PROGRAMM
2021

BILDUNGSZENTRUM.
BILDUNGS ZENTRUM SCHLUMP HAMBURG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Lebensfreude weitergeben

AUSBILDUNG & FORTBILDUNG

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Schwesternschaft Hamburg e.V.

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-Schwesternschaft 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 .....

Straße/Haus-Nr. (Privatadresse) ..... PLZ/Ort .....

E-Mail ..... 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-Schwesternschaft Hamburg
Bildungszentrum Schlump gGmbH
Beim Schlump 86
20144 Hamburg

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

FORTBILDUNG

für Übungsleiter/innen aller Programme

A1 Feldenkrais-Übungen im Sitzen
Mi 24.02.2021 Leitung: M. Fuchs
10.00 - 13.00 Uhr Preis: € 42,-

A2 Kompetenztraining - Kommunikation
Mo 26.04.2021 Leitung: E. Zacher
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 85,-

A3 Ein Tanz geht immer!
Mi 16.06.2021 Leitung: S. Fuchs, I. Holst
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A4 Vital mit Bewegung & basischer Ernährung
Mi 25.08.2021 Leitung: I. Schütt
10.00 - 17.00 Uhr Preis: € 82,-

A5 Die eigenen Ressourcen stärken!
Unser Angebot für Sie in 4 Kurzmodulen (16 UE):
1. Resilienz, 2. Ernährung, 3. Kommunikation, 4. Bewegt ins Jetzt!
Mo 06.09.2021
Mo 27.09.2021
Mo 18.10.2021
Mo 01.11.2021 Leitung: Team Gesundheitsförderung
16.00 - 19.30 Uhr Preis: € 165,-

A6 Gelöst und frei in Schultern, Nacken, Kiefer
Do 09.09.2021 Leitung: B. Späker
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A7 Pilates auf allen Ebenen
Di 14.09.2021 Leitung: M. Hess
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

A8 Qigong im Sitzen und Stehen
Mi 29.09.2021 Leitung: A. Steube
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 85,-

YOGA

Y1 1. Abschnitt
Di-Sa 08.06. - 12.06.2021 Leitung: Dr. M. Thielking
ganztägig Preis: € 390,-
+ Leitfaden € 70,-

Y2 2. Abschnitt
Di-Sa 23.11. - 27.11.2021 Leitung: Dr. M. Thielking
ganztägig Preis: € 390,-

Abschnitte 3 und 4 unter www.bildungszentrum.drk.de

FORTBILDUNG Siehe auch A1, A4, A8

Y5 Yoga in Achtsamkeit
So 28.03.2021 Leitung: Dr. M. Thielking
10.00 - 17.00 Uhr Preis: € 85,-

Y6 Yoga auf dem Stuhl
So 28.11.2021 Leitung: Dr. M. Thielking
10.00 - 17.00 Uhr Preis: € 85,-

SCHWERPUNKT DEMENZ

D1 Beim Singen die Demenz vergessen
Mi 20.01.2021 Leitung: R. Richter
13.00 - 16.00 Uhr Preis: € 42,-

D2 Lockenwickler & Zollstock
Begegnungen in der Seniorenbetreuung gestalten
Mi-Do 07.04. - 08.04.2021 Leitung: C. Bolz/M. Hunfeld
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 219,-

D3 Rhythmus und Tanz bei Demenz
Do 27.05.2021 Leitung: H. Krieger
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

D4 Demenz in Gruppensettings - so geht's!
Mo 01.11.2021 Leitung: R. Donohoe
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 88,-

D5 Online-Seminar: Alltag aktiv gestalten
Di-Fr 16.11.- 26.11.2021 Leitung: A. Friese/B. Jasper
16 UE Preis: € 195,-

SENIORENGYMNASTIK

S1 Grundlehrgang
Mo-Fr 01.02. - 05.02.2021 Leitung: S. Fuchs
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

S2 Aufbaulehrgang
Mo-Fr 19.04. - 23.04.2021 Leitung: S. Fuchs
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-

S3 Abschlusslehrgang
Mo-Fr 16.08. - 20.08.2021 Leitung: S. Fuchs
9.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-

FORTBILDUNG
Siehe auch A1-A8, D1, D3, D4, G5-G7

S4 Training trotz Arthrose & Co.
Di 09.02.2021 Leitung: I. Buttler
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

S5 Der Rollator als Trainings- und Tanzpartner
Mi 10.02.2021 Leitung: I. Buttler
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 85,-

S6 Für jeden etwas: Individuell anleiten
Di 27.04.2021 Leitung: S. Fuchs
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

S7 Fitness: Stundenbilder mit Handgeräten
Mi 19.05.2021 Leitung: P. Todt
10.00 - 17.00 Uhr Preis: € 82,-

S8 Sturzprävention
Do 16.09.2021 Leitung: H. Krieger
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

S9 Den Atem aktiv beleben!
Di 26.10.2021 Leitung: M. Hess
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

S10 Neuer Leitfaden: Update Praxis & Theorie
Mo 29.11.2021 Leitung: S. Fuchs
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 82,-

GEDÄCHTNISTRAINING

G1 Grundlehrgang
Mo-Fr 15.02. - 19.02.2021 Leitung: M. Hunfeld
8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G2 Aufbaulehrgang 1
Mo-Fr 03.05. - 07.05.2021 Leitung: M. Hunfeld
8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G3 Aufbaulehrgang 2
Mo-Fr 09.08. - 13.08.2021 Leitung: M. Hunfeld
8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

G4 Grundlehrgang
Mo-Fr 20.09. - 24.09.2021 Leitung: M. Hunfeld
8.30 - 16.30 Uhr Preis: € 390,-
+ € 60,- Ausbildungsset

FORTBILDUNG Siehe auch D2, D4

G5 Visualisierung: Machen Sie sich ein Bild!
Sa-So 24.04. - 25.04.2021 Leitung: M. Hunfeld
9.00 - 16.30 Uhr Preis: € 172,-

G6 Kreatives Schreiben im Gedächtnistraining
Di 15.06.2021 Leitung: U. Noack
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 85,-

G7 Lernen, Denken, Bewegen, Kreativität
Di 31.08.2021 Leitung: U. Noack
9.30 - 16.00 Uhr Preis: € 85,-

G8 Train the Trainer!
Selbstmarketing und Akquise
Do 30.09.2021 Leitung: R. Marquardt
9.00 - 16.30 Uhr Preis: € 105,-

WASSERGYMNASTIK

W1 Stationstraining im Wasser
Sa 23.10.2021 Leitung: P. Todt
10.00 - 16.30 Uhr Preis: € 85,-