

GESUNDHEITSFÖRDERUNG
Lebensfreude weitergeben
AUSBILDUNG & FORTBILDUNG



Weitere Informationen:

Frau Swantje Fuchs

DRK-Schwesterndienst 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 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-Schwesterndienst 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

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

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,-