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

A4 **Umgang mit Anderen: Gelingende Kommunikation**
Di 07.09.2027 Leitung: S. Thies
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

A5 **Alleskönner Vagusnerv: Entspannung, Selbstheilung, Sozialkompetenz**
Di 09.11.2027 Leitung: C. Dohmen
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

Jetzt NEU!

TANZEN

©Pexels

T1 **Tanzen 60plus – Gruppen tänzerisch in Bewegung bringen!**
Fr-So 12.11. – 14.11.2027 (Block 1)
Fr-So 03.12. – 05.12.2027 (Block 2)
Fr 9.30 – 16.00 Uhr
Sa 9.30 – 16.00 Uhr Leitung: Team
So 9.30 – 14.30 Uhr Preis: € 495,-

SENIORENGYMNASTIK

AUSBILDUNG

S1 **Grundlehrgang** BILDUNGSURLAUB
Mo–Fr 14.06. – 18.06.2027 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-
+ € 60,- Ausbildungsset

S2 **Aufbaulehrgang**
Mo–Fr 27.09. – 01.10.2027 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-

S3 **Abschlusslehrgang**
Mo–Fr 17.01. – 21.01.2028 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-

FORTBILDUNG

Siehe auch A2, A5, G5, B2-B4, T1

S4 **Schwitzen im Sitzen!**
Di 02.03.2027
Do 02.12.2027 (S4a) Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

S5 **Umgang mit Arthrose: News & Übungen**
Mi 19.05.2027
Mi 01.12.2027 (S5a) Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

S6 **Gleichgewicht durch Gelenkbeweglichkeit**
Sa 22.05.2027 Leitung: M. Hess
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

S7 **Rücken – das Zentrum der Beweglichkeit**
Di 07.09.2027 Leitung: S. Pompe-H.
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

S8 **WEITERBILDUNG: Sturzprävention für selbstständig lebende Menschen**
Fr–So 10.09. – 12.09.2027 Leitung: S. Pompe-H.
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 350,-

S9 **Die neue Beckenbodenschule**
Di 21.09.2027 Leitung: S. Rakow
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 125,-

S10 **Training mit/auf der Matte** (für mobile Gruppen)
Sa 30.10.2027 Leitung: M. Hess
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

YOGA

AUSBILDUNG DRK-Yogalehrer/in

Y1-Y4 **4 Abschnitte à 5 Tage** BILDUNGSURLAUB
Alle Termine unter www.bildungszentrum.drk.de

Nächster Start (Y1):

Y1 **1. Abschnitt**
Di-Sa 23.02. – 27.02.2027 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-
+ € 70,- Leitfaden

Y2 **2. Abschnitt**
Di-Sa 17.08. – 21.08.2027 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-

FORTBILDUNG

Siehe auch A2

BILDUNGSURLAUB

Y5 **YOGAWOCHE**
"Resilienz & Ausgeglichenheit durch Yoga"
15.03. – 19.03.2027
04.10. – 08.10.2027(Y5a)
ganztägig Leitung: I. Buttler Preis: € 525,-

Y6 **Die Mondpunkte: Energetische Rhythmen des Körpers im Kundalini Yoga**
Sa 24.04.2027 Leitung: G.Mottschall-W.
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

Y7 **Yin Yoga in Verbindung mit den Jahreszeiten**
Do 23.09.2027 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 125,-

Y8 **Bleib dran! Yoga und Selbstmotivation**
Do 11.11.2027 Leitung: B. Lehmann
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

BEWEGEN, BETREUEN, AKTIVIEREN

FORTBILDUNG

B1 **Professioneller Umgang mit Nähe und Distanz in helfenden Berufen**
Do 04.03.2027
Do 25.11.2027 (B1a) Leitung: C. Heise
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 130,-

B2 **Trommeln & Bewegung in der Betreuung und Gymnastik**
Di 23.03.2027 Leitung: T. Schiele
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 130,-

B3 **Ideen zur Aktivierung von demenziell veränderten Menschen**
Mi 08.09.2027 Leitung: S. Pompe-H.
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

B4 **Yoga im Sitzen – einfach und sicher**
Mi 22.09.2027 Leitung: I. Buttler
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 130,-

B5 **Wahrnehmungstraining & Biografiearbeit** (auch bei Demenz)
Di 26.10.2027 Leitung: T. Schiele
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 130,-

B6 **Bewegung & Beschäftigung für männliche Bewohner**
Mi 27.10.2027 Leitung: T. Schiele
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 130,-

B7 **Lockenwickler & Zollstock – Begegnungen in der Seniorenbetreuung gestalten**
Di-Mi 16.11. – 17.11.2027 Leitung: M. Hunfeld
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 260,-

Bitte beachten Sie auch unsere
WEITERBILDUNG Sturzprävention für selbstständig lebende Menschen (S8) in der Rubrik SENIORENGYMNASTIK