

Fortbildungen 2019

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



Inhaltsverzeichnis

Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Gesamtarbeitskreis	4
Qualifizierung.....	5
Für Körper und Seele	6
Kloster Nütschau.....	7
Vertrauen	8

Gesundheitsprogramme

Gymnastik / Wassergymnastik	12 - 16
Yoga.....	17 - 20
Kinder-Yoga-ProYoBi®	21
Tanzen	22

Angebote für alle Bereiche

Gruppen leiten.....	23
---------------------	----

Leben im Alter

Sitztanz.....	26
Sitzgymnastik	27
Gedächtnistraining	28 - 30

Tagungshäuser	31
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	32
Ansprechpartnerinnen.....	33

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 Itzehoe, 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, 29.03.2019
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein
Referent*innen	PD Dr. Ivo Markus Heer Thorsten Schulte Christel Schmahl-Ruhz

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, 26.04.2019 • Zeit 10:00 - 16:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referentin	Christel Schmahl-Ruhz

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

Termin	Freitag 24.05.2019 • Zeit 10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referentin	Wiebke Hansen

Kosten pro Modul (Verpflegungskosten enthalten)

25,- € / DRK-Mitarbeiter*innen
40,- € / Externe Teilnehmende

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

Atem, Entspannung, Stimme, Lachen - Harmonisierung für Körper und Seele

Durch bewusste Atmung, durch Tönen und Stimmübungen sowie durch Lachübungen, wird die Sauerstoffzufuhr erhöht, das Immunsystem gestärkt, die Selbstheilungskraft aktiviert und es werden Glückshormone ausgeschüttet.

Sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen lösen Verspannungen und regen den Atemfluss und die Lebensenergie an. Selbst gesungene Töne wirken wie eine innere Klangmassage und führen in eine tiefe Entspannung. Wir können den Atem in seiner ganzen Tiefe und Weite immer mehr in uns geschehen lassen. Wir erleben, wie frei fließender Atem hilft, sich von Spannungen und Festgehaltenem zu lösen und in die eigene Mitte zu finden.

Dieses Erleben innerer Ruhe und Ausgeglichenheit unterstützt uns, auch im Alltag frei durchzuatmen und innere Gelassenheit zu bewahren. Für eine positive Lebenseinstellung hilft uns Lachyoga. In den Übungen finden wir auf spielerische Weise in spontanes und herzhaftes Lachen. Allein der Blickkontakt führt rasch zu echtem, ansteckendem Lachen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper nicht zwischen Übungslachen und echtem Lachen unterscheiden kann. Schon durch die Zwerchfellanregung schüttet das Gehirn einen Cocktail an Glückshormonen und körpereigenen schmerzhemmenden Stoffen aus.

Details

Termin	Sonnabend, 11.05.2019
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	Akademie am See, Koppelsberg
Referentin	Ines Haselwander
Kosten*	25,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 40,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Verzweiflung – Mut – Hoffnung

Die Diagnose einer Krebserkrankung kann einem Menschen erst einmal den Boden unter den Füßen wegziehen. Es braucht Mut, sich dem zu stellen, auch den dazugehörigen Gefühlen, um dann hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen.

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Selbsthilfegruppe kennen Sie diese Erfahrungen von sich und anderen. Sie können sich in diesem Seminar in der ruhigen Atmosphäre des Klosters aus psychologischer und spiritueller Sicht diese Erfahrungen anschauen und bekommen Hilfen an die Hand, auch andere Menschen auf diesem Weg zu unterstützen.

Meditative Kreistänze nach ruhiger oder beschwingter Musik unterstützen und ergänzen die Arbeit an dem Thema.



Details

Termin	Freitag 21. - Sonntag, 23.06.2019
Zeit	21.06.: Anreise 15:00 Uhr, Beginn 15:30 Uhr 23.06.: Abreise ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen
Ort	Haus Sankt Ansgar, Kloster Nütschau
Referentinnen	Sr. Hildegard Faupel Melitta Kaspar
Kosten*	75,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 120,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Seminarreihe

„Perlen des Wohlbefindens“: Schenke Dir und anderen Vertrauen

Die Teilnehmenden erfahren in Theorie und Praxis, wie sie mit den „Perlen des Wohlbefindens“ Leichtigkeit erleben können. Durch das Üben von achtsamer Wahrnehmung spüren wir mehr innere Kraft und schenken uns Raum für positive Gedanken.

Aus dieser Kraft heraus entwickeln wir größeres Vertrauen in uns und andere. Damit gelingt uns eine Balance im Alltag.



Details

Termin	Sonnabend, 26.10.2019
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort*	DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg, Schleswig
Referentinnen	Christa Amini Marion Scheunenpflug

Die Teilnahme ist kostenlos.

***ACHTUNG:** bitte beachten Sie die neue Adresse



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.

Gesundheitsprogramme



AGB's für die Gesundheitsprogramme**Zielgruppen**

Für die Ausbildungslehrgänge wünschen wir uns engagierte und aktive Frauen und Männer, die gesund und bewegungsbegeistert 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's der Seite 32.

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 und Spass und Interesse an der Bewegung.

Die Ausbildung umfasst 3 Module, Modul 1 hat 2018 begonnen. Sie haben auch die Möglichkeit als Quereinsteiger Modul 1 in einem anderem Bundesland durchzuführen.

Aufbaulehrgang

Termin 15. - 19.05.2019
Ort Kiek in, Neumünster

Abschlusslehrgang

Termin 21.08. - 25.08.2019
Ort Kiek in, Neumünster

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.





Bewegung bis ins Alter – Das ATP beim Deutschen Roten Kreuz in Kooperation mit der BzGA und der Sporthochschule Köln

Das ATP (Alltagstrainingsprogramm) wurde entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen und deren Alltag nachhaltig aktiver zu gestalten. Ziel des ATP ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Nachdem die Pilotphase 2018 auch schon in Schleswig-Holstein durchgeführt wurde, ist nun geplant die Inhalte von dem 12 Wochenkurs in die bestehenden DRK-Dauerangebote mitaufzunehmen.

Zwei Termine an zwei unterschiedlichen Orten sind geplant, diese folgen, sobald der Zuwendungsbescheid der BzGA vorliegt.



Details

Anerkennung 8 Unterrichtseinheiten

Kosten* Es entstehen keine Kosten, für eine Verpflegung vor Ort wird gesorgt.

Gymnastikfortbildung

Beckenboden

Becken Boden Training nach Cantieni. Die besten Übungen für einen kraftvollen Beckenboden, für eine starke Basis! Die Übungen zeigen, wie die Beckenbodenmuskulatur mit den tieferliegenden Muskelschichten des Bauches, des Rückens, der Oberschenkel und der Hüften für eine perfekte Zusammenarbeit vernetzt werden können.

Der Gewinn: Beweglichkeit, aufrechte Haltung, Linderung und Heilung unter anderem bei Rückenproblemen, Inkontinenz, Organsenkungen, Prostatavergrößerung und Unterleibsbeschwerden.

**Details**

Termin	16.03.2019	
Zeit	09:30 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 18.01.:	80,- €
	Anmeldung ab dem 19.01.:	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Nordic Walking

Das Laufen mit Stöcken birgt als Ausdauertraining ein großes gesundheitliches Potential. Mit einer entsprechenden Kursgestaltung werden zum einen positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System hervorgerufen, zum anderen lassen sich Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln.

Im **theoretischen Teil** wird erläutert, welche physiologischen Anpassungsmechanismen aus einem Nordic Walking Training resultieren. Zudem werden elementare trainingswissenschaftliche Grundlagen vermittelt und Nordic Walking aus wissenschaftlicher Sicht betrachtet. Man erfährt, worauf es bei der Auswahl von Nordic Walking Stöcken ankommt. In dem **praktischen Teil** wird, neben der Nordic Walking Grundtechnik, ein großes Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Stöcke präsentiert. Es werden Methoden für die Vermittlung der korrekten Nordic Walking Technik und Vermeidung klassischer Fehlerbilder geben.

**Details**

Termin	29.06.2019
Zeit	09:30 - 16:00 Uhr
Ort	DRK-Fachklinik Hahnknüll, Neumünster
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.05.: 80,- € Anmeldung ab dem 04.05.: 95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Wassergymnastikfortbildung

Theraband im Wasser

Das gelenkschonende, dynamische Ganzkörpertraining aktiviert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die gesamte Muskulatur. Bei einem abwechslungsreichen, ganzheitlichen Übungsprogramm kräftigen Sie die gesamte Muskulatur und können neben Beweglichkeit und Koordination auch ihre Ausdauer verbessern.

Sie möchten wieder neue Ideen für Ihre Stunden haben?

In dieser Fortbildung werden einige Spiele vorgestellt und das Arbeiten mit dem Theraband im Wasser.



Details

Termin	22.06.2019
Zeit	09:00 - 15:00 Uhr
Ort	Grundschule, Hohenlockstedt
Referentin	Irene Butler
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 10.05.: 80,- € Anmeldung ab dem 11.05.: 95,- €

*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.

Die Ausbildung hat mit Abschnitt 1 im letzten Jahr begonnen, die Abschnitte 2 und 3 folgen in diesem Jahr und im Frühjahr 2020 schließt die Ausbildung mit Abschnitt 4 ab. Haben Sie auch Interesse an einer Ausbildung zum/zur DRK-Yogakursleiter*in, so bieten wir Ihnen die Möglichkeit Quereinsteiger zu werden und Modul 1 in einem anderem Bundesland durchzuführen oder mit einem Beginn im Jahr 2020.

Modul 2

Termin	06. - 10.03.2019
Ort	Nordkolleg, Rendsburg
Referentin	Sabine Brand

Abschnitt 3

Termin	18. - 22.09.2019
Ort	Freiräume, Osterstedt
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.

Yogafortbildungen

Yoga und Resilienz - Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu meistern. Die Seele benötigt eine Widerstandsfähigkeit, um Belastungen zu verarbeiten und gesund zu überstehen. Die eigene Resilienz zu erhalten, bedeutet, auch in schwierigen Lebenslagen Flexibilität und Balance zu bewahren und mit der Herausforderung Kräfte zu sammeln und zu verstärken. Es geht um den gesundheitsförderlichen Umgang mit der eigenen Energie.

- Jede Bewegung von außen löst eine Reaktion im Inneren aus.

Yoga nutzt diese Erkenntnis und gibt die Idee, sich einzulassen auf alle Gegebenheiten, auf die Atmung, die Bewegungen, die Reaktion des Nervensystems und der Organe.

Yoga schafft hier eine Sensibilität als Grundlage innerer Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gesundheit. Yoga stärkt die Achtsamkeit und die Fähigkeit des Beobachtens für mehr Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz



Details

Termin	23.02.2019	
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 05.01.:	80,- €
	Anmeldung ab dem 06.01.:	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Yogafortbildungen

Yoga für die Faszien

Hier lernen wir Yoga aus einer Ausrichtung kennen, die besonderen Wert auf das muskuläre Bindegewebe – die Faszien – legt. Dieses körperweite Fasernetzwerk hat eine große Bedeutung für unsere Körperhaltung, Beweglichkeit und Gesundheit. Das klassische Yoga ist bestens geeignet, die Faszien zu trainieren.

Das Ziel ist es, den Körper von Verklebungen in den Faszien zu befreien und ihn geschmeidig zu halten. Die Faszien verlaufen in Bahnen, die bis in das tiefste Innere gehen. Alle Bahnen sollen in den Übungen beanspucht werden, d. h. der Körper wird lang gezogen, gestreckt, gebeugt und gedreht. Schüttel-, Feder- und Schwungübungen sind erlaubt und auch das Hineinschmelzen in eine Bewegung, wie beim Yin-Yoga, lieben die Faszien.

Im Faszien-Yoga erlebt der Körper variantenreiche Bewegungsmuster, bei denen es keine Idealform in der Ausführung gibt, sondern eher eine Anpassung an den Übenden. Faszien-Yoga lindert Beschwerden und Schmerzen, schafft Abstand zum stressigen Alltag und bringt Entspannung.

Details

Termin	26. - 27.04.2019	
Zeit	Beginn	26.04. um 10:00 Uhr
	Ende	27.04. um 16:00 Uhr
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	16 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 01.03.:	180,- €
	Anmeldung ab dem 02.03.:	195,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Yogafortbildungen

Karanas – Bewegungsabläufe im Yoga

Die fließenden Bewegungen und Bewegungsabläufe im Yoga erzeugen einen eigenen äußeren und inneren Rhythmus von Atem, Seele und Körper, um so die persönlichen Kräfte zu mobilisieren, zu stärken, zu erweitern und zu bündeln.

Der Bewegungsfluss beinhaltet nicht nur das sinnvolle Aneinanderreihen von Asanas, sondern es entsteht eine Choreographie aus dem Hineingleiten in die Haltungen, den Übergängen, sowie dem fließendem Beenden der Haltungen.

Atmung und Bewegung werden synchronisiert, d. h. mit Konzentration und bewegungszugehöriger Atemphase fließend den Spannungsaufbau beginnen, aber auch in anderen Arealen bewusst loslassen. Erst mit so viel Spannung wie nötig und so viel Entspannung wie möglich können fließende Bewegungen entstehen. Die äußeren Yoga-Flows können dazu führen, dass die Übenden auch im eigenen Leben „im Fluss“ sind.

Wir werden Karanas aus unterschiedlichen Ausgangspositionen heraus praktizieren. Die Bewegungsabfolgen sind auf bestimmte Themen, wie z. B. Standfestigkeit, Hüftbeweglichkeit, innere Mitte oder das Hineingleiten in die Tiefenentspannung, ausgerichtet.

Wegen der großen Nachfrage gibt es zu diesem Thema zwei Termine mit dem gleichen Inhalt.

Details

Termine	23.11.2019 und 30.11.2019	
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 27.09.	80,- €
	Anmeldung ab dem 28.09.	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Kinderyoga-Fortbildung

Yogarituale, Verse und Lieder im Herbst

Kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Pro-YoBi - Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen verbunden mit Monatsversen, Ritualen, Bewegungsgeschichten, Liedern und Tänzen zu den Jahreszeiten erleichtern das Lernen und schaffen eine lernfreudige Atmosphäre. Die Teilnehmer*innen erwerben in dem Seminar die Fähigkeit, mit einfachen Übungen gute Lernvoraussetzungen zu schaffen und entspanntes Lernen zu unterstützen.

Die Übungen sind ohne großen Aufwand in den Bildungsalltag zu integrieren und bieten auch für Pädagogen entspannte und bewegte Momente.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



©Kitty Baar

Details

Termin	14.09.2019	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Kiek In, Neumünster	
Referentin	Petra Proßowsky	
Kosten*	Anmeldung bis zum 19.07.	80,- €
	Anmeldung ab dem 20.07.	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tanzfortbildung

Für alle Tanzleiter*innen

Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen im Tanzen auf. Es werden u. a. Sitztänze und Tänze mit dem Rollator angeboten.

Die Teilnahme an der Fortbildung führt zu einer Lehrscheinverlängerung für Übungsleitungen Tanzen um weitere 3 Jahre.

Ein Tanzprogramm wird nach Anmeldung und 3 Wochen vor Lehrgangsbeginn zugeschickt.

**Details**

Termin	21. - 23.06.2019	
Zeit	Beginn	um 10:00 Uhr
	Ende	um 16:00 Uhr
Ort	Kiek In, Neumünster	
Referentinnen	Beate Nicolai, Karin-Heide Möller	
Kosten*	Anmeldung bis zum 25.04.:	260,- €
	Anmeldung ab dem 26.04.:	280,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten 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:

Selbtsicher auftreten - Erkennen des eigenen Potentials

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

Details

Termin	16.11.2019	
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Claudia Seeger	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 21.09.:	80,- €
	Anmeldung ab dem 22.09.:	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Leben im Alter



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)



Sitzanzfortbildungen

Musik und Bewegung

- Wie man Musik in Bewegung umsetzt und damit Sitztänze gestaltet.
- Welche Musikart ist passend für die Gruppe und welche Instrumentierung gefällt mir?
- Wie komme ich zu Bewegungsideen und wie gestalte ich daraus einen Tanz? Wie ist der musikalische Aufbau der Musik?
- Was muss ich beachten zu Tempo und Rhythmus?

In diesem Kurs werden wir neue Sitztänze erarbeiten und Altbewährtes wieder auffrischen. Eigene Ideen und Anregungen sind auch sehr erwünscht. Auch für demenziell Erkrankte lassen sich die Tänze abwandeln und gegebenenfalls anpassen.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.

**Details**

Termin	28.09.2019	
Zeit	09:30 - 13:30 Uhr	
Ort	DRK-Pflegezentrum Ost, Bad Segeberg	
Referentinnen	Beate Nicolai u. Sonja Schulz	
Anerkennung	5 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.08.:	40,- €
	Anmeldung ab dem 04.08.:	50,- €

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

Sitzgymnastik - Koordination und Rhythmus

Gymnastik im Sitzen führt auch zum Schwitzen!

Bewährte und neue Übungen für Gymnastik im Sitzen. Als Handgeräte werden auch mal Alltagsgegenstände benutzt, ganz nebenbei wird Koordination und Kraft geschult. Dazu passen rhythmische Übungen mit und ohne Text.

„..... 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!

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.



Details

Termin	09.11.2019	
Zeit	10:00 - 15:00 Uhr	
Ort	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
Referentin	Sonja Schulz	
Anerkennung	6 Unterrichtseinheiten	
Kosten	Anmeldung bis zum 14.09.:	50,- €
	Anmeldung ab dem 15.09.:	60,- €

Gedächtnistraining-Fortbildung

**Kreatives Schreiben –
Jeder kann schreiben!**

Beim kreativen Schreiben geht es darum, die eigene kreative Kraft über die Ausdrucksmöglichkeit des Schreibens zu entdecken. Gerade durch die wachsende Verbreitung der elektronischen Medien wird heute viel vom Ende der Schreibkultur und dem Niedergang der Schreibfähigkeiten gesprochen.

Ein vielfach erprobtes Mittel, die Freude am Schreiben(wieder) zu gewinnen, ist das kreative Schreiben, das sich seit den 30er Jahren in den USA und seit den 70er Jahren in Deutschland entwickelt hat. Sie erfahren in dieser Fortbildung neben der möglicherweise überraschenden Entdeckung der eigenen Fantasie, wie Sie das kreative Schreiben in Gedächtnistrainingsstunden integrieren können. Dabei steht der spielerische Umgang mit der Sprache im Vordergrund.

Kreatives Schreiben ist Schreiben ohne Druck und Erfolgszwang und es trainiert und fördert:

- Die Wortfindung
- Die Denkflexibilität
- Die Formulierung
- Den aktiven Wortschatz
- Die fluide Intelligenz
- Die Kreativität und die Fantasie

Und es macht viel Spaß!

Diese Fortbildung wird auch vom Bundesverband anerkannt.

Details

Termin	07.09.2018	
Zeit	09:30 - 16:30 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Ursula Noack	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 12.07.:	80,- €
	Anmeldung ab dem 13.07.:	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gedächtnistraining-Fortbildung

Gedächtnistraining zur Kriminalprävention Taschendieb

In der kriminalpräventiven Arbeit gilt schon seit langem: Werden polizeiliche Verhaltensempfehlungen befolgt, dann sinkt das Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Da Senioren*innen eine bevorzugte Opfergruppe darstellen, werden hier Präventionsmaßnahmen aufgezeigt, wie sich Senioren*innen selbst schützen können.

In dieser Fortbildung werden verschiedene Techniken vorgestellt, die das Speichern und Abrufen von Informationen für entsprechende Situationen erleichtern. Polizeiliche Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor Kriminalität werden im Gedächtnis verankert.

Ziel dieser Fortbildung ist es, dass die Teilnehmer*innen ohne großen Aufwand die empfohlenen Verhaltensweisen an ältere Menschen weitergeben können. Das Projekt ist entstanden in einer Zusammenarbeit der Polizei im Kreis Gütersloh, dem Deutschen Roten Kreuz und dem Bundesverband Gedächtnistraining e. V.



Details

Termin	18.05.2019	
Zeit	09:30 - 17:00 Uhr	
Ort	Kiek in, Neumünster	
Referent	Manfred Nöger	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 22.03.:	80,- €
	Anmeldung ab dem 23.03.:	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gedächtnistraining-Fortbildung

**Kriminalpräventives Gedächtnistraining
„Telefon- und Internetbetrug“**

Meistens sind es Senioren, die täglich unseriöse Anrufe oder Angebote über das Internet erhalten. Falsche Polizisten rufen an und fordern zu bestimmten Verhaltensweisen auf. Gefahren lauern im Internet in sozialen Netzwerken, bei harmlosen Downloads und E-Mail-Anhängen oder auf Internetseiten mit selbst aktivierenden Inhalten. Die Polizei und andere Institutionen informieren die Bevölkerung seit Jahren über die Möglichkeiten sich vor Straftaten im Internet zu schützen. Nicht jedem gelingt es jedoch, diese Empfehlungen dauerhaft im Gedächtnis zu verankern und praktisch umzusetzen. Oft nimmt die Gedächtnisleistung mit zunehmendem Alter ab. Deshalb werden in dieser Fortbildung verschiedene Techniken vorgestellt, die das Behalten von Informationen für entsprechende Situationen erleichtern: Polizeiliche Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor Kriminalität werden im Gedächtnis verankert. Ziel dieser Fortbildung ist es, dass die Teilnehmer ohne großen Aufwand die empfohlenen Verhaltensweisen an ältere Menschen weitergeben können.

Das Projekt ist entstanden in einer Zusammenarbeit der Polizei im Kreis Gütersloh, dem Deutschen Roten Kreuz und dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Details

Termin	26.10.2019	
Zeit	09:30 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referent	Manfred Nöger	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 30.08.:	80,- €
	Anmeldung ab dem 31.08.:	95,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

TAGUNGSHÄUSER

akademie am see Koppelsberg,

Koppelsberg 7, 24306 Plön

Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar, Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück

DRK-Fachklinik Hahnknüll

Hahnknüll 58, 24537 Neumünster

DRK-Kreisverband Dithmarschen

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

Lindenstrasse 56, 25524 Itzehoe

DRK-Pflegezentrum Ost

Hamburger Strasse 7, 23795 Bad Segeberg

Freiräume, Alsen 30, 25590 Osterstedt

Grundschule, Finnische Alle 16, 25551 Hohenlockstedt

Kiek In, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

Nordkolleg, Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg

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:
drk-sh.de/personenbezogene-daten

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 • christel.schmahl-ruhzh@drk-sh.de
drk-sh.de/leben-mit-krebs/fortbildungen



Gesundheitsprogramme / Leben im Alter

Anja Gaethje, Referentin für Gesundheit

Tel.: 0431 5707-418 • anja.gaethje@drk-sh.de
drk-sh.de/gesundheitsprogramme
drk-sh.de/leben-im-alter



Veranstaltungsmanagement

Lisa Krater

Tel.: 0431 5707-412 • lisa.krater@drk-sh.de

www.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

ANMELDUNG

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

Titel _____

Termin _____

Übernachtung und Verpflegung (nur, sofern im Programm ausgewiesen / siehe jeweilige Ausschreibung)

- mit Übernachtung ohne Übernachtung
 Vegetarische Kost

Unterstützungsbedarf

- Ich benötige Unterstützung (z. B. wegen Rollstuhl / Rollator) - bitte nehmen Sie telefonischen Kontakt mit mir auf.

Rechnungsempfänger:

(ohne Angabe keine Bearbeitung möglich)

- Träger**
(Kreisverbände / Ortsverein / Einrichtung:
Stempel erforderlich)
- Privat (DRK-Mitarbeiter: Stempel erforderlich)**
- Privat**
- Ich stimme einer Weitergabe meiner Kontaktdaten an andere Teilnehmer*innen zu, um Fahrgemeinschaften bilden zu können. Diese Einwilligung wird freiwillig erteilt. Ich kann diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen dem DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V. gegenüber widerrufen.

Datum / Unterschrift von Teilnehmer*in

Mit der Anmeldung zur Aus- und Fortbildung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Nähere Informationen über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie unter: drk-sh.de/personenbezogene-daten Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, senden wir Ihnen unsere Erklärung zum Datenschutz gerne zu.

ANMELDUNG

Name/Vorname

Straße/Haus-Nr. (Privatadresse)

PLZ/Ort

Telefon/Privat

E-Mail Adresse

Adresse Kostenträger (Stempel)

Telefon

Unterschrift und Stempel / Unterschrift Teilnehmer*in

bitte
ausreichend
frankieren

DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Lisa Krater
Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel