

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FORTBILDUNG allgemein



- A1 Kraftstoff für den Stoffwechsel: Mit Activity Snacks und Power-Happen durch den Tag**
Mi 17.06.2026 Leitung: C. Cumming
 8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-
- A2 Auch nicht mehr 20? Vital in und durch die Wechseljahre kommen**
Di 22.09.2026 Leitung: C. Cumming
 8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-
- A3 Workshop Visionsarbeit**
Mi 23.09.2026 Leitung: M. Siebmann
 9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-
- A4 Umgang mit Anderen: Gelingende Kommunikation**
Di 08.10.2026 Leitung: S. Thies
 8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR IHR UNTERNEHMEN

INHOUSE

SELF CARE: Gesund arbeiten

Unsere Tagesseminare exklusiv für Ihr Team!
 Stärken Sie Ihre Mitarbeitenden für ihren Berufsalltag im Büro, Home Office oder bewegungsintensiven Arbeitsumfeld!

IH 1 Mentale Gesundheit stärken – entspannter arbeiten!

Leichtigkeit statt Stress – mit den richtigen Übungen und Impulsen die Ressourcen ausbauen und für eine gesunde Work-Life-Balance sorgen.

IH 2 Meet the Boss!

Wer sein Gehirn - den „Boss“ – besser kennen lernt, kann gestärkt und empathisch seiner Umwelt begegnen, Energiefallen vermeiden und Konflikte zielführend lösen.

IH 3 Resilienzstärkung: Umgang mit Widerständen im Job

Konstruktive Wegweiser zum Umgang mit angespannten Situationen, unangenehmem Verhalten oder anderen Hindernissen im Berufsalltag – für Sie und Ihr Team!

Gruppenpreis/Seminar: 2.500,- €

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.



Registrierung beruflich Pflegenden®



Weitere Informationen:

Swantje Fuchs

**DRK-Schwwesternschaft 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
2026

BEIM SCHLUMP.



**BILDUNGS-
ZENTRUM
SCHLUMP
HAMBURG**

GESUNDHEITSFÖRDERUNG *Lebensfreude weitergeben* AUSBILDUNG & FORTBILDUNG



**DRK-Schwwesternschaft
Hamburg e.V.**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

BEWEGEN, BETREUEN, AKTIVIEREN



FORT- UND AUSBILDUNG

Siehe auch S10

- B1 Alltagsheld Rollator**
Di 28.04.2026 Leitung: B. Rathje
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-
- B2 Sport, Spaß und Spiel mit dem Rollator**
Mi 29.04.2026 Leitung: T. Schiele
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-
- B1+B2 im Doppelpack jeweils € 5,- Rabatt**

- B3 Mit Musik geht alles besser!**
Fr 29.05.2026 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

- B4 Erinnerung wecken durch einfaches Tanzen**
Di 06.10.2026 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

- B5 Vom Therapeutischen Tischbesuch bis zur 10-Minuten-Aktivierung**
Mi 07.10.2026 Leitung: T. Schiele
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

- B6 AUSBILDUNG: Aktivieren & Bewegen in der Seniorenbetreuung**
u.a. für Alltagsbegleitende und Betreuungsassistent/innen
(ggfs. als Bildungsurlaub möglich)
Mo-Do 12.10. – 15.10.2026 Leitung: I. Buttler
8.45 – 16.15 Uhr Preis: € 500,-

- B7 Wie zu Mutters Zeiten: Alte Spiele spielen**
Mi 04.11.2026 Leitung: T. Schiele
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

- B8 Aktivieren: Themenorientierte Gruppenarbeit**
Fr 20.11.2026 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 130,-

YOGA



AUSBILDUNG DRK-Yogalehrer/in

- Y1-Y4 4 Abschnitte à 5 Tage** **BILDUNGSURLAUB**
Alle Termine unter www.bildungszentrum.drk.de
Nächster Start (Y1): 24.02.–28.02.2026
Leitung: I. Buttler Preis: € 505,-
+ € 70,- Leitfaden

FORTBILDUNG

- Y5 Dem inneren Schweinehund freundlich begegnen**
Sa 31.01.2026 Leitung: B. Lehmann
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- Y6 YOGAWOCHE** **BILDUNGSURLAUB**
“Resilienz & Ausgeglichenheit durch Yoga”
16.03. – 20.03.2026 Leitung: I. Buttler
07.09. – 11.09.2026 Preis: € 525,-
ganztägig

- Y7 Yoga & Ayurveda: Frühling und Sommer**
Mi 18.03.2026 Leitung: A. Kultscher
9.00 – 17.15 Uhr Preis: € 120,-

- Y8 Yoga & Nervenstärke**
Sa 21.11.2026 Leitung: T. Woelki
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- Y9 Sanft & Stark - Crossover Yoga für Senior/innen**
Fr 27.11.2026 Leitung: S. Schacht/A. Schneider
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

WASSERGYMNASTIK



- W1 Erste Hilfe im/am Wasser**
Sa 18.04.2026 Leitung: H. Thomas
9.00 – 15.30 Uhr Preis: € 125,-

- W2 Neurofitness, Brasils & Co.**
Sa 10.10.2026 Leitung: I. Buttler
9.00 – 15.30 Uhr Preis: € 125,-

SENIORENGYMNASTIK



AUSBILDUNG

- S1 Grundlehrgang** **BILDUNGSURLAUB**
Mo-Fr 04.05. – 08.05.2026 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-
+ € 60,- Leitfaden

- S2 Aufbaulehrgang**
Mo-Fr 24.08. – 28.08.2026 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-

- S3 Abschlusslehrgang**
Mo-Fr 09.11. – 13.11.2026 Leitung: S. Fuchs
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 505,-

FORTBILDUNG

Siehe auch A1, A4, B1-B4, B8, G9, Y9

- S4 Locker vom Hocker, rund um den Stuhl!**
Di 03.02.2026 (S4) Leitung: S. Fuchs
Di 24.11.2026 (S4a)
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- S5 Von Kopf bis Fuß die perfekte Stunde**
Sa 30.05.2026 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- S6 Gutes für Hüfte, Bauch und unteren Rücken**
Mi 03.06.2026 Leitung: F. Wulff
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- S7 Muskeln, Faszien und Gelenke stärken**
Di 16.06.2026 Leitung: P. Holthausen
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- S8 Tanz-Gymnastik: Peppe deine Stunde auf!**
Fr 18.09.2026 Leitung: B. Rathje
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- S9 101 Übungen!**
Sa 14.11.2026 Leitung: M. Hess
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

- S10 Stürze verhindern, Sturzfolgen minimieren**
Do 19.11.2026 Leitung: I. Buttler
9.00 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-

GEDÄCHTNISTRaining



AUSBILDUNG

- G1 Grundlehrgang** **BILDUNGSURLAUB**
Mo-Fr 23.03. – 27.03.2026 Leitung: K. Evers
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-
+ € 65,- Ausbildungsset

- G2 Aufbaulehrgang I**
Mo-Fr 01.06. – 05.06.2026 Leitung: K. Evers
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-
+ € 65,- Ausbildungsset

- G3 Aufbaulehrgang 2**
Mo-Fr 28.09. – 02.10.2026 Leitung: K. Evers
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-
+ € 65,- Ausbildungsset

- G4 Grundlehrgang**
Mo-Fr 02.11. – 06.11.2026 Leitung: K. Evers
8.00 – 16.00 Uhr Preis: € 495,-
+ € 65,- Ausbildungsset

FORTBILDUNG

- G5 Know-how: Gestaltung eines Mitmachvortrags**
Fr 17.04.2026 Leitung: M. Hunfeld
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-

- G6 Kreativität im Gedächtnistraining**
Do-Fr 18.06. – 19.06.2026 Leitung: M. Hunfeld
(evtl. Zusatz 08./09.10.2026)
8.45 – 16.00 Uhr Preis: € 245,-

SPECIAL FORTBILDUNGSREIHE

- G7 Aufbau und Funktion des Gehirns (Teil I)**
Fr 11.09.2026 Leitung: Prof. Dr. Weiss
9.00 – 16.15 Uhr Preis: € 125,-

- G8 “Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.” Oder doch? (Teil 3)**
Sa 12.09.2026 Leitung: Prof. Dr. Weiss
9.00 – 16.15 Uhr Preis: € 125,-

- G9 Denken & Bewegen mit Farben – ein bunter bewegter Tag**
Sa 12.12.2026 Leitung: R. Marquardt
8.30 – 16.00 Uhr Preis: € 125,-