

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
*Lebensfreude weitergeben*  
**AUSBILDUNG & FORTBILDUNG**



**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

**Alle Angebote, Seminarinhalte und News!**



**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 und Gedächtnistraining finden jeweils in drei Lehrgängen mit je 120 Unterrichtsstunden statt.
- Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in beinhaltet vier Abschnitte mit insgesamt 178 Unterrichtsstunden zzgl. Eigenstudium.
- 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.

**Ihre Anmeldungen**

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

**ANMELDUNG BIS 8 WOCHEN VOR BEGINN DER VERANSTALTUNG**  
 Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien auf [www.bildungszentrum.drk.de](http://www.bildungszentrum.drk.de) oder fordern Sie sie bei uns an!

Name/Vorname .....

Adresse Kostenträger (Stempel) .....

Strasse/Haus-Nr. (Privatadresse) .....

PLZ/Ort .....

E-Mail (Pflichtfeld) .....

E-Mail .....

Telefon/Privat .....

Unterschrift des Kostenträgers/s/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

## BEWEGEN, BETREUEN, AKTIVIEREN



### FORT- UND AUSBILDUNG

Siehe auch G5

#### B1 **Niedrigschwellig aktivieren (im Sitzen)**

**Do 15.05.2025** Leitung: H. Krieger  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

#### B2 **Wenn Worte nur noch schwer erreichen – Kommunikation mit demenziell erkrankten Menschen**

**Mi 11.06.2025** Leitung: T. Schiele  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

#### B3 **Natur erleben gegen das Vergessen**

**Do 12.06.2025** Leitung: T. Schiele  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

#### **B4 AUSBILDUNG: Aktivieren & Bewegen in der Seniorenbetreuung**

u.a. für Alltagsbegleitende und Betreuungsassistent/innen:

**Do-Fr 19.06. – 20.06.2025** Leitung: I. Buttler

**Do-Fr 24.07. – 25.07.2025** Preis: € 500,-  
8.45 – 16.15 Uhr

#### B5 **Yoga im Sitzen (ohne Vorkenntnisse)**

**Do 03.07.2025** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

#### B6 **Aktiv bleiben: Bewegung & Koordination**

**Fr 04.07.2025** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

#### B7 **Kunterbuntes für die Beschäftigung**

**Mi 03.12.2025** Leitung: T. Schiele  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

#### B8 **Rundum-Sorglos-Paket**

Basale Stimulation, Entspannung u.m.  
**Do 04.12.2025** Leitung: T. Schiele  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

## YOGA



### AUSBILDUNG DRK-Yogalehrer/in

#### Y1-Y4 **4 Abschnitte à 5 Tage** (als Bildungsurlaub anerkannt)

Alle Termine unter [www.bildungszentrum.drk.de](http://www.bildungszentrum.drk.de)

Leitung: I. Buttler Preis: € 495,-

### FORTBILDUNG

#### Y5 **Yoga vor und nach der Geburt**

**Sa 10.05.2025** Leitung: A. Kultscher  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### Y6 **Haltung und Stille durch Yin Yoga**

**Sa 05.07.2025** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### **Y7** **Yoga für Kinder**

**Sa 12.07.2025** Leitung: S. Rakow  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### Y8 **Yoga & Ayurveda: Herbst und Winter**

**Sa 20.09.2025** Leitung: A. Kultscher  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**FORTBILDUNG** allgemein  
für Übungsleitende aller Programme

#### A1 **Atemseminar: Subtile Erschöpfung und die Frage nach innerer Balance**

**Di 01.04.2025** Leitung: B. Sawall  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### A2 **Umgang mit Anderen: Gelingende Kommunikation**

**Do 19.06.2025** Leitung: J. Hoffmann  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### A3 **Fit und gesund durchs ganze Leben!**

**Mi 17.09.2025** Leitung: F. Wulff  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### A4 **Stress lass nach! Bewegung & Entspannung zum Aufbau deiner Ressourcen**

**Di 07.10.2025** Leitung: C. Dohmen  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-

## SENIORENGYMNASTIK



### AUSBILDUNG

#### S1 **Grundlehrgang**

**Mo-Fr 07.04. – 11.04.2025** Leitung: S. Fuchs  
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 495,-  
+ € 60,- Leitfaden

#### S2 **Aufbaulehrgang**

**Mo-Fr 14.07. – 18.07.2025** Leitung: S. Fuchs  
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 495,-

#### S3 **Abschlusslehrgang**

**Mo-Fr 13.10. – 17.10.2025** Leitung: S. Fuchs  
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 495,-

### FORTBILDUNG

Siehe auch A1–A4, B1, B4–B6

#### S4 **Gutes für Schultern, Hals u. oberen Rücken**

**Mi 14.05.2025** Leitung: F. Wulff  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### S5 **Zirkeltraining neu gedacht!**

**Sa 17.05.2025** Leitung: M. Hess  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### S6 **Synapsen aufgewacht!**

Kognitives Training in der Gymnastikstunde  
**Mi 18.06.2025** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### S7 **Bewegung & Sensomotorik**

**Do 18.09.2025** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### S8 **Stundeneinstiege, Stundenausklänge**

**Fr 07.11.2025** Leitung: I. Holst/S. Fuchs  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### S9 **Pilates für Ältere (auch im Sitzen!)**

**Sa 08.11.2025** Leitung: M. Hess  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### S10 **Zum Mitnehmen! Bausteine für deine Stunde**

**Do 27.11.2025** Leitung: S. Fuchs  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

## GEDÄCHTNISTRAINING



### AUSBILDUNG

#### G1 **Grundlehrgang**

**Di-Sa 25.03. – 29.03.2025** Leitung: K. Evers  
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-  
+ € 65,- Ausbildungsset

#### G2 **Aufbaulehrgang I**

**Di-Sa 20.05. – 24.05.2025** Leitung: K. Evers  
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-  
+ € 65,- Ausbildungsset

#### G3 **Aufbaulehrgang 2**

**Di-Sa 09.09. – 13.09.2025** Leitung: K. Evers  
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-  
+ € 65,- Ausbildungsset

#### G4 **Grundlehrgang**

**Di-Sa 11.11. – 15.11.2025** Leitung: K. Evers  
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-  
+ € 65,- Ausbildungsset

Eventuelle Zusatztermine unter  
[www.bildungszentrum.drk.de](http://www.bildungszentrum.drk.de)

### FORTBILDUNG

#### G5 **Hirnleistungstraining bei Demenz und neuropsychologischen Störungen**

**Di 04.03.2025** Leitung: T. Schiele  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### G6 **Das Kribbeln im Kopf**

**Fr-Sa 27.06. – 28.06.2025** Leitung: R. Marquardt  
9.00 – 14.45 Uhr Preis: € 200,-

#### **G7** **Erzählen Sie mal...!**

**Fr-Sa 10.10. – 11.10.2025** Leitung: M. Hunfeld  
(evtl. Zusatz 14./15.11.2025)  
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 240,-

#### G8 **Gedächtnistraining ganz entspannt – Entspannungselemente im GGT mit Senioren**

**Fr 21.11.2025** Leitung: Dr. M. Waldschütz  
8.30 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

#### G9 **Voll logisch!**

**Sa 22.11.2025** Leitung: Dr. M. Waldschütz  
8.30 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-