

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 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



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



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*

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,-