



DRK Akademie // SH
STARKE BILDUNG. STARKE MENSCHEN.

Fortbildungen 2022

- Leben mit Krebs!
- Gesundheitsprogramme für Übungsleiter*innen
- Gesundheitsförderung



Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Qualifizierung.....	4
Gesundheit	5
Gesamtarbeitskreis	6
Kloster Nütschau.....	7
Natur	8
Schreibwerkstatt	9

Gesundheitsprogramme für Übungsleiter*innen

Gymnastik / Wassergymnastik	12 - 21
Yoga.....	22 - 25
Kinder-Yoga-ProYoBi®	26 - 27
Tanzen	28

Gesundheitsförderung

Sitzgymnastik	32
Sitztanz.....	33
Gedächtnistraining	34 - 35
Bewegung	36
Körperwahrnehmung.....	37
Yoga.....	38
Starker Rücken.....	39
Achtsamkeit.....	40
Yoga und Resilienz	41

Angebote für alle Bereiche

Gruppen leiten.....	29
Tagungshäuser	42
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	43
Ansprechpartnerinnen.....	44



DRK Akademie // SH
STARKE BILDUNG. STARKE MENSCHEN.

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.



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, 25.03.2022 • **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 29.04.2022 • **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

Lebensenergie

„Selbstfürsorge - und es geht doch! Zum positiven Umgang mit sich selbst.“

Methoden zur Selbstfürsorge gibt es zu Hauf. Viele kennen sie auch schon lange. Dennoch gelingt es oft nicht dauerhaft, selbstfürsorglich und wertschätzend mit sich selbst umzugehen. In dem Seminar sollen die Gründe hierfür aufgedeckt und neue Verhaltensmuster eingeübt werden.



Details

Termin Freitag, 22.04.2022
Zeit 10:00 - 17:00 Uhr
Ort DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referentin Katja Lauen
Kosten* 35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen
 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Austausch und Information

„Sport in der Onkologie: Runter vom Sofa - rein in die Schuhe?“

Unsere Angebote „Leben mit Krebs!“ Hilfe und Selbsthilfe im DRK gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen im ganzen Land. Dies ist nur möglich durch den sehr engagierten Einsatz vieler Menschen. Einmal im Jahr werden alle haupt- und ehrenamtlichen Ansprechpersonen in den Landesverband eingeladen: Zum Kennenlernen und Austausch von Erfahrungen und Informationen. Darüber hinaus wurden zwei Referenten eingeladen, PD Dr. Thorsten Schmidt und Mitarbeiter des VGR am UKSH zum Thema: „Sport in der Onkologie: Runter vom Sofa - rein in die Schuhe?“.

Der Tag teilt sich in zwei Abschnitte. Im ersten Abschnitt wird PD Dr. Torsten Schmidt zum Thema: „Sport in der Onkologie: Runter vom Sofa - rein in die Schuhe?“ referieren. Im Anschluss folgt eine Bewegungseinheit im zweiten Abschnitt.

Der Vortrag informiert über den kontinuierliche Fortschritt in der onkologischen Forschung und Versorgung. Hier zeigt sich neben dem besseren Vertragen von Therapien und Gesamtüberleben von Patient*innen auch ein Fortschritt in den ergänzenden Maßnahmen neben oder nach einer medizinischen Therapie. Körperliche Aktivität und Sport tragen dazu bei, dass Nebenwirkungen der medizinischen Therapie reduziert werden und die Therapie besser vertragen wird. Am Nachmittag wird das Thema durch einen Praxisteil komplettiert und es werden Übungsbeispiele angeboten zur Reduktion von Nebenwirkungen mit dem Schwerpunkt: Beweglichkeit, Koordination und Kraft und zur Verbesserung der Ausdauerleistung.

Details

Termin	Freitag, 13.05.2022
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referent*innen	PD Dr. Thorsten Schmidt und Mitarbeitende des VGR am UKSH
Kosten*	kostenlos

*Hierin ist die Verpflegung enthalten.

Intensivtage

„Von A wie Angst bis Z wie Zorn“

Eine Krebserkrankung ruft bei Betroffenen und Zugehörigen die unterschiedlichsten Gefühle hervor, die sich im Verlauf immer mal wieder ändern. Das gilt sowohl für die Kranken als auch für die Angehörige.

Wir werden uns in diesem Seminar in der ruhigen Atmosphäre des Klosters dem Thema „Gefühle“ und Umgang mit schwierigen Gefühlen im Rahmen von Krankheit und Tod nähern. Dazu helfen uns psychologische und spirituelle Impulsvorträge, Biografiearbeit, Achtsamkeitsübungen, (kreative) Einzelarbeit und Arbeit in Kleingruppe sowie der Gesprächsaustausch, in dem auch eigenen Erfahrungen in der Gruppe einen Platz haben werden.



Details

Termin	Freitag 24.06. - Sonntag, 26.06.2022
Zeit	24.06.: Anreise bis 15:00 Uhr, Stehkaffee ab 15:30 Uhr, Seminarbeginn 16:00 Uhr 26.06.: 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.

Heilkraft

Waldbaden – erholen und entspannen im Naturraum Wald

Beim Waldbaden geht es darum, seine Sinne zu öffnen, ins Spüren zu kommen und mehr wahrzunehmen. In Japan ist Waldbaden bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, denn viele Studien konnten dessen Wirksamkeit belegen. Wer sich im Wald aufhält, so zeigten Untersuchungen, senkt seinen Blutdruck und reduziert Stresshormone.

„Shinrin Yoku“ bedeutet auf Deutsch so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Dazu laden wir Sie ein, um unter fachkundiger Anleitung den Wald in Kiel Düsternbrook barrierefrei neu zu erleben.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. eine Trinkflasche, ggf. ein kleines Handtuch mit.

**Details**

Termin	Sonnabend, 16.09.2022
Zeit	11:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referentin	Katharina Hengstens-Hadenfeld
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Entlastung

„Kreatives Schreiben – mit Worten berühren“

Kreatives Schreiben ist ein Weg, Belastungssituationen besser zu bewältigen.

Es erleichtert, Gedanken zu ordnen und Gefühle zu benennen; „was genannt ist, ist gebannt“. Und Schreiben macht Freude, denn es bietet die Chance, versteckte Fähigkeiten zu entdecken. So können heilende Kräfte mobilisiert werden.

Das Seminar gibt eine Einführung in die Methoden des Kreativen Schreibens und lädt zu eigenen Schreibübungen ein. Erstaunlich, wie spielerisch die Worte aufs Papier fließen, wenn es ohne Leistungsdruck geschehen kann.

**Details**

Termin	Freitag, 04.11.2022
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort*	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referentin	Adelheit Liepelt
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.



Gesundheitsprogramme für Übungsleiter*innen

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 dem Bereich Gedächtnistraining durchführen möchte, wenden Sie sich gerne an Frau Gaethje.

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 Gesundheitsförderung dienen der Lehrscheinverlängerung (1 Tag = 8 UE, 2 Tage = 16 UE).



Gymnastikausbildung - Grundausbildung

Der Trend – Fitness für die Generation 60+

Bereits jetzt sind etwa 18 Millionen Menschen in Deutschland über 64 Jahre alt und der Anteil der Älteren in der Welt wächst stetig. Das DRK erkennt diesen Trend und bietet ein Übungsprogramm an, das auf die speziellen Erfordernisse älterer Menschen eingeht.

Seniorenport – eine neue Aufgabe für Trainer*innen

Mit der 15-tägigen Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in verschafft man sich eine solide theoretische und praktische Handlungsbasis zur Zusammenstellung und Durchführung altersgerechter Trainingsprogramme. Neben medizinisch-biologischen Aspekten werden die relevanten methodischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen vermittelt. Mit dem Zertifikat „Übungsleiter*in für Gymnastik“ kann man Menschen in ein aktives und erfülltes höheres Lebensalter begleiten und ihnen somit zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Grundlehrgang

Termin	27.04. - 01.05.2022
Ort	Schleswig-Holsteiner Turnverband e. V., Trappenkamp

Aufbaulehrgang

Termin	01.06. - 05.06.2022
Ort	Schleswig-Holsteiner Turnverband e. V., Trappenkamp

Abschlusslehrgang

Termin	02.11. - 06.11.2022
Ort	Schleswig-Holsteiner Turnverband e. V., Trappenkamp

Details

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

Kosten* pro Lehrgang

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

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten. Es kommen beim Grundlehrgang noch einmalig Kosten für den Leitfaden hinzu.

Gymnastikfortbildung

Beckenboden

In der Fortbildung für Beckenbodengymnastik erlernen Sie wichtiges Grundwissen über die Beckenbodenanatomie, Hintergrundwissen über die Blase und Formen der Inkontinenz, sowie die Umsetzung eines wirkungsvollen Trainingsprogrammes. Die Beckenbodengymnastik ist eine effektive Methode, um Inkontinenzen zu vermeiden, den Körper aufzurichten und sogar Rückenschmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Denn ein starker Beckenboden ist wichtig für den gesamten Körper. Das regelmäßige Training des Beckenbodens kann viele bekannte Beschwerden vorbeugen und die damit oft einhergehende Einschränkung der Lebensqualität verhindern. Damit können Sie sich der Herausforderung zuwenden, das Bewusstsein für diesen oftmals unbekanntem Körperbereich zu wecken. Helfen Sie Ihren Teilnehmer*innen als Trainer*in bei der besseren Bewältigung im Alltag.

Inhalte in Praxis und Theorie

- Grundlagen in Anatomie und Physiologie
- Wahrnehmung und Sensibilisierung des Beckenbodens
- Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens
- Haltungsschulung
- Entspannung des Beckenbodens
- Formen und Ursachen von Beckenbodendysfunktionen
- Tipps für den Alltag
- Stundenplanung/Kursaufbau Beckenbodengymnastik

Details

Termin	12.03.2022
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	Nordkolleg, Rendsburg
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 15.01. 95,- € Anmeldung ab dem 16.01. 110,- €
*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 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	02.04.2022	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 05.02.	125,- €
	Anmeldung ab dem 06.02.	140,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Faszientraining für die Generation 60 +

Bewegungsschmerzen können ganz grundsätzlich viele Ursachen haben. Werden die Probleme durch verklebte oder verhärtete Faszien ausgelöst, können sie mit einem gezielten Training und entsprechenden Übungen wieder gelockert werden. Worauf Sie dabei achten sollten und welche Übungen hilfreich sind, erklärt Ihnen Sonja Rakow (Physiotherapeutin) in diesem Workshop.



©DmitryStock/stock.adobe.com

Details

Termin	21.05.2022	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 26.03.	95,- €
	Anmeldung ab dem 27.03.	110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Geräte/Spiele und mehr!

Spiele, moderne Handgeräte, Musik, Gedichte, und Geschichten bringen Leichtigkeit in die Gymnastik mit Senioren. Sie motivieren, machen Freude, lenken vom "Sport" ab und erzielen so vor allem bessere Trainingseffekte. Bewegungsspiele fördern die Motorik, die Beweglichkeit und zum Teil auch die Geschicklichkeit der Senioren auf spielerische Art und Weise. Ob mit Materialien oder ohne, den Ideen sind keine Grenzen gesetzt und gute Unterhaltung ist vorprogrammiert.

**Details**

Termin	11.06. - 12.06.2022	
Zeit	Beginn 11.06. um 10:00 Uhr Ende 12.06. um 16:00 Uhr	
Ort	Schleswig-Holsteiner Turnverband e.V., Trappenkamp	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	16 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 16.04.	195,- €
	Anmeldung ab dem 17.04.	215,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Senioren Fit Outdoor - Gymnastik für Ältere im Freien

„Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts“, frische Luft, gemeinsam Spaß haben und draußen etwas zusammen erleben?

Viele Übungen aus dem ATP (Alltags- Trainings-Programm) , Spiele und Übungen mit Trainingsgeräten aus der Natur werden in dieser Weiterbildung vermittelt .

Außerdem wird es ein Handout geben mit den besten Übungen aus dem neuen Leitfaden Gymnastik!



©Robert Kneschke/stock.adobe.com

Details

Termin	10.09.2022	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 16.07.	95,- €
	Anmeldung ab dem 17.07.	110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Aufrechte Körperhaltung 60+

In der Regel sind die Muskeln in der oberen Rückenpartie zu schwach, während die Brustmuskeln verkürzt und verkrampft sind. Die Schultern werden so unnatürlich nach vorn gezogen, der Kopf wird vorverlagert. Bis zu 40 Prozent der ab 60-Jährigen haben mit diesem Problem zu tun. Sie klagen über chronische Nacken- und Rückenschmerzen, Kopfweh oder eine Enge im Schulterdach.

Die einen Muskeln gezielt lockern und dehnen, die anderen kräftigen: Sonja Rakow, Gymnastiklehrbeauftragte und Physiotherapeutin, hat ein Übungsprogramm speziell für die Altersgruppe 60+ entwickelt.



©Eidler von Rabenstein/stock.adobe.com

Details

Termin	08.10.2022	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK Akademie SH, Schleswig	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 13.08.	95,- €
	Anmeldung ab dem 14.08.	110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Sturzprophylaxe für ältere Menschen

Die Sturzprophylaxe setzt es sich zum Ziel, das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern. Die Verhinderung einer solchen Situation ist Gegenstand der Sturzprophylaxe.

Zunächst ist das Ziel, mögliche Risiken zu erkennen und diese gezielt zu vermeiden. Daraufhin kann ein individuelles Training durchgeführt werden. Dabei werden insbesondere bei älteren Menschen das Gleichgewicht, die Muskelkraft und das Reaktionsvermögen geschult.



©Robert Kneschke/stock.adobe.com

Details

Termin	19.11.2022	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Ortsverein Steinburg, Itzehoe	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 24.09.	95,- €
	Anmeldung ab dem 25.09.	110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildung

Entspannung für Senioren: Die innere Balance finden

Wenn Senioren mit Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten zu kämpfen haben, dann liegt es manchmal auch daran, dass Ruhe und Entspannung fehlen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Als Gruppenleitung macht es Sinn sich mit Entspannungstechniken wie: Fantasiereisen, autogenem Training, isometrischen Übungen, Atemübungen, Meditation, Yoga und progressiver Muskelentspannung auseinander zu setzen. Nutzen Sie die Techniken um die Konzentration und vor allem die Motivation Ihrer Gruppenteilnehmer zu stärken die Gesundheit zu erhalten und um Entspannung pur zu erreichen.



Details

Termin	03.12.2022	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Akademie Am See, Plön	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 08.10.	95,- €
	Anmeldung ab dem 09.10.	110,- €

*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	11.06.2022	
Zeit	09:00 - 15:00 Uhr	
Ort	Grundschule, Hohenlockstedt	
Referentin	Irene Butler	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 16.04.	90,- €
	Anmeldung ab dem 17.04.	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 2024 schließt die Ausbildung mit Abschnitt 4 ab.

Modul 1

Termin	15.09. - 18.09.2022
Ort	Lehr und Versuchszentrum Futterkamp, Blekendorf
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. Es kommen beim Grundlehrgang noch einmalig Kosten für den Leitfaden hinzu.

Yogafortbildung

Der Beckenboden – Unsere stabile und kraftvolle Mitte

Der Beckenboden ist ein wesentlicher Teil des inneren Halte- und Stützapparates, somit wirken sich ein guter Gesamttonus des Körpers und eine aufrechte Haltung positiv auf den Beckenboden aus.

Dieser ist mit seinen Verbindungen zum Nervensystem, zur Wirbelsäule und den inneren Organen eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Um die natürlichen Aufgaben des Beckenbodens, wie Stabilität und Durchlässigkeit, zu unterstützen, bedarf es der Achtsamkeit und des einfühlsamen Erspürens.

Mit gezielten Übungen und ausgewählten Asanas in Kombination mit der Atmung verfeinern wir unser Bewusstsein für den eigenen Beckenraum, um ihn zu erfahren, zu aktivieren und zu stärken.

„In der Tiefe liegt die Kraft“ und so gibt uns die Tiefenentspannung die Zeit, die Übungen nicht nur körperlich, sondern auch auf der geistigen und seelischen Ebene wirken zu lassen und eine ausgeglichene Ruhe zu erfahren.

Details

Termin	05.03.2022
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
Referentin	Sabine Brandt
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	Anmeldung bis zum 08.01. 95,- €
	Anmeldung ab dem 09.01. 110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Yogafortbildung

Sensibilisierung und Wahrnehmung der Sinne

Die klassischen 5 Sinne des Menschen: Hören, riechen, schmecken, sehen, tasten

Dass wir die Wirklichkeit mit den Sinnen unseres Körpers, unseren Gefühlen und Gedanken wahrnehmen, ist uns vertraut – ist selbstverständlich. Dieses Selbstverständliche wird zum Erstaunlichen, wenn wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken. Durch das Vertiefen und Erweitern der Sinne und das Üben der Aufmerksamkeit öffnen sich neue Erfahrungen, zeigt sich ein bewusstes Dasein, sowie achtsames Handeln. Regelmäßige Yogapraxis verfeinert unsere Sinne, denn sind Geist, Körper und Seele in Harmonie wirkt sich das positiv auf die Sinneserfahrung aus. Die Sinne machen das Leben erst lebenswert!

Die Fortbildung beinhaltet:

- Konzentrationsübungen für mehr Achtsamkeit und als Schlüssel für positives Denken
- Erfahrung und Wahrnehmung der einzelnen Sinne
- Yogapraxis zum Ausgleich und Harmonisieren
- Atemübungen für das innere Gleichgewicht
- Meditation „Die 5 Sinne klären“ und „Nach Innen“
- Entspannungseinheiten

Das Ziel ist es, über die Erfahrung der Sinne diese zu verfeinern. Durch den bewussten Umgang mit den Sinnen lernen, diese auch mal zurückzunehmen und darüber eine innere Ruhe zu erreichen. **Mit wachen Sinnen die Welt neu entdecken!**

Details

Termine	01.04. - 02.04.2022	
Zeit	Beginn 01.04.: 10:00 - Ende 02.04.: 16:00 Uhr	
Ort	Lehr und Versuchszentrum Futterkamp, Blekendorf	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	16 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 04.02.	195,- €
	Anmeldung ab dem 05.02.	215,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Yogafortbildung

Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Mit Yoga die Last von den Schultern nehmen

Das ausgeklügelte System „Schultergürtel“ ist störanfällig. Fast 80% der Bevölkerung klagen über Schulterschmerzen oder Verspannungen, ohne dass eine Verletzung vorliegt. Die Beschwerden ergeben sich eher aus Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Verspannte Nackenmuskeln haben häufig mit verspannten Kopf- und Gesichtsmuskeln zu tun und umgekehrt. Wahrnehmungsübungen machen den Zusammenhang zwischen psychischem Befinden, Körperhaltung, Muskelan- und -entspannung deutlich.

Inhalte dieses Tages sind u. a.:

- Anatomie der Schultern
- Anatomische Problemfelder rund um die Halswirbelsäule
- Körperhaltung und Balance des Kopfes
- Bewegung beginnt im Kopf > fantasievolle Bewegungsvorstellungen
- Übungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung, um ein muskuläres Gleichgewicht im Schultergürtel und im Hals-Nackengebiet zu erlangen.

In den Übungsabläufen werden auch Hilfsmittel eingesetzt (Ball, Handtuch, Theraband).

In einer Partnerpraxis, in der man passiv gedehnt wird, ist es möglich, sich völlig auf das Loslassen (speziell im Schulter-/Nackengebiet) zu konzentrieren und so die positiven Effekte einer Yogaübung zu spüren und das ganz ohne Anstrengung.

Details

Termin	26.11.2022 oder 03.12.2022	
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 01.10.	95,- €
	Anmeldung ab dem 02.10.	110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Kinderyoga

Kinderyoga Ausbildung ProYoBI

Die Ausbildung zum/zur Trainer*in ProYoBi - Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen - ist praxisorientiert und befähigt die Absolventen*innen Yogaelemente vielfältig in den Bildungsalltag zu integrieren und damit für sich selbst und die Kinder den Bildungsalltag entspannt, lernfreudig und gesundheitsfördernd zu gestalten. Die Seminare geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, Kinderyoga zu unterrichten. Die Teilnehmer*innen werden befähigt, Lerneinheiten eigenständig zu planen, zu gestalten und durchzuführen. Jede Lerneinheit wird ausgewertet, so dass Erfahrungen im Unterrichten und achtsamen Beobachten einer Übungsgruppe gesammelt werden können.

Die Absolventen können die erprobten Übungen ohne großen Aufwand sofort in ihrer Berufspraxis anwenden. Ganz nebenbei erleben sie dadurch sowohl viele entspannende als auch bewegungsfreudige Momente für sich selbst.

Modul 1

Termin 06.05. - 07.05.2022

Modul 2

Termin 17.06. - 18.06.2022

Modul 3

Termin 02.09. - 03.09.2022

Modul 4

Termin 04.11. - 05.11.2022

Details

Zeit Beginn: 12:30 Uhr / Ende: 15:30 Uhr

Ort Kiek In, Neumünster

Referentinnen Petra Proßowsky, Simone Gloeckner

Kosten* pro Modul: 190,- €

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten 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 10.09.2022

Zeit 10:00 - 16:00 Uhr

Ort Kiek In, Neumünster

Referentin Petra Proßowsky

Kosten* Anmeldung bis zum 16.07. 95,- €

Anmeldung ab dem 17.07. 110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tanztreffen 2022

Für alle Tanzleiter*innen

In diesem Jahr möchten wir gerne mit Ihnen gemeinsam zu einer geselligen und tänzerischen Begegnung und gleichzeitig zu einem Dankeschöntreffen sowie zu einigen Verabschiedungen zusammenkommen.

Es wird ein Tanzprogramm aus neuen und bekannten Tänzen zusammengestellt. So haben die Tanzleiter*innen die Möglichkeit, ihren Lehrschein verlängern zu lassen.

Es wird eine gesonderte Abfrage geben, um dann eine Planung konkretisieren zu können. Dieses Treffen ist angedacht für den Spätsommer / Herbst 2022 in der Zeit von 14.00 - 17.00 Uhr. Genaue Details folgen.



Details

Werden im Laufe des Jahres noch veröffentlicht.

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

Details

Termin	19.11.2022	
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Claudia Seeger	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 24.09.	95,- €
	Anmeldung ab dem 25.09.	110,- €

*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 Gesundheitsförderung dienen der Lehrscheinverlängerung (1 Tag = 8 UE, 2 Tage = 16 UE).

Inhouseschulung

Alle Fortbildungen können auch als Inhouseschulung angeboten werden, wenden Sie sich diesbezüglich gerne an Anja Gaethje.

Gesundheitsförderung



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 Reaktionsfähigkeit können wir dem entgegenwirken. Gezielte Übungen für Mobilität im Sitzen und Stehen stärken gleichzeitig das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl.

„..... 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 in beweglicher Kleidung, weichen Schuhen oder dicken Socken, Gymnastikmatte und vorhandene Handgeräte als Beispiel mitbringen.**



©Robert Kneschke/stock.adobe.com

Details

Termin	24.09.2022	
Zeit	10:00 - 15:00 Uhr	
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentin	Sonja Schulz	
Anerkennung	6 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 30.07.	60,- €
	Anmeldung ab dem 31.07.	70,- €

*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	18.06.2022	
Zeit	09:30 - 13:30 Uhr	
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentinnen	Beate Nicolai und Sonja Schulz	
Anerkennung	5 Unterrichtseinheiten	
Kosten	Anmeldung bis zum 23.04.	50,- €
	Anmeldung ab dem 24.04.	60,- €

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

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	14.05.2022	
Zeit	10:00 - 16:15 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Ursula Noack	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 19.03.	90,- €
	Anmeldung ab dem 20.03.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gedächtnistraining-Fortbildung

Kreatives Schreiben

*„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt“
(Albert Einstein)*

Lassen Sie sich von neuen Schreibideen inspirieren. Es geht um den spielerischen Umgang mit Sprache ohne Druck und Erfolgszwang. Dafür steht das lustvolle Training von Wortfindung, Denkflexibilität, Kreativität und Fantasie im Vordergrund.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie das kreative Schreiben mühelos in Ihre Gedächtnistrainingsstunden integriert werden kann. Ein weiterer Aspekt soll die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte durch anregende Schreibideen sein.

Diese Fortbildung wird vom Bundesverband anerkannt!

**Details**

Termin	29.10.2022	
Zeit	10:00 - 16:15 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Ursula Noack	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.09.	95,- €
	Anmeldung ab dem 04.09.	110,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Prävention

Fit und beweglich werden und bleiben

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in unsere Körperstatik und in spannende anatomische Zusammenhänge. Somit lassen sich Möglichkeiten der Bewegungseinschränkung sowie der Regulation leichter verstehen.

Gemeinsam werden wir vielfältige und einfache Übungen besprechen und ausüben, die auf einfache Art und Weise für mehr Bewegung sorgen. Des Weiteren schauen wir uns an, welchen Einfluss unsere emotionale und psychische Verfassung auf unsere Leistungsfähigkeit und Bewegung haben kann und wie wir in diesem Bereich gut unterstützen können.

Weitere Themen werden sein:

- Gesunde Ernährung – Säure-Basen-Regulation als einfache Balance unserer „Fitness“ und unseres Wohlbefindens
- Erkennen und Nutzen unserer inneren Stärken und Ressourcen für einen sicheren Stand im Leben.
- Der Zusammenhang zwischen Nervensystem, Sicherheit und körperlicher sowie emotionaler Flexibilität.

Ziel des Seminars ist, dass Sie die Inhalte dieses Tages sowohl für sich selbst nutzen und auch gezielt an andere Menschen weitergeben können.

... denn „Bewegung ist Leben und Lebensfreude“

Details

Termin	26.03.2022 oder 05.10.2022
Zeit	10:00 - 16:15 Uhr
Ort	DRK-Akademie SH, Kiel
Referentin	Nadine Maier
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten	115,- € Normalpreis, 105,- € Frühbucherpreis (bis 8 Wochen vorher)

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tiefenmuskelatur

Entspannte Faszien

In diesem Workshop beschäftigen wir uns hauptsächlich mit unseren Faszien, der Bindegewebshülle des Körpers. Wie kommt es zu Verklebungen der Faszien und was kann man am besten dagegen tun, um sie zu lösen, geschmeidig zu halten und dadurch schmerzfreier durch den Alltag zu gelangen?

Wir schulen unsere Körperwahrnehmung durch gezielte Dehnungsübungen, erlernen einfache Entspannungstechniken, die unsere Faszien lösen, die Muskulatur lockern und für mehr Ausgeglichenheit in unserem Körper sorgen. An diesem Seminar kann man in jedem Alter teilnehmen, auch mit leichten körperlichen Einschränkungen.

Es werden eine Matte, ein Handtuch zum Unterlegen sowie bequeme Kleidung benötigt. Falls vorhanden, bitte eine Faszienrolle mitbringen.

**Details**

Termin	30.03.2022,
Ort	DRK Akademie SH, Kaltenkirchen
Termin	22.06.2022
Ort	DRK Akademie SH, Heide
Termin	02.11.2022
Ort	DRK Akademie SH, Kiel
Zeit	10:00 - 13:00 Uhr
Referentin	Sabine Schulte
Anerkennung	4 Unterrichtseinheiten
Kosten*	65,- € Normalpreis 60,- € Frühbucherpreis (bis 8 Wochen vorher)

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

Selbstwahrnehmung

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, aufs Halten ausgerichteter Yoga-Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird.

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zur Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich zum Arbeitsalltag, aber auch ergänzend zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Es werden Yin Yoga-Übungen praktiziert, die einfach im Alltag wiederholt werden können.

Sie erfahren in dieser Fortbildung zudem vieles über die verschiedenen Aspekte von Yin und Yang innerhalb einer Grundreihe des integralen Yoga und medizinische Erkenntnisse der Wissenschaft dazu, besonders in Bezug auf das Bindegewebe, die sogenannten Faszien

Details

Termin	25.08.2022
Ort	DRK-Akademie SH, Kaltenkirchen
Termin	23.11.2022
Ort	DRK-Akademie SH, Kiel
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Referentin	Sonja Rakow
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	110,- € Normalpreis 95,- € Frühbucherpreis (bis 8 Wochen vorher)

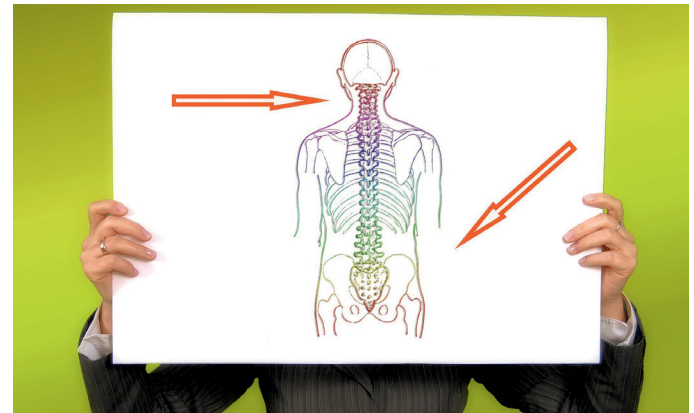
*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Haltung

Rückenfit

Der Alltag hat viele Anforderungen an uns: Gerade halten, weil man das so tut. Knie beugen, wenn es etwas Schweres zu heben gilt. Stress im Nacken.

Doch wer achtet darauf, was unser Rücken und unsere Gelenke tatsächlich für eine Belastung tragen und Tag für Tag tun? Nach einer Einführung in die Anatomie zum Aufbau der Strukturen geht es darum, die eigene Wahrnehmung von physischen und psychischen Belastungen zu schulen und praktische Lösungen für einen rücken-gesunden Alltag zu erarbeiten.

**Details**

Termin	10.05.2022
Ort	DRK Akademie SH, Kaltenkirchen
Termin	15.09.2022
Ort	DRK Akademie SH, Kiel
Termin	22.11.2022
Ort	DRK Akademie SH, Heide
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Referentin	Natali Goltz
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten
Kosten*	110,- € Normalpreis 95,- € Frühbucherpreis (bis 8 Wochen vorher)

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Selbstfürsorge

Positives Denken und Stressbewältigung – Achtsamkeitsschulung

Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität werden gesteigert.

Programminhalte:

- Grundlagen des „Mentalen Trainings“
- Positives Denken
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Techniken der Autosuggestion
- Steigerung der Intuition
- Einführung in Entspannungstechniken
- Autogenes Training
- Mentales Training
- Muskelentspannung
- Farbmeditationen zur Entspannung und Kreativität
- Kurzpausen zur Regeneration
- Der Ort der Ruhe in der Vorstellung
- Musikentspannung
- Transfer und Umsetzung in die Praxis

Details

Termin	26.09.2022	
Ort	DRK-Akademie SH, Kiel	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 01.08.	95,- €
	Anmeldung ab dem 02.08.	110,- €
*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.		

Seminar

Yoga und Achtsamkeit

Eine Woche Yoga & Achtsamkeit schenkt Dir neue Klarheit. Die Philosophie dahinter steht für langsamer werden und loslassen. Vielleicht findest Du Antworten, pure Entspannung, neue Verbundenheit zu Körper, Geist und Seele und Inspirationen... aber vor allem hast Du ZEIT für Dich, ein wahrer Luxus heutzutage! Das ist wichtig, um zufrieden und ausgeglichen zu sein. Lade Deine Batterien auf und lerne Dich selbst besser kennen und vergiss Deine to-do-Listen für ein paar Tage!

Die Weiterbildung basiert auf einer Kombination aus Yoga-Elementen und Resilienztraining sowie einem Baustein zu Ernährung. Ziel soll es sein, Stress abzubauen und die Widerstandskraft zu stärken. Du lernst Yoga und weitere Entspannungstechniken und ihre Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Wahrnehmung kennen, Achtsamkeit im Alltag gezielt einzusetzen sowie die mentale Widerstandskraft gegenüber Stress zu stärken. Zudem wird der Einfluss unserer Psyche auf unser Essverhalten und wie wir es positiv verändern können betrachtet.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Details Yoga und Achtsamkeit Frühjahr 2022

Termin	09.05. - 13.05.2022	
Zeit	Beginn 09.05.: 10:00, Ende 13.05.: 17:00 Uhr	
Ort	Nordkolleg Rendsburg, Rendsburg	
Kosten*	860,- € Normalpreis	840,- € Frühbucherpreis (bis 07.03.2022))

Details Yoga und Achtsamkeit Herbst 2022

Termin	24.10. - 28.10.2022	
Zeit	Beginn 24.10.: 10:00, Ende 28.10.: 17:00 Uhr	
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Kosten*	860,- € Normalpreis	840,- € Frühbucherpreis (bis 14.03.2022)

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Tagungshäuser

Akademie am See

Koppelsberg 7, 24306 Plön

Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar, Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück

DRK Akademie SH Kiel

Königsweg 38, 24114 Kiel

Kein barrierefreier Zugang möglich

DRK Akademie SH Heide

Esmarchstraße 5, 25746 Heide

DRK Akademie SH Kaltenkirchen

Werner-von-Siemens-Str. 15, 24568 Kaltenkirchen

DRK Akademie SH Schleswig

Stadtweg 49, 24837 Schleswig

DRK-Kreisverband Dithmarschen e. V.

Hamburger Strasse 73, 25746 Heide

DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Klaus-Groth-Platz 1, 24105 Kiel

DRK-Ortsverein Itzehoe e. V.

Lindenstrasse 56, 25524 Itzehoe

Grundschule, Finnische Alle 16, 25551 Hohenlockstedt

Kiek In, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

Lehr und Versuchszentrum Futterkamp

Gutshof 5, 24327 Blekendorf

Nordkolleg, Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg

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 vor 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

Anke Thomsen, Referentin für Soziale Arbeit

Tel.: 0431 5707-138 • E-Mail: anke.thomsen@drk-sh.de

www.drk-akademie-sh.de



Gesundheitsprogramme / Gesundheitsförderung

Anja Gaethje, Referentin für Gesundheit

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

www.drk-akademie-sh.de



Veranstaltungsmanagement

Tjorven Kock

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



DRK Akademie // SH
STARKE BILDUNG. STARKE MENSCHEN.

DRK Akademie SH
Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel

Tel.: 0431 5707-947
Fax: 0431 5707-130
fortbildung@drk-sh.de

