

DRK-Schwesternschaft Hamburg  
 Bildungszentrum Schlump gGmbH  
 Beim Schlump 86  
 20144 Hamburg

E-Mail (Pflichtfeld)

Telefon/Privat

Name/Vorname

Strasse/Haus-Nr. (Privatadresse)

PLZ/Ort

Adresse Kostenträger (Stempel)

Telefon

Unterschrift des Kostenträgers/bzw. Selbstzahlers

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende  
 Ausbildung / Fortbildung an:

Kursbezeichnung/Nr.

Termin von bis

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

## 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 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)
  - Kommunikationstraining (Vergleichbare Qualifikationen können ggf. anerkannt werden).
- Anerkennung als Bildungsurlaub (Norddeutschland)
- 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.

## SPECIAL 2024

David Lloyd  
**MERIDIAN**  
 — SPA & FITNESS —

Exklusive Nutzung der Wellness- und Fitnessanlage in Wandsbek für unsere Fortbildungsteilnehmenden  
 Weitere Infos sowie das vollständige Kursangebot finden Sie unter  
[www.bildungszentrum.drk.de](http://www.bildungszentrum.drk.de)



### 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](mailto:swantje.fuchs@bildungszentrum.drk.de)  
[www.bildungszentrum.drk.de](http://www.bildungszentrum.drk.de)



BILDUNGSZENTRUM  
 ZENTRUM  
 SCHLUMP  
 HAMBURG

PROGRAMM  
**2024**

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



DRK-Schwesternschaft  
 Hamburg e.V.



## GESUNDHEITSFÖRDERUNG



## FORTBILDUNG

für Übungsleitende aller Programme

- A1 Ideen für die Sitzgymnastik**  
**Sa 17.02.2024** Leitung: M. Hess  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A2 Mehr Konzentration – weniger Stress!**  
**Mi 05.06.2024** Leitung: K. Römer  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-
- A3 Umgang mit anderen:  
Gelingende Kommunikation**  
**Do 06.06.2024** Leitung: J. Hoffmann  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A4 Rückenfitness & Yoga auf dem Stuhl**  
**Fr 07.06.2024** Leitung: I. Buttler  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A5 Gesundheitsstärkendes Qi Gong**  
**Di 11.06.2024** Leitung: C. Dohmen  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A6 Fasziensorientiertes Beckenbodentraining  
mit Ganzkörpereinsatz**  
**Di 25.06.2024** Leitung: F. Wulff  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A7 Mit Leichtigkeit bewegen (im Sitzen & Liegen)**  
**Mo 02.09.2024** Leitung: G. Sauerland  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A8 Kreis-/Sitztanz, Gymnastik: mit Musik gestalten**  
**Do 05.09.2024** Leitung: H. Krieger  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- A9 Kleine Achtsamkeits- & Entspannungsübungen  
(für dich und deine Gruppe)**  
**Do 19.09.2024** Leitung: C. Dohmen  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-

## YOGA

AUSBILDUNG  
DRK-Yogalehrer/in

- Y1 I. Abschnitt**  
**Di-Sa 12.11. – 16.11.2024** Leitung: Dr. M. Thielking  
ganztätig (+ Leitfaden € 70,-) Preis: € 495,-  
*4 Abschnitte Y1–Y4 à 5 Tage (als Bildungsurlaub anerkannt)  
Folgetermine unter [www.bildungszentrum.drk.de](http://www.bildungszentrum.drk.de)*

FORTBILDUNG Siehe auch S10

- Y5 Yoga im Flow: Bewegungsabläufe**  
**So 21.04.2024** Leitung: Dr. M. Thielking  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-
- Y6 Yoga auf dem Stuhl, Sofa und Bett**  
**Fr 06.09.2024** Leitung: D. Molzentin  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-
- Y7 Meditation & Entspannung: zur Klarheit  
und Ruhe finden**  
**So 13.10.2024** Leitung: Dr. M. Thielking  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-

## BETREUEN, BEWEGEN, ANREGEN



- B1 Alle machen mit! Bewegung mit dem Rollator**  
**Do 06.06.2024** Leitung: I. Buttler  
9.30 – 16.00 Uhr Preis: € 120,-
- B2 DenkBar: Gedächtnisarbeit mit Älteren**  
**Do 04.07.2024** Leitung: K. Römer  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- B3 Musik bewegt! Aktivieren, Singen,  
Tanzen im Sitzen (auch bei Demenz)**  
**Mi 20.11.2024** Leitung: F. Niemann  
10.00 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-

- B4 AUSBILDUNG: Sturzprävention &  
Bewegung in Altenpflegeeinrichtungen**  
für Betreuungsassistent/innen, Alltagsbegleiter/innen u.ä.:  
**Do-Fr 07.11. – 08.11.2024** Leitung: I. Buttler  
**Do-Fr 05.12. – 06.12.2024** Preis: € 480,-  
9.30 – 17.00 Uhr

## SENIORENGYMNASTIK



- S1 Grundlehrgang**  
**Mo-Fr 22.04. – 26.04.2024** Leitung: S. Fuchs  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 495,-  
+ € 60,- Ausbildungsset
- S2 Aufbaulehrgang**  
**Mo-Fr 08.07. – 12.07.2024** Leitung: S. Fuchs  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 495,-
- S3 Abschlusslehrgang**  
**Mo-Fr 14.10. – 18.10.2024** Leitung: S. Fuchs  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 495,-

## FORTBILDUNG

Siehe auch A1–A9, B1–B4

- S4 Die perfekte Kursstunde**  
**Di 06.02.2024** Leitung: S. Fuchs  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- S5 Osteoporose: Prävention und Training**  
**Di 09.04.2024** Leitung: P. Holthausen  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- S6 Stundeneinstiege, Stundenausklänge**  
**Fr 12.04.2024** Leitung: S. Fuchs/I. Holst  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-
- S7 Bunte Vielfalt beim Rückentraining**  
**Fr 14.06.2024** Leitung: I. Holst  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-
- S8 Schützenhilfe für die Stundenplanung**  
**Mi 06.11.2024** Leitung: C. Tenbrink  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- S9 So wichtig! Krafttraining mit Älteren**  
**Mo 11.11.2024** Leitung: M. Rother  
9.30 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- S10 Lebendige Anatomie: Muskeln & mehr**  
**Mi 04.12.2024** Leitung: I. Holst  
10.00 – 17.00 Uhr Preis: € 120,-

## GEDÄCHTNISTRaining



- G1 Grundlehrgang**  
**Di-Sa 12.03. – 16.03.2024** Leitung: K. Schäfer-Kumpf  
8.30 – 16.30 Uhr Preis: siehe Homepage
- G2 Aufbaulehrgang I**  
**Di-Sa 28.05. – 01.06.2024** Leitung: K. Schäfer-Kumpf  
8.30 – 16.30 Uhr Preis: siehe Homepage
- G3 Aufbaulehrgang 2**  
**Di-Sa 24.09. – 28.09.2024** Leitung: K. Schäfer-Kumpf  
8.30 – 16.30 Uhr Preis: siehe Homepage
- G4 Grundlehrgang**  
**Di-Sa 26.11. – 30.11.2024** Leitung: K. Schäfer-Kumpf  
8.30 – 16.30 Uhr Preis: siehe Homepage

FORTBILDUNG Siehe auch B2

- G5 Begeisterung wecken – wie geht das?  
Methodik & Didaktik im Gedächtnistraining**  
**Fr-Sa 28.06. – 29.06.2024** Leitung: M. Hunfeld  
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 240,-
- G6 Know-how: Gestaltung eines Mitmachvortrags**  
**Fr 22.11.2024** Leitung: M. Hunfeld  
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-
- G7 Weg vom Arbeitsblatt! Gedächtnistraining  
zum Anfassen**  
**Sa 23.11.2024** Leitung: M. Hunfeld  
9.00 – 16.30 Uhr Preis: € 120,-

## WASSERGYMNASTIK



- W1 Training im Wasser, fit an Land!**  
**Sa 08.06.2024** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 15.30 Uhr Preis: € 120,-
- W2 Koordination & Spaß im Wasser**  
**Sa 09.11.2024** Leitung: I. Buttler  
9.00 – 15.30 Uhr Preis: € 120,-