

Fortbildungen 2021

- **Leben mit Krebs!**
- **Gesundheitsprogramme**
- **Leben im Alter**



Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Gesamtarbeitskreis	4
Qualifizierung.....	5
Lebensenergie	6
Kloster Nütschau.....	7
Heilkraft der Gedanken	8

Gesundheitsprogramme

Gymnastik / Wassergymnastik	12 - 19
Yoga.....	20 - 24
Kinder-Yoga-ProYoBi®	25
Tanzen	26

Leben im Alter

Sitzgymnastik	30
Sittanz.....	31
Gedächtnistraining	32 - 33

Angebote für alle Bereiche

Gruppen leiten.....	27
---------------------	----

Tagungshäuser	34
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	35
Ansprechpartnerinnen.....	36

Leben mit Krebs!

Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Die Fortbildungen in diesem Bereich werden für die Ansprechpersonen unserer Selbsthilfegruppen „Leben mit Krebs!“ und Teilnehmende der Gruppen angeboten.

Im Einzelfall können wir die Seminare auch für andere Interessierte öffnen. **Bitte sprechen Sie uns an**, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben und nicht im Bereich „Leben mit Krebs!“ aktiv sind.

Bitte denken Sie daran, sich für alle Fortbildungen – auch den Gesamtarbeitskreis – frühzeitig anzumelden. Sie erleichtern uns dadurch die Vorbereitung erheblich und erhöhen Ihre Chance auf Teilnahme bei Fortbildungen, die auf großes Interesse treffen.



Austausch und Information

„Neue Behandlungsmethoden“
„Pflegeversicherung“

Unsere Angebote „Leben mit Krebs! – Hilfe und Selbsthilfe im DRK“ gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen im ganzen Land, möglich gemacht durch den sehr engagierten Einsatz vieler Menschen. Einmal im Jahr laden wir Sie, d. h. alle haupt- und ehrenamtlichen Ansprechpersonen, herzlich in den Landesverband ein: Zum Kennenlernen oder Wiedersehen, zu einem fruchtbaren und interessanten Austausch von Erfahrungen und Informationen, von Entwicklungen und Ideen.

Darüber hinaus haben wir zwei Referenten eingeladen:

Priv. Doz. Dr. med. Ivo Markus Heer, Chefarzt der Frauenklinik und Ärztlicher Direktor des Friedrich-Ebert-Krankenhauses Neumünster, wird einen Vortrag über „**Neue Behandlungsmethoden bei Brustkrebs und bei Unterleibstumoren**“ halten. Neben den üblichen schulmedizinischen Therapiemethoden wird er auch auf die Studienlage zur Wirkung von bewegungs-, ernährungs- und psychosozialmedizinischen Aspekten der Behandlung eingehen. Dargestellt wird hierbei, welche „Lebensformel“ Krebs zu vermeiden hilft und was von Betroffenen getan werden kann, um die Wiederkehr der Krebserkrankung zu verhindern.

Thorsten Schulte, Sozialrechtsreferent beim Sozialverband VdK Nord in Norderstedt, hält einen Vortrag zum Thema „**Wichtige Informationen zur Pflegeversicherung**“ und wird auch Fragen zu diesem Bereich beantworten. Denn wenn man durch eine Krebserkrankung längerfristig der Hilfe und Unterstützung im Bereich der Pflege bedarf, ist es wichtig zu wissen, welche Rechte man hat und worauf man achten muss.

Details

Termin	Freitag, 23.04.2021
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referent*innen	PD Dr. Ivo Markus Heer Thorsten Schulte Anke Thomsen
Die Teilnahme ist kostenlos.	

Basis-Qualifikation

Vorbereitung auf die ehrenamtliche
Begleitung krebserkrankter Menschen

Diese Seminare richten sich an alle Interessierten, die im DRK die Begleitung von Selbsthilfegruppen oder einzelnen krebserkrankten Menschen übernehmen möchten. Dies ist eine sehr verantwortungsvolle, aber auch schöne Aufgabe, auf die wir Sie gerne gut vorbereiten möchten.

Mit den Fortbildungen bieten wir Ihnen eine Hilfestellung für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit und unterstützen Sie während der Anfangsphase. Sie bekommen Impulse für die Gruppenarbeit, erhalten praxisorientiertes Wissen und erlernen Techniken für eine hilfreiche Gesprächsführung. Darüber hinaus orientieren sich die Inhalte an Ihren Ideen und Wünschen.

Modul 1 - Was zeichnet eine Selbsthilfegruppe aus, Start einer Gruppe, „Handwerkszeug“ für die Gruppenarbeit, Rollen der Ansprechperson/der Gruppenmitglieder, Öffentlichkeitsarbeit

Termin*	Freitag, 07.05.2021	• Zeit 10:00 - 15:30 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel	
Referentin	Anke Thomsen	

Modul 2 - Grundlagen der Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gesprächsführung, aktives Zuhören, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Termin	Freitag 28.05.2021	• Zeit 10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel	
Referentin	Wiebke Hansen	

Kosten pro Modul (Verpflegungskosten enthalten)

35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen
50,- € / Externe Teilnehmende

*In Absprache mit den Kreisverbänden sind eventuell auch andere Termine/Orte möglich.

Mehr Lebendigkeit und Lebensfreude -

durch Atem, Stimme, Entspannung, Lachen, Energieübungen

Frei fließender Atem harmonisiert Körper, Seele und Geist, führt in tiefe innere Ruhe und weckt die Lebensenergie, die wir in einfachen Bewegungen und mit der Stimme ausdrücken können. Blockaden lösende Energieübungen und Lachübungen stärken den Atem- und Energiefluss und fördern eine positive Stimmung. Die Sauerstoffzufuhr erhöht sich, das Immunsystem wird gestärkt, die Selbstheilungskraft aktiviert, und es werden Glückshormone ausgeschüttet.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Hausschuhe, Decke und Kissen mitbringen.



Details

Termin	Sonnabend, 12.06.2021
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	Akademie am See, Plön
Referentin	Ines Haselwander
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Bindung

„Gewoben im Schoß meiner Mutter“ (Psalm 139)

Unsere Mütter bleiben unsere Mütter, egal wie alt wir auch werden. Ohne sie wären wir nicht. In Krisenzeiten wird nicht selten die eigene Mutterbeziehung zum Thema. Wer ist meine Mutter? Wer ist sie für mich? In welcher Beziehung stehe ich zu ihr, sie zu mir? Was bedeutet sie mir? Was wünsch(t)e ich mir von ihr? Diese und andere Fragen wollen angeschaut und beantwortet werden.

Wir werden uns in diesem Seminar in der ruhigen Atmosphäre des Klosters aus psychologischer und spiritueller Sicht mit diesen Fragen beschäftigen. Dazu helfen uns psychologische und spirituelle Impulsvorträge, Einzelarbeit und Arbeit in Kleingruppen, meditativer Gang in der Natur, kreatives Gestalten und der Gesprächsaustausch, in dem auch eigenen Erfahrungen in der Gruppe einen Platz haben werden.



Details

Termin	Freitag 27.08. - Sonntag, 29.08.2021
Zeit	27.08.: Anreise bis 15:00 Uhr, Stehkaffee ab 15:30 Uhr, Seminarbeginn 16:00 Uhr 29.08.: Abreise ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen
Ort	Haus Sankt Ansgar, Kloster Nütschau
Referentin	Sr. Hildegard Faupel
Kosten*	90,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 150,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Die Kraft der Gedanken

Was können sie für unsere Gesundheit tun?

Unsere Medizin hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant entwickelt. Neue Medikamente und Behandlungsmethoden sind erfunden worden. Und trotzdem gilt: Der Arzt/die Ärztin kann uns nicht heilen, das kann nur der Körper selbst vollbringen.

Wenn das stimmt, wie können wir ihn dann dabei mit der Kraft unserer Gedanken unterstützen? Haben unsere Denkmuster überhaupt Einfluss? Oder wirken Medikamente und Operationen, Chemotherapie und Bestrahlung nicht unabhängig von unserem Geist und unserer Seele?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns anhand zahlreicher wissenschaftlich belegter Beispiele damit, welche Macht unsere Gedanken über unseren Körper haben und erarbeiten Techniken, wie man seine gedankliche Kraft stärken kann.



Details

Termin	Sonnabend, 25.09.2021
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort*	DAK-Akademie, Bad Segeberg
Referentin	Brigitte Rosenthal
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.



Deutsches Rotes Ehrenamt

WIR BRAUCHEN DICH UND DEINE ZEIT, UM MENSCHEN HELFEN ZU KÖNNEN.

SETZE EIN ZEICHEN UND ENGAGIERE DICH IM DRK.

DRK-SH.DE

 **Deutsches Rotes Kreuz**



Ausbildungen

Da die Nachfrage nach den Ausbildungen zurückgeht, bieten wir nicht mehr in jedem Jahr eine Grundausbildung an, sondern ermitteln erst den Bedarf und planen dann eine komplette Ausbildung. Sollten Sie Interesse haben oder jemanden kennen, der gerne eine Ausbildung in den Bereichen Tanzen oder Gedächtnistraining durchführen möchte, wenden Sie sich gerne an Frau Gaethje.

AGB für die Gesundheitsprogramme

Zielgruppen

Für die Ausbildungslehrgänge wünschen wir uns engagierte und aktive Frauen und Männer, die gesund und bewegungsbegabt sind. Wir freuen uns, wenn diese sich nach der Ausbildung in den DRK-Gruppen vor Ort engagieren.

Eine Anerkennung nach dem Weiterbildungsgesetz (WBG)

ist für die Ausbildungslehrgänge möglich, sofern Sie sich vier Monate vorher anmelden.

Alle Fortbildungen aus den Bereichen Gesundheitsprogramme und Leben im Alter dienen der Lehrscheinverlängerung (1 Tag = 8 UE, 2 Tage = 16 UE).

Bitte entnehmen Sie alle weiteren AGB der Seite 35.

Gesundheitsprogramme



Gymnastikausbildung

Grundausbildung

In der Ausbildung zum/zur Gymnastik-Übungsleiter*in werden folgende Inhalte vermittelt:

- Grundlagen der Bewegung in Theorie und Praxis
- Besonderheiten des Übens und Trainierens bei altersbedingten Veränderungen
- Anatomische und physiologische Grundkenntnisse
- Methodische und didaktische Aspekte zur Durchführung von Übungsstunden
- Kennenlernen geeigneter Übungen und Spiele mit und ohne Gerät
- Einsatz von Musik, Grundkenntnisse der Rhythmik

Die Voraussetzungen für den Lehrgang sind Freude am Umgang mit älteren Menschen, Spass und Interesse an der Bewegung.

Die Ausbildung umfasst 3 Module, Modul 1 hat 2020 begonnen.

Aufbaulehrgang

Termin	10.03. - 14.03.2021
Ort	Schleswig-Holsteiner Turnverband e. V., Trappenkamp

Abschlusslehrgang

Termin	26.05. - 30.05.2021
Ort	Galerie-Hotel Leibers, Dersau

Details

Zeit	Beginn: 10:30 Uhr Ende: 14:00 Uhr
-------------	--------------------------------------

Kosten* pro Lehrgang

180,- € / DRK-Mitarbeiter*innen,
unterstützt durch die Glücksspirale
590,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.



Gymnastikfortbildung Modul 2 und 3

**Modul 2 - Rumpf
Aufrechte Körperhaltung und Wirbelsäule**

Anatomische und physiologische Veränderungen der Wirbelsäule sind im Alter völlig normal und werden häufig durch zu wenig Bewegung und falsche Alltagsbewegungen noch unterstützt. In diesem Modul betrachten wir sowohl theoretisch als auch mit praktischen Übungen die Wirbelsäule im Alter mit ihren Veränderungen und wie wir als Kursleiter/innen die aufrechte Körperhaltung unterstützen können. Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung mit und ohne Geräte runden das Programm ab.

Modul 2

Termin	08.05.2021
---------------	------------

**Modul 3 - Untere Extremität
Beckengürtel und Beine**

Der Beckenbereich mit dem Bereich der Lendenwirbelsäule, den Hüft- und Beingelenken ist besonderen Belastungen im Alter ausgesetzt. Hier thematisieren wir nicht nur die besondere Anatomie und Physiologie mit Augenmerk auf die Veränderungen der inneren Organe im Becken, sondern wir erarbeiten und erlernen Übungen wie der gesamte Beckengürtel und die Beine mobilisiert, gestärkt und gedehnt werden können. Für alle Senioren ein ganz besonders sensibler Bereich, der besondere Aufmerksamkeit verdient.

Modul 1 hat 2020 stattgefunden.

Modul 3

Termin	05.06.2021
---------------	------------

Details

Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	Nordkolleg, Rendsburg
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Teilnahme an einem Modul 90,- € Teilnahme an zwei Modulen 160,- € Teilnahme an allen drei Modulen 240,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Gleichgewichtsschulung

Unabhängig von mentalen Übungen gibt es eine Menge Balanceübungen, mit denen das Halten des Gleichgewichts und auch der Gleichgewichtssinn trainiert werden können. Ganz nebenbei werden dabei Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessert. Bei den Übungen geht es darum, die Tiefenmuskulatur von Rücken und Rumpf zu aktivieren und zu stärken.

**Details**

Termin	27.02.2021	/	Zeit 10:00 - 16:00 Uhr
Ort	online (der Link wird Ihnen mit der Einladung zugesendet)		
Referentin	Sonja Rakow		
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten		
Kosten	Anmeldung bis zum 02.01.	60,- €	
	Anmeldung ab dem 03.01.	75,- €	

Sie benötigen einen Laptop, Internet-Zugang, ein Mikrofon und eine Kamera.

Gymnastikfortbildung

Sturzprophylaxe

Unser Alltag ist geprägt von Haltung und Bewegung. Das birgt immer wieder neue Herausforderungen. Unser Körper muss Gleichgewicht halten und in jeder überraschenden Situation wieder neu finden. Und das unabhängig vom Alter. In einem kurzen anatomischen Vortrag von 15 min erfahren wir, wie das Gleichgewicht in unserem Körper gesteuert wird und erarbeiten dann praktisch mit welchen Haltungen, Bewegungen und auch kleinen Tricks wir den Alltag möglichst ohne Stürze bewältigen können – unabhängig vom Alter.

Stürze lassen sich nicht 100 % vermeiden, jedoch wenn wir wissen, wie man aufsteht, verlieren diese ihren Schrecken.

**Details**

Termin	28.04.2021		
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr		
Ort	Kiek In, Neumünster		
Referentin	Natali Goltz		
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten		
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.03.	90,- €	
	Anmeldung ab dem 04.03.	105,- €	

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Faszientraining

Das Faszientraining beschreibt u.a. eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der sog. Faszien.

Mithilfe der Selbstmassage wird der Ort der Schmerzentstehung, die Oberfläche der Faszie direkt bearbeitet. Vereinfacht heißt dies, dass Mithilfe von Trainingsmitteln wie z.B. der Faszienrolle der Körper nach und nach abgerollt wird.

Grundsätzlich eignet sich das Faszientraining für jede/n, der seine Beweglichkeit verbessern und sein Bindegewebe stärken möchte.

Faszientraining/- Massage bringt mehrere Vorteile mit sich: verklebte Faszien werden gelöst, Muskeln entspannt und die Haut gestrafft.

**Details**

Termin	12.06.2021
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 17.04. 90,- € Anmeldung ab dem 18.04. 105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

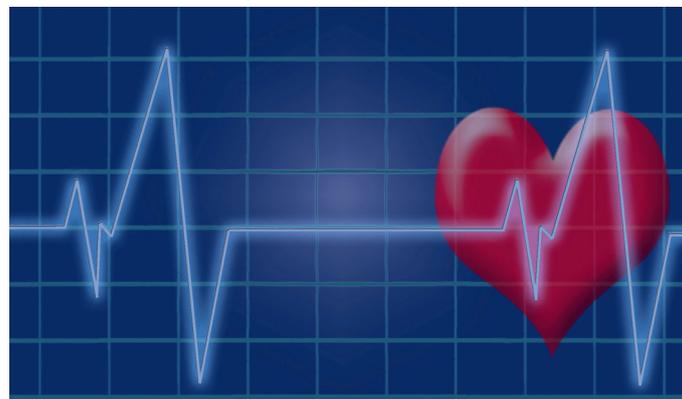
Herz-Kreislauf Training für Senioren

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Senioren*innen ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten, ja sogar verbessern können und welche Trainingsmethoden dafür am besten geeignet sind.

Dass auch ältere Menschen sportlich anspruchsvolle Leistungen erbringen können, zeigen viele Senioren, die nicht nur für sich selbst Sport treiben, sondern auch noch an Wettbewerben ihrer Altersklasse teilnehmen.

Das Altern ist ein sehr komplexer Prozess, der von vielen Variablen bestimmt wird.

Genetische Faktoren, der Lebensstil, Erkrankungen und das soziale Umfeld haben Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit.

**Details**

Termin	28.08.2021
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.07. 90,- € Anmeldung ab dem 04.07. 105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Vorstellung des neuen Leitfadens**Die Vorstellung beinhaltet:**

- Aufbau des neuen Leitfaden Gymnastik
- Umgang mit dem Leitfaden (Hinweise, Erklärungen, Icons)
- Informationen zur Ausbildung „Übungsleiter*in mit dem neuen Leitfaden Gymnastik“
- Praxis: Kräftigung - unter Berücksichtigung der autochthonen Rückenmuskulatur
- Praxis: Beckenboden
- Erstellung von Stundenverlaufsplänen
- Alltagstransfer - Gymnastik im Freien
- Entspannungsmethoden
- Einsatz von Materialien

Die neuen Leitfäden werden bei dieser Fortbildung verteilt und sind in den Lehrgangsgebühren enthalten.

Details

Termin	13.11.2021
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	Nordkolleg, Rendsburg
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 18.09. 120,- € Anmeldung ab dem 19.09. 135,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Wassergymnastikfortbildung

Intervalltraining

Ein Intervalltraining hat den Zweck, die Intensität innerhalb einer Stunde zu variieren.

Es ist eine Trainingsmethodik, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist.

In dieser Fortbildung wird das Intervalltraining mit und ohne Musik vorgestellt.

**Details**

Termin	29.05.2020
Zeit	09:00 - 15:00 Uhr
Ort	Grundschule, Hohenlockstedt
Referentin	Irene Butler
Anerkennung	7 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.04. 90,- € Anmeldung ab dem 04.04. 105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Yogaausbildung

Grundausbildung

Yoga führt bei regelmäßigem Üben zu innerer Ausgeglichenheit und Linderung von Verspannung. Da die sanfte Körperübung zusammen mit bewusster Atmung durchgeführt wird, gelangt man zu innerer Gelassenheit und Ruhe. Durch diese Energie wird der ganze Mensch aktiviert. Davon profitiert auch Ihre Gesundheit.

Da die sanfte DRK-Yogaform die individuelle Beweglichkeit und die persönlichen Grenzen der Kursteilnehmer*innen berücksichtigt, ist das Üben für jede Altersgruppe möglich.

Eine neue Ausbildung startet im Herbst diesen Jahres, die Abschnitte 2 und 3 folgen im nächsten Jahr und im Frühjahr 2022 schließt die Ausbildung mit Abschnitt 4 ab.

Modul 2

Termin	17.03. - 21.03.2021
Ort	Nordkolleg, Rendsburg
Referentin	Sabine Brandt

Modul 3

Termin	08.09. - 12.09.2021
Ort	Gustav-Heinemann Bildungsstätte, Bad Malente
Referentin	Sabine Brandt

Details

Zeit	Beginn: 10:30 Uhr Ende: 14:00 Uhr
-------------	--------------------------------------

Kosten* pro Abschnitt

350,- € / DRK-Mitarbeiter*innen
590,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Yogafortbildung

**Sensibilisierung der Sinne durch Yoga
Mit wachen Sinnen die Welt neu entdecken!**

Regelmäßige Yogapraxis verfeinert unsere Sinne, denn sind Geist, Körper und Seele in Harmonie, wirkt sich das positiv auf die Sinneserfahrung aus. Die Grundlage sind das bewusste Erfahren und Wahrnehmen der klassischen 5 Sinne: Hören, riechen, schmecken, sehen, tasten.

Durch das Vertiefen und Erweitern der Sinne und das Üben der Aufmerksamkeit öffnen sich neue Erfahrungen, zeigt sich ein bewusstes Dasein, achtsames Handeln und ein anderes Wahrnehmen der Wirklichkeit.

Der Tag beinhaltet hierfür u. a. Yogapraxis zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit, aber auch kleine entspannende Einheiten, um so eine Harmonisierung der Sinne zu erreichen.

Die Kunst der Aufmerksamkeit liegt darin, jeden Moment bewusst zu machen – durch Atemübungen und Meditation.

Das Ziel ist es, über die Erfahrung der Sinne diese zu verfeinern und durch den bewussten Umgang, diese auch mal zurückzunehmen und darüber eine innere Ruhe zu erreichen.

Die Sinne machen das Leben erst lebenswert!

Details

Termin	10.04.2021
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein
Referentin	Sabine Brandt
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 12.02. 90,- € Anmeldung ab dem 13.02. 105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Yogafortbildung

Der Beckenboden – Unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte

Diese Körperbasis ist mit den Verbindungen zur Wirbelsäule, den inneren Organen und dem Nervensystem eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Es ist die Beckenbodenmuskulatur, die die Verbindung zwischen den Beinen und dem Oberkörper herstellt – sie hat dadurch eine Schlüsselposition für unsere gesamte Haltung und eine harmonische Bewegungskoordination. Ein bewegliches Becken hat Auswirkungen auf unsere Lebenslust und Vitalität. Mit seinen gegensätzlichen Aufgaben, wie Durchlässigkeit und Stützkraft, spiegelt der Beckenboden die Anpassungsfähigkeit wider, die das Leben von uns fordert. Im Yoga haben wir zahlreiche Möglichkeiten, diesen Körperbereich zu erfahren, zu aktivieren und zu harmonisieren.

Die Fortbildung beinhaltet:

- Anatomie des Beckenbodens mit den knöchernen Strukturen und dem Aufbau der Muskulatur
- Einfühlsames Beobachten und Erspüren der Beckenregion
- Übungen zur Stärkung, Aktivierung durch Energielenkung
- Schulung der Achtsamkeit durch gezielte Asanaspraxis
- Atemübungen kombiniert mit der Beckenbodenmuskulatur
- Entspannungsübungen zum besseren Loslassen und Vertiefen
- Tiefenentspannung, um die gewonnenen Erfahrungen wirken zu lassen.

Details

Termin	23.04. - 24.04.2021	
Zeit	Beginn 23.04.: 10:00 - Ende 24.04.: 16:00 Uhr	
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	16 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 26.02.	190,- €
	Anmeldung ab dem 27.02.	210,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Yoga

Schwangerenyoga

Die Monate, in denen die Frau ein Kind in sich trägt, sind kostbar und vergehen schnell. Nicht nur ihr Körper, auch ihr Gefühl, ihr Geist und ihre Seele beschäftigen sich mit der Entstehung des neuen Lebens. Yoga verhilft ihr, unabhängig von ihrem Gesundheitszustand, zur bestmöglichen Schwangerschaft und Entbindung.

Von Anfang an schafft man damit eine positive Umgebung für das werdende Kind. Probleme wie Übergewicht, Schwangerschaftsstreifen und Rückenschmerzen lassen sich durch Yoga vermeiden. In „Yoga für Schwangere“ - Kursen kann man erfahren, wie Frau Asanas ihrem Zustand anpassen und welche besonderen Übungen für die Schwangerschaft und zur Vorbereitung auf eine leichte Entbindung nützlich sind. Selbst wenn Frau vorher noch nie Yoga gemacht hat, kann sie feststellen, dass schon die einfachsten Übungen das Wohlbefinden und die Gesundheit steigern, während Entspannung, Atemübungen und Meditation ihr das ganze Geschehen von der Empfängnis bis zur Geburt und die Zeit danach erleichtern: Schwangere Frauen werden durch Yoga ruhiger und sicherer.

Yoga-Übungen für Schwangere bereiten nicht nur auf eine leichtere Entbindung vor, sie helfen auch, mögliche Schwierigkeiten mit Ruhe und Kraft sowie Energie zu meistern. Die Meditation kann während der Schwangerschaft sehr nützlich sein und alle Sorgen und Unannehmlichkeiten verlieren ihre Macht.

Details

Termin	24.09. - 25.09.2021	
Zeit	Beginn 24.09.: 10:00 - Ende 25.09.: 16:00 Uhr	
Ort	DAK-Akademie, Bad Segeberg	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	16 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 31.07.	190,- €
	Anmeldung ab dem 01.08.	210,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Yogafortbildung

Die Energien der Wochentage nutzen Sieben Wochentage – sieben Wege ins Glück

- Sonntag: Tag des Lichts
 Montag: Tag des Loslassens
 Dienstag: Tag der Tatkraft
 Mittwoch: Tag der geistigen Klarheit
 Donnerstag: Tag des Reichtums
 Freitag: Tag der Liebe und Freundschaft
 Samstag: Tag des Rückblicks

Jeden Tag der Woche neu, bewusst und intensiv erleben.

Es geht darum, die Qualitäten der einzelnen Wochentage neu zu betrachten, evtl. eingefahrene Spuren zu verlassen und neue Wege zu gehen. Wenn wir unsere Lebensqualität verbessern wollen, dann fangen wir am besten bei einer kleinen, überschaubaren Zeiteinheit an: beim einzelnen Tag.

Jeder Tag stellt bestimmte Energien zur Verfügung, die wir nutzen können. Den jeweiligen Tagesenergien sind u. a. zugeordnet und sind auch Inhalt dieser Fortbildung:

- Übungsreihen
- Atemübungen
- Mudras
- Meditationen und Visualisierung
- Planetenkräfte, Farben, Musik, Steine, Düfte, Ernährung

Als Grundlage dient das Buch „Sieben Wege glücklicher zu werden“ von Gertrud Hirschi.

Details

Termine	27.11.2021 oder 04.12.2021	
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein,	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 02.10.	90,- €
	Anmeldung ab dem 03.10.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Fortbildung

Yoga und Märchen

Märchen eingebettet in Bewegungsangebote, Entspannungsübungen, Rückenmassagen und Spiele steigern das Wohlbefinden und schaffen eine entspannte und lernfreudige Atmosphäre. Die zeitlose Moral der Märchen wird ganz nebenbei spielerisch erfahren und verinnerlicht. Die tiefen Weisheiten der Märchen können Kinder in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung unterstützen, Empathie Fähigkeit entwickeln, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken.



Details

Termin	18.09.2021	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Kiek In, Neumünster	
Referentin	Petra Proßowsky	
Kosten*	Anmeldung bis zum 24.07.	90,- €
	Anmeldung ab dem 25.07.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tanzfortbildungen

Für alle Tanzleiter*innen

Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen im Tanzen auf. Es werden Rounds, Kreistänze, Block- oder Linientänze und auch Square-Dance wiederangeboten. Aktuelle Themen oder Probleme werden gerne miteinander besprochen, dadurch ist ein kollegialer Austausch sehr bereichernd für den eigenen Unterricht. Anregungen und Ideen sind natürlich immer willkommen.

Tanzfortbildung mit Roswitha Dietz

36 Jahre Tanzleitung, 31 Jahre Tanzleiterausbildungen, Tanzfortbildungen, Tanzfreizeiten sowie besondere Tanzevents...; aber alles hat seine Zeit. Am 06.03.2021 finden ein letztes Mal Tänze u.a. zu aktuellen Themen, die das Herz berühren, statt.

Die Teilnahme an einer Fortbildung führt zu einer Lehrscheinverlängerung für Übungsleiter*innen Tanzen für 1 Jahr. Wir benötigen von Ihnen einen aktuellen Erste Hilfe Nachweis und, sofern Sie noch keine Lehrscheinkarte besitzen, ein Lichtbild (einmalig). Gerne können Sie diese Unterlagen mit der Anmeldung einreichen, dann erhalten Sie die neue Lehrscheinkarte direkt bei der Fortbildung, ansonsten wird Ihnen diese später nachgeschickt. Bitte bringen Sie Ihren Lieblingstanz und die dazugehörige CD und Tanzbeschreibung mit.

Details

Termin	24.04.2021
Ort	Itzehoe
Referentin	Roswitha Dietz
Termin	05.06.2021
Ort	DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg, Schleswig
Referentin	Beate Nicolai
Termin	23.10.2021
Ort	Schloss Bad Bramstedt, Bad Bramstedt
Referentin	Karin Heide Möller
Kosten*	60,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Fortbildung für alle Bereiche

Gruppen leiten und ich als Kursleitung

Gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu machen, ist eine schöne Sache. Man begeistert sich für etwas, erweitert den Horizont, lernt neue Dinge und Menschen kennen. Doch genau dort können Schwierigkeiten entstehen. Die Sache begeistert einige Mitstreiter vielleicht weniger. Die Gruppenkonstellation kann man sich nicht immer aussuchen. Durch die individuelle Zusammensetzung kann es zu Konflikten kommen was Sichtweisen, Positionen, Inhalte oder die Art der Zusammenarbeit oder des Umgangs miteinander betrifft. Um solche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. sie souverän zu meistern, bietet dieses Seminar Anregungen und Lösungen an, die im (Gruppen)alltag umsetzbar sind.

Inhalte:**Selbstsicher auftreten - Erkennen des eigenen Potentials**

- Konfliktsignale erkennen
- Konflikthaltungen erkennen und einordnen
- Umgang mit Provokationen
- Kritik als Wachstumsanregung
- Erarbeiten von alltagstauglichen Konfliktlösungen

Details

Termin	06.11.2021
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein,
Referentin	Claudia Seeger
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 11.09. 90,- €
	Anmeldung ab dem 12.09. 105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Hier finden Sie Aus- und Fortbildungen, an denen jeder/ jede teilnehmen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Alle Fortbildungen aus den Bereichen Gesundheitsprogramme und Leben im Alter dienen der Lehrscheinverlängerung (1 Tag = 8 UE, 2 Tage = 16 UE).

Leben im Alter



Sitzgymnastikfortbildung

Sitzgymnastik mit Übungen zur Sturzvorbeugung

Viele ältere Menschen haben Angst vor Stürzen. Die Folgen sind oft viel gravierender als in jüngeren Jahren. Mit gezielten Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Reaktionsfähigkeit können wir dem entgegenwirken. Gezielte Übungen für Mobilität im Sitzen und Stehen stärken gleichzeitig das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl.

Mit und ohne Handgeräte werden auch ganz nebenbei Koordination und Kraft geschult. „... und das Atmen nicht vergessen!“- Bewusstes Wahrnehmen des Atems gehört ebenso dazu wie Übungen, die den Kontakt unter den Teilnehmern fördern.

Das macht Spaß und motiviert!



Details

Termin	23.10.2021	
Zeit	10:00 - 15:00 Uhr	
Ort	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
Referentin	Sonja Schulz	
Anerkennung	6 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 28.08.	55,- €
	Anmeldung ab dem 29.08.	65,- €

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

Sitztanztanzfortbildungen

Einsatz von Musik im Sitztanz und Motivation für neue Übungen

Musik in Bewegungsstunden ist eine große Motivationshilfe, sie bringt Schwung in die Stunde, motiviert und aktiviert. Die Verwendung von Musik sollte allerdings gut geplant und ausgewählt sein. Einen Sitztanz zu erarbeiten ist sehr zeitintensiv. Dies wollen wir gemeinsam erarbeiten.

Wir haben natürlich auch wieder neue, flotte Sitztänze im Gepäck. Eigene Ideen und Vorschläge sind aber immer willkommen



Details

Termin	25.09.2021	
Zeit	09:30 - 13:30 Uhr	
Ort	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
Referentinnen	Beate Nicolai und Sonja Schulz	
Anerkennung	5 Unterrichtseinheiten	
Kosten	Anmeldung bis zum 31.07.	45,- €
	Anmeldung ab dem 01.08.	55,- €

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

Gedächtnistraining-Fortbildung - Nachholtermin

Vergesslichkeit lässt grüßen!

In dieser Fortbildung soll es um Gedächtnistraining für schwächere Teilnehmer*innen gehen. Dabei stehen folgende Fragen im Raum: Wie gehe ich als Trainer*in damit um, wenn meine Teilnehmer*innen schon an den leichtesten Übungen zu scheitern drohen? Was kann ich tun, wenn in meinen z. T. lange bestehenden Gruppen Teilnehmer*innen sich deutlich verändern und leichte kognitive Störungen spürbar werden?

Folgende Themen werden wir bearbeiten:

- Übungsbeispiele und deren Abwandlungen werden vorgestellt
- Wie kann ich – gerade schwächere Teilnehmer*innen - auf der Gefühlsebene erreichen? (Motto: Fühlen, Denken, Handeln statt Körper, Geist und Seele)
- Gruppenarbeit, um Übungen für die eigene Arbeit der Teilnehmer*innen zu erstellen bzw. abzuwandeln
- Theoretische Hinweise (Schwerpunkte nach Wünschen der Teilnehmer*innen/ ggf. Handlungslogik demenziell veränderter Menschen)
- Kollegiale Beratung (Welche Probleme/Schwierigkeiten haben meine Teilnehmer*innen?)

Diese Fortbildung wird vom Bundesverband anerkannt.

Details

Termin	08.05.2021	
Zeit	10:00 - 16:15 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Ursula Noack	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 06.03.	90,- €
	Anmeldung ab dem 07.03.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gedächtnistraining-Fortbildung

Denken und Bewegen**Bewegt euch und ihr werdet klüger!**

Wer möchte das nicht? Mit dem richtigen Trainingsprogramm für Kopf und Körper können wir diese Fitness fördern und dem altersbedingten Abbau entgegenwirken.

Neurowissenschaftliche Studien bestätigen: Bewegung hilft nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern hält auch unsere grauen Zellen in Schwung.

Freuen Sie sich auf ein „bewegtes“ Programm, bei dem Koordination, Feinmotorik und Konzentration gefördert werden.

Diese Fortbildung wird vom Bundesverband anerkannt!

**Details**

Termin	20.11.2021	
Zeit	10:00 - 16:15 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Ursula Noack	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 25.09.	90,- €
	Anmeldung ab dem 26.09.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tagungshäuser

Akademie am See

Koppelsberg 7, 24306 Plön

Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar, Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück

DAK-Akademie

Kastanienweg 4, 23795 Bad Segeberg

DRK-Kreisverband Dithmarschen e. V.

Hamburger Strasse 73, 25746 Heide

DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e. V.

Lise-Meitner-Str. 9, 24837 Schleswig

DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Klaus-Groth-Platz 1, 24105 Kiel

DRK-Ortsverein Itzehoe e. V.

Lindenstrasse 56, 25524 Itzehoe

Galerie-Hotel Leibers, Redderberg 18, 24326 Dersau

Grundschule, Finnische Alle 16, 25551 Hohenlockstedt

Gustav-Heinemann-Bildungsstätte,

Schweizer Str. 58, 23714 Bad Malente

Kiek In, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

Nordkolleg, Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg

Schloss Bad Bramstedt

Bleek 16, 24576 Bad Bramstedt

Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.,

Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp

Allgemeine Geschäftsbedingungen

FÜR ALLE BEREICHE

Anmeldeschluss ist spätestens **sechs Wochen** vor Lehrgangsbeginn. Wenn die Kosten von Trägereinrichtungen übernommen werden, muss dies durch die Leiter*innen der Fachgebiete durch Unterschrift bestätigt werden. Für DRK-Mitarbeiter*innen gilt die Bedingung, dass eine DRK-Einrichtung den Anmeldebogen als Kostenträger abzeichnet.

Sonderregelungen bitte im DRK-Landesverband Schleswig-Holstein erfragen.

Die Teilnehmer*innen erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldebestätigung und ca. drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung eine persönliche Einladung. Die Rechnung wird nach der Veranstaltung an den Kostenträger gestellt.

Ausfallgebühren

- bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: keine Kosten
- ab 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Veranstaltungskosten
- ohne Absage: 100 % der Veranstaltungskosten

Bitte melden Sie sich bei der zuständigen Mitarbeiterin im Landesverband ab. Die Fachabteilung behält sich vor, bei zu geringer Beteiligung die Veranstaltung kurzfristig abzusagen.

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Abwicklung und Organisation der Teilnahme an den Veranstaltungen erhoben und verarbeitet. Wir weisen darauf hin, dass Ihre Kontaktdaten für Organisationszwecke (z. B. Teilnehmendenlisten) an die Referent*innen weitergegeben und zum Zwecke der Organisation und Durchführung der Fortbildung und ggf. Ihrer dortigen Übernachtung an die Tagungshäuser übermittelt werden.



Nähere Informationen über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie unter:
www.drk-sh.de/datenschutz.html

Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, senden wir Ihnen unsere Erklärung zum Datenschutz gerne zu.

Ansprechpartnerinnen



Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Christel Schmahl-Ruhz, Referentin für Soziale Arbeit

Tel.: 0431 5707-134 • E-Mail: christel.schmahl-ruh@drk-sh.de

[www.drk-sh.de/angebote/gesundheit/](http://www.drk-sh.de/angebote/gesundheit/fortbildungen-im-bereich-leben-mit-krebs.html)

[fortbildungen-im-bereich-leben-mit-krebs.html](http://www.drk-sh.de/angebote/gesundheit/fortbildungen-im-bereich-leben-mit-krebs.html)



Gesundheitsprogramme / Leben im Alter

Anja Gaethje, Referentin für Gesundheit

Tel.: 0431 5707-418 • E-Mail: anja.gaethje@drk-sh.de

www.drk-sh.de/angebote/kurse-zum-uebungsleiter.html

www.drk-sh.de/angebote/leben-im-alter.html



Veranstaltungsmanagement

Tjorven Kock

Tel.: 0431 5707-137 • E-Mail: tjorven.kock@drk-sh.de

**DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.**

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel

Tel.: 0431 5707-0
Fax: 0431 5707-130
info@drk-sh.de

