

Fortbildungen 2020

- **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
Konzentration	8
Selbstfreundschaft	9

Gesundheitsprogramme

Gymnastik / Wassergymnastik	12 - 17
Yoga.....	18 - 21
Kinder-Yoga-ProYoBi®	22
Tanzen	23

Leben im Alter

Sitzgymnastik	26
Sitztanz.....	27
Gedächtnistraining	28

Angebote für alle Bereiche

Gruppen leiten.....	29
Tagungshäuser	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	31
Ansprechpartnerinnen.....	32

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, 24.04.2020
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
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, 15.05.2020 • Zeit 10:00 - 15:30 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 12.06.2020 • 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.

Im Moment leben

Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität

Warum kann Achtsamkeit eine so wirksame Lebenshilfe für uns sein? Achtsamkeit hilft uns, im unmittelbaren Moment zu leben, ohne dabei in Sorgen und Grübeln verloren zu gehen. Leben im Moment bedeutet, in der direkten Erfahrung zu sein, jenseits einer Bewertung von angenehm oder unangenehm. So können wir jeder Lebenssituation offen und neugierig begegnen. Viele Studien belegen die positiven gesundheitlichen Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Übungen in körperlicher und psychischer Hinsicht und bezeugen eine Verbesserung der Lebensqualität.

In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit zum Innehalten, Spüren und Entspannen. In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn werden Übungen im Sitzen, Gehen und Liegen angeleitet und wechseln sich ab mit Kurzvorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Sie bekommen Anregungen zur Umsetzung im Alltag und können diese auch in die Selbsthilfegruppen weitergeben.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Details

Termin	Sonnabend, 09.05.2020
Zeit	10:00 - 16:30 Uhr
Ort	Nordkolleg, Rendsburg
Referent	Andreas Makus
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Neue Energie schöpfen

Was raubt mir Kraft, was gibt mir Kraft in der ehrenamtlichen Arbeit?

In der Begleitung anderer Menschen in besonderen Lebenssituationen sind Sie selber emotional und psychisch herausgefordert. Dabei ist es unterschiedlich, was als kraftraubend und belastend erlebt wird. Wir werden in diesem Seminar in der ruhigen Atmosphäre des Klosters aus psychologischer und spiritueller Sicht dem nachgehen, was Ihnen Energie raubt, wie Sie gut damit umgehen können und woraus Sie (neue) Kraft schöpfen können.

Dazu gibt es Impulsvorträge, Einzelarbeit und Arbeit in Kleingruppen, Fantasiereise, kreatives Gestalten und Gesprächsaustausch, in dem auch die eigenen Erfahrungen in der Gruppe einen Platz haben werden. Kreistänze nach ruhiger oder beschwingter Musik unterstützen und ergänzen die Auseinandersetzung mit dem Thema.



Details

Termin	Freitag 26.06. - Sonntag, 28.06.2020
Zeit	26.06.: Anreise 15:00 Uhr, Beginn 15:30 Uhr 28.06.: Abreise ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen
Ort	Haus Sankt Ansgar, Kloster Nütschau
Referentinnen	Sr. Hildegard Faupel Melitta Kaspar
Kosten*	90,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 150,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

Neue Übungen

Fit im Kopf – auch bei Krebserkrankungen!

Eine häufige Begleiterscheinung bei Krebserkrankungen und den damit verbundenen Therapien ist das unerwartete Auftreten von Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen.

Die gute Nachricht: Es gibt Gründe für diese Probleme, und vor allem gibt es Möglichkeiten, damit umzugehen.

Bei dieser Veranstaltung werden wir viele neue Übungen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining praktisch erproben. Neben Aufgaben zur Wortfindung, Denkflexibilität („Denken um die Ecke“) und Kreativität werden wir uns mit Übungen zum Trainingsziel „Logisches Denken“ beschäftigen. Dabei wird es auch darum gehen, wie Sie diese Übungen in Ihren Gruppen einsetzen und differenzieren können. Darüber hinaus wird die Möglichkeit bestehen, auf Fragen nach Ursachen von Gedächtnisstörungen allgemein und besonders im Zusammenhang mit Krebserkrankungen einzugehen.



©fabio.berli.it/fotolia.com

Details

Termin	Sonnabend, 05.09.2020
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort*	Fichtenhof, Rickling
Referentin	Ursula Noack
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Stärken erkennen und leben

Selbstfreundschaft

Wer kennt nicht das Gefühl, Ansprüche anderer erfüllen zu wollen, sich selbst unter einen hohen Erwartungsdruck zu setzen und im Laufe der Zeit das Gespür für das eigene Wollen und Können aus den Augen zu verlieren?

Selbstfreundschaft bedeutet, „ja“ zu sich selbst zu sagen und sich anzunehmen, wie man ist. Das setzt voraus, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, die eigenen Empfindungen, Wünsche und Interessen wahrzunehmen und einen inneren Dialog zu führen. Es gilt, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und ihnen Ausdruck zu verleihen sowie die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Mit sich Freundschaft zu pflegen, ermöglicht größere Zufriedenheit und Lebensfreude, indem ich mir zugestehe, mein Leben entsprechend zu gestalten und im Außen meinem Gegenüber auf derselben Ebene zu begegnen und ihm genau dieselbe Toleranz entgegenzubringen.



©Brian Jackson/fotolia.com

Details

Termin	Sonnabend, 24.10.2020
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr
Ort*	DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg, Schleswig
Referentinnen	Marion Scheunpflug Christa Amini
Kosten*	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.



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 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 der Seite 31.

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 3 wird 2021 beendet. Sie haben auch die Möglichkeit, als Quereinsteiger Modul 1 in einem anderem Bundesland durchzuführen.

Grundlehrgang

Termin	23.09. - 27.09.2020
Ort	Gustav-Heinemann Bildungsstätte, Bad Malente

Aufbaulehrgang

Termin	25.11. - 29.11.2020
Ort	Schl.-Holst. Turnerverband, Trappenkamp

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

Beckenboden

Die Beckenbodenschule ist hervorragend geeignet als Prävention und als Wiederholung und Erweiterung der physiotherapeutischen Behandlung.

In der Beckenbodenschule geht es um den Erhalt der Beckenbodenfunktionen und um die Kontinenz der inneren Organe. Wir sprechen über die Anatomie des Beckenbodens und seine Verbindungen zu den angrenzenden Körperregionen.

Die Wirkung der Beckenbodenschulen

Es befähigt Frauen und Männer, sich mit der Situation auseinanderzusetzen und eigenverantwortlich ein gezieltes körperliches Training durchzuführen. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung für Beckenboden, Atmung und Haltung.

Kraftdefizite werden durch gezielte Übungen korrigiert

Die Haltung im Alltag soll verbessert werden, z. B. beim Heben, Tragen, Stehen, Sitzen, vor und während des Toilettenganges, beim Husten, Niesen usw. Aktives Krafttraining verbessert die Situation, und es werden kontinenzunterstützende Maßnahmen für drängende Situationen erlernt.

Details

Termin	21.03.2020	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 25.01.	90,- €
	Anmeldung ab dem 26.01.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Gymnastikfortbildungen

Modul 1 - Obere Extremitäten Halswirbelsäule und Schultergürtel

Ältere und alte Menschen benötigen viel Motivation, ihren Körper weiterhin viel zu bewegen, damit sie ihren Alltag so gut wie es geht und so lange wie möglich alleine bewältigen können. Wir widmen uns in diesem Modul der genauen Betrachtung, welche Bedeutung die obere Extremität für Senioren und Seniorinnen im Alltag hat und wie man diese gezielt trainieren kann! Im theoretischen Teil wiederholen wir die Anatomie und Physiologie der Halswirbelsäule und des Schultergürtels. Der praktische Teil besteht aus Übungsreihen für die gesamte obere Extremität mit und ohne Geräte mit Bezug auf den Alltag der Senioren und Seniorinnen.



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 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.

Die einzelnen Module sind individuell kombinierbar und auch einzeln buchbar.

Modul I

Termin	07.03.2020
Ort	Nordkolleg Rendsburg, Rendsburg

Modul II

Termin	16.05.2020
Ort	Nordkolleg Rendsburg, Rendsburg

Modul III

Termin	12.09.2020
Ort	Nordkolleg Rendsburg, Rendsburg

Details

Referentin	Sonja Rakow
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr
Anerkennung	jeweils 8 Unterrichtseinheiten
Kosten* pro Lehrgang	
90,- €	Teilnahme an einem Modul
160,- €	Teilnahme an zwei Modulen
240,- €	Teilnahme an drei Modulen
*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 wird Methoden für die Vermittlung der korrekten Nordic-Walking-Technik und Vermeidung klassischer Fehlerbilder geben.

**Details**

Termin	06.06.2020	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Fachklinik Hahnknüll, Neumünster	
Referentin	Sonja Rakow	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 11.04.	90,- €
	Anmeldung ab dem 12.04.	105,- €

*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	20.06.2020	
Zeit	09:00 - 15:00 Uhr	
Ort	Grundschule, Hohenlockstedt	
Referentin	Irene Butler	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 25.04.	90,- €
	Anmeldung ab dem 26.04.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Yogaausbildung

Grundausbildung

Yoga führt bei regelmäßigem Üben zu innerer Ausgeglichenheit und Linderung von Verspannungen. 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 dieses Jahres, die Abschnitte 2 und 3 folgen im nächsten Jahr und im Frühjahr 2022 schließt die Ausbildung mit Abschnitt 4 ab.

Modul 4

Termin	11.03. - 15.03.2020
Ort	Gustav-Heinemann-Bildungsstätte, Bad Malente
Referentin	Sabine Brandt

Abschnitt 1

Termin	21.10. - 25.10.2020
Ort	Galerie-Hotel Leibers, Dersau
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 einmalig Kosten für den Leitfaden bei Modul 1 hinzu.

Yogafortbildung

Die Faszien im Yoga

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. Die Faszien verlaufen in Bahnen, die bis in das tiefste Innere gehen. Alle Bahnen sollen in den Übungen beansprucht werden, d. h. der Körper wird lang gezogen, gestreckt, gebeugt und gedreht und sanft gehalten.

Die Fortbildung beinhaltet:

- Hintergrundwissen zum Thema Faszien
- Schüttel-, Feder- und Schwungübungen
- sanft gehaltene und fließende Bewegungen
- variantenreiche Bewegungsmuster, angepasst an den Übenden
- Entspannungsübungen

Das Ziel ist es, den Körper von Verklebungen in den Faszien zu befreien und so Linderung bei Beschwerden und Schmerzen zu erlangen, Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern und Abstand zum stressigen Alltag zu erreichen.

**Details**

Termin	15.02.2020	
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 05.01.	90,- €
	Anmeldung ab dem 06.01.	105,- €

*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“
- 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

Termin	27.03. - 28.03.2020	
Zeit	Beginn	27.03. um 10:00 Uhr
	Ende	28.03. um 16:00 Uhr
Ort	Nordkolleg, Rendsburg	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	16 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 27.02.	190,- €
	Anmeldung ab dem 28.02.	210,- €

*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 stör anfällig. 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

Termine	28.11.2020 und 05.12.2020	
Zeit	10:00 - 17:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein	
Referentin	Sabine Brandt	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 03.10.	90,- €
	Anmeldung ab dem 04.10.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Kinderyoga-Fortbildung

Yoga im Jahreskreis, Schwerpunkt Herbst

In diesem Seminar werden zum Thema Jahreszeiten kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem ProYoBi - **Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen** vorgestellt. Monatsverse, Rituale, Bewegungsgeschichten, Lieder und Tänze schaffen eine entspannte und lernfreudige Atmosphäre. Die Kinder entwickeln Achtsamkeit für die Vorgänge in der Natur. Sie werden vertrauter mit den Veränderungen in der Natur und gehen achtsamer mit Tieren, Pflanzen und auch miteinander um.

Die Teilnehmer*innen erwerben in dem Seminar die Fähigkeiten:

- Einfache Yogaübungen in Versen, Liedern und Geschichten an Kinder zu vermitteln
- Inhalte in einfachen Entspannungsübungen zu vertiefen
- Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln
- Die Wahrnehmung und Konzentration zu stärken
- Das friedliche Miteinander zu fördern

Ganz nebenbei erleben Pädagoginnen und Pädagogen dadurch auch viele entspannende und bewegungsfreudige Momente für sich selbst.

Details

Termin	26.09.2020	
Zeit	10:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Kiek In, Neumünster	
Referentin	Petra Proßowsky	
Kosten*	Anmeldung bis zum 01.08.	90,- €
	Anmeldung ab dem 02.08.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tanzfortbildung

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 wieder angeboten.

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.

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	25.04.2020, Zeit 09:30 - 16:30 Uhr
Ort	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe
Referentin	Roswitha Dietz
Termin	13.06.2020, Zeit 09:30 - 16:30 Uhr
Ort	DRK-Schleswig-Flensburg, Schleswig
Referentin	Beate Nicolai
Termin	24.10.2020, Zeit 09:30 - 16:30 Uhr
Ort	Bramstedter Schloss, Bad Bramstedt
Referentin	Karin Heide Möller
Kosten*	60,- €

*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).



Sitzanzfortbildung

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	05.09.2020	
Zeit	10:00 - 15:00 Uhr	
Ort	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
Referentin	Sonja Schulz	
Anerkennung	6 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 11.07.	55,- €
	Anmeldung ab dem 12.07.	65,- €

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

Sitzgymnastik - Koordination und Rhythmus

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	07.11.2020	
Zeit	09:30 - 13:30 Uhr	
Ort	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
Referentinnen	Beate Nicolai und Sonja Schulz	
Anerkennung	5 Unterrichtseinheiten	
Kosten	Anmeldung bis zum 12.09.	45,- €
	Anmeldung ab dem 13.09.	55,- €

*Es wird keine Verpflegung bereitgestellt.

Gedächtnistraining-Fortbildung

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 auch vom Bundesverband anerkannt.

Details

Termin	21.11.2020	
Zeit	10:00 - 16:15 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel	
Referentin	Ursula Noack	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 26.09.	90,- €
	Anmeldung ab dem 27.09.	105,- €

*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:

Selbtsicher auftreten - Erkennen des eigenen Potentials

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

Details

Termin	07.11.2020	
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr	
Ort	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel	
Referentin	Claudia Seeger	
Anerkennung	8 Unterrichtseinheiten	
Kosten*	Anmeldung bis zum 12.09.	90,- €
	Anmeldung ab dem 13.09.	105,- €

*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

Tagungshäuser

Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar, Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück

Bramstedter Schloss,

Bleeck 16, 24576 Bad Bramstedt

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

Fichtenhof, An der Kirche 1, 24635 Rickling

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

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-ruhzh@drk-sh.de

www.drk-sh.de/angebote/gesundheit/

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



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



**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)

- ohne Übernachtung vegetarische Kost
 mit Übernachtung

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:

www.drk-sh.de/datenschutz.html

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)

Kostenstelle

Unterschrift und Stempel / Unterschrift Teilnehmer*in

bitte
ausreichend
frankieren

DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Frau Tjorven Kock
Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel