

Gesundheitsförderung Bildungsprogramm 2023

DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Fachbereich III / 2

Gesundheitsprogramm im DRK

Durch die qualifizierte Gesundheitsförderung und Prävention können Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit auch im Alter nachhaltig verbessert werden. Die dazugehörigen Gruppenangebote sind etwas für Jeden - sie ermöglichen den Einstieg in die „Bewegung“ zu jeder Zeit und in jedem Alter - und berücksichtigen (altersbedingte) körperliche Handikaps. Ein Baustein für den Alltag, den Anforderungen an die Beweglichkeit gut begegnen zu können.

Im Bereich des DRK-Landesverbandes Niedersachsen sind rund 500 Übungsleitungen in den Gesundheitsprogrammen engagiert vor Ort aktiv, so dass sich wöchentlich im Schnitt 20.000 Menschen in Niedersachsen regelmäßig in ihren Gruppen treffen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.

Für die Qualifizierung als Übungsleitung bietet der DRK-Landesverband Niedersachsen zahlreiche Lehrgänge in der Aus- und Fortbildung verschiedener Gesundheitsprogramme an.

Werden Sie Übungsleitung

- Wenn Sie sich beim DRK als Übungsleitung engagieren möchten: Wenden Sie sich bitte an Ihren DRK-Kreisverband oder DRK-Ortsverein.
- Sind Sie in einer Einrichtung der Altenpflege tätig oder möchten Sie als Übungsleitung dort Aktivitäten anbieten: Wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtung oder den jeweiligen Dienst der Altenpflege.
- Sollten Sie privat - ohne Anbindung an das DRK - teilnehmen wollen: Auch das ist möglich, sofern wir Ihnen einen freien Platz im Lehrgang zur Verfügung stellen können.

Lehrgangsorte

Bitte achten Sie auf die Angaben zum Lehrgangsort in der jeweiligen Lehrgangsausschreibung!

Fortbildungsangebote in der Gymnastik

Seit 2022 bieten wir die Fortbildungslehrgänge in der Gymnastik an verschiedenen Orten mit einer unterschiedlichen Anzahl von Unterrichtseinheiten an. Sie können selbst entscheiden wie Sie Ihre Fortbildungseinheiten für die DRK-Lehrscheinverlängerung zusammenstellen: insgesamt sind 32 Unterrichtseinheiten innerhalb von drei Jahren zu absolvieren.

Anerkennung als Bildungsurlaub

Bitte beachten Sie: Nicht alle Lehrgänge haben die Anerkennung als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Das hängt mit der unterschiedlichen Länge der Lehrgänge zusammen.

Anmeldungen

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldungen unser Informations- und Anmeldeportal (Online), bei technischen Problemen wenden Sie sich gerne an uns:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

Ihre Fragen

beantworten wir Ihnen gern

- Ilona Voltmer: 0511/28000-326, ilona.voltmer@drklvnds.de
- Ingo Kutzt: 0511/28000-311, seminare@drklvnds.de

Gesundheitsförderung

Inhaltsübersicht

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining Fortbildung

27.10 und 28.10.2023 Thema „Die Wortwerkstatt“ 3

Seminare für die Arbeit mit Senioren

Seniorenachmittage attraktiv gestalten

31.03.2023 Teil 3 4

20.10.2023 Teil 2 5

Gymnastik

Gymnastik Ausbildung

27.02.-03.03.2023 Gymnastik Aufbaulehrgang (2022-2023) 6

03.07.-07.07.2023 Gymnastik Abschlusslehrgang (2022-2023) 7

09.10.-13.10.2023 Gymnastik Grundlehrgang (Ausbildung 2023-2024) 8

Gymnastik Fortbildung

Neu: 01.09. und 08.09.2023 (2 Fortbildungsteile zum neuen Leitfaden Gymnastik) 9

10.03.2023 Tagesveranstaltung in Lingen: Koordination (8 UE) 10

Neu: 18.11.2023 ~~25.03.2023~~ Tagesveranstaltung in Alfeld: Schwitzen im Sitzen (8 UE) 11

16.06.2023 Tagesveranstaltung in Hannover: Koordination (8 UE) 12

31.03.-02.04.2023 in Wolfenbüttel: Bewegung im Sitzen (16 UE) 13

13.10.-16.10.2023 in Springe: Dies und Das (32 UE) 14

Yoga

Yoga Ausbildung

03.07.-07.07.2023 Ausbildung Teil III 15

13.11.-17.11.2023 Ausbildung Teil IV 16

Yoga Fortbildung

14.04.-16.04.2023 Thema: „Yoga für Nacken, Schultern und Rücken“ 17

Neu: 08.12.-10.12.2023 ~~21.07.-23.07.2023~~ Thema: „Yoga auf und mit dem Stuhl“ 18

Tanzen

Tanzen-Fortbildung

08.-10.09.2023 19



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|--|
| Titel: | Fortbildung im Gedächtnistraining |
| Datum: | 27.10. und 28.10.2023 |
| Beschreibung: | <p>Thema: „Die Wortwerkstatt“</p> <p>Die Fortbildungen greifen aktuelle Themen und Entwicklungen im Gedächtnistraining auf und erfolgen in Zusammenarbeit mit Dozentinnen vom Bundesverband Gedächtnistraining (BVGTT)</p> <p>Die Teilnahme an einer Fortbildung führt zu einer Lehrschein-/ Zertifikatverlängerung um weitere 3 Jahre.</p> <p>Mit dieser Fortbildung (12 UE) kann auch das BVGTT Zertifikat verlängert werden.</p> <p>Zum Thema: Sprache bietet unendliche Möglichkeiten zum kreativen Ausdruck. In dieser „Wortwerkstatt“ geht es um die gemeinsame Produktion von interessanten Wortfindungsübungen und das Entdecken von Besonderheiten in der Sprache. Aufgaben zur Formulierung sollen Sprachwitz, aber auch Präzision im Ausdruck der Teilnehmenden fördern. Ein Schwerpunkt soll die Erstellung von „um die Ecke gedachten“ Übungen sein. Altbekannte Übungstypen wie Schüttelanagramme und Füllwörter verlieren nie ihren Reiz, diese Fortbildung möchte sie aber einmal in einem neuen „Ambiente“ bieten. Kreativität und die Entwicklung von Übungen „weg vom Arbeitsblatt“ werden entdeckt.</p> |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die im Gedächtnistraining tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung im Gedächtnistraining nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Gedächtnistrainer und -trainerinnen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Margaretha Hunfeld Ausbildungsreferentin BVGTT |
| Kosten: | <u>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten</u> – wir geben Ihnen gern Hotel Tipps. 140,00 € incl. MwSt. pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen für Seminarkosten und Tagesverpflegung während des Seminars. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 280,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt für Seminarkosten und Tagesverpflegung während des Seminars. |
| Lehrgangsbeginn: | 27.10.2023 (Beginn 9.45 Uhr/ Ende an diesem Tag: ca. 17.00 Uhr) |
| Lehrgangsende: | 28.10.2023 (Beginn: 10.00 Uhr/ Ende des Seminars ca. 15.30 Uhr) |
| Lehrgangsort: | DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76/ Anfahrt über Am Nordfeld 30629 Hannover-Misburg |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Seniorenachmittage attraktiv gestalten (Teil 3) (die Teile 2 und 3 bauen nicht aufeinander auf und haben unterschiedliche Themen) |
| Datum: | 31.03.2023 |
| Beschreibung: | Wie gestalte ich die Seniorenachmittage in einem Ortsverein attraktiv, wenn mehr als Kaffee und Kuchen auf dem Programm stehen sollen? Auch, wenn Sie bereits in den Vorjahren schon am Teil 1 oder Teil 2 teilgenommen haben, finden Sie hier wieder ebenfalls viele neue Anregungen. Dieses Tagesseminar lädt Sie u.a. dazu ein, für Ihre Aktivitäten weitere interessante Anregungen mitzunehmen. Die in diesem Tagesseminar angebotenen Übungen eignen sich für Seniorenachmittage sowohl in der „kleinen Runde“ mit bis zu 20 Teilnehmern als auch für Seniorenachmittage in größeren Gruppen. Sie erhalten umfangreiches Material, mit dem Sie sofort starten können. Ein weiteres Tagesseminar zum Seniorenachmittage finden Sie auf der nächsten Seite. |
| Zielgruppe: | Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeitende im Bereich der Altenhilfe sowie Aktive in Ortsvereinen. |
| Referent/innen: | Margaretha Hunfeld, Dozentin BVGT und zertifizierte Trainerin IHK |
| Kosten: | 90,00 € incl. MwSt. pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 120,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. |
| Lehrgangsbeginn: | Anreise bis 09.30 Uhr und Ankommen bei Kaffee/Tee, Seminarbeginn 10.00 Uhr |
| Lehrgangsende: | Abreise ca. 17.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76/ Anfahrt über Am Nordfeld 30629 Hannover-Misburg |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000Durchwahl -326 oder Durchwahl -311 |
| Anmeldung bis: | Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Seniorenachmittage attraktiv gestalten (Teil 2) (die Teile 2 und 3 bauen nicht aufeinander auf und haben unterschiedliche Themen) |
| Datum: | 20.10.2023 |
| Beschreibung: | Wie gestalte ich die Seniorenachmittage in einem Ortsverein attraktiv, wenn mehr als Kaffee und Kuchen auf dem Programm stehen sollen. Dieses Tagesseminar lädt die Seminarteilnehmenden ein, weitere interessante Anregungen mit zu nehmen. Auch, wenn Sie bereits in den Vorjahren schon am Teil 1 oder Teil 3 teilgenommen haben, finden Sie hier wieder ebenfalls viele neue Anregungen. Die in diesem Tagesseminar angebotenen Übungen eignen sich in gewohnter Weise für die „kleine Runde“ von bis zu 20 Teilnehmern am Seniorenachmittag als auch für größere Gruppen. Sie erhalten umfangreiches Material, mit dem Sie sofort starten können. Ein weiteres Tagesseminar zum Seniorenachmittag finden Sie ebenfalls im Programm |
| Zielgruppe: | Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeitende im Bereich der Altenhilfe sowie Aktive in Ortsvereinen. |
| Referentinnen: | Margaretha Hunfeld, Dozentin BVGT und zertifizierte Trainerin IHK |
| Kosten: | 90,00 € incl. MwSt. pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 120,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. |
| Lehrgangsbeginn: | Anreise bis 09.30 Uhr und Ankommen bei Kaffee/Tee, Seminarbeginn 10.00 Uhr |
| Lehrgangsende: | Abreise ca. 17.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76/ Anfahrt über Am Nordfeld 30629 Hannover-Misburg |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000 Durchwahl-326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

- Titel:** **Gymnastik Aufbaulehrgang
(Ausbildung 2022/2023)**
- Datum:** **27.02.- 03.03.2023**
- Beschreibung:** Gymnastik ist mehr als „nur“ körperliche Bewegung. Sie stärkt die Ausdauer und Koordination, unterstützt die Balance und Sturzprävention. Die Gymnastik trainiert für viele alltägliche Bewegungsabläufe und bringt die „Seele auf Trab“. Der Aufbaulehrgang baut auf den Lehrinhalten des Grundlehrgangs auf und ist der mittlere Teil in der 3-stufigen Ausbildung zur Übungsleitung für Gymnastik. Jeder Lehrgang umfasst jeweils 40 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung endet im Abschlusslehrgang (2023) mit einer praktischen und theoretischen Lehrprobe.
- Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten.
- Voraussetzungen:** Grundlehrgang Gymnastik.
Bis zum Abschlusslehrgang: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
- Referentin:** Irene Buttler,
DRK Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik/
Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kosten:** 180,00 € incl. MwSt. plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen.
Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 350,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt.
- Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 27.02.2023 bis 12.00 Uhr
- Lehgangsende:** Abreise am 03.03.2023 ca. 14.00 Uhr
- Lehgangsort:** **Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38, 31832 Springe**
- Anmeldung an:** DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt
Erwinstr. 7, 30175 Hannover
E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de
Telefon: 0511 28000 Durchwahl -326 oder Durchwahl -311
- Anmeldung bis:** Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|--|
| Titel: | Gymnastik Abschlusslehrgang (Ausbildung 2022-2023) |
| Datum: | 03.07 - 07.07.2023 |
| Beschreibung: | Gymnastik ist mehr als „nur“ körperliche Bewegung. Sie stärkt die Ausdauer und Koordination, unterstützt die Balance und Sturzprävention. Die Gymnastik trainiert für viele alltägliche Bewegungsabläufe und bringt die „Seele auf Trab“. Im letzten Teil der dreistufigen Ausbildung zur Übungsleitung in der Gymnastik ist eine praktische und theoretische Lehrprobe enthalten. |
| Zielgruppe: | Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten. |
| Voraussetzungen: | Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Gruppen. Bis zum Abschlusslehrgang: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler, DRK Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik/ Sport- und Gymnastiklehrerin |
| Kosten: | 180,00 € incl. MwSt. plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 350,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. Unterkunft und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt. |
| Lehrgangsbeginn: | Anreise am 03.07.2023 bis 12.00 Uhr |
| Lehrgangsende: | Abreise am 07.07.2023 ca. 14.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Tagungsstätte Lutherheim Jägerallee 38, 31832 Springe |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhnitz Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000 Durchwahl -326 oder Durchwahl -311 |
| Anmeldung bis: | Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

- Titel:** **Gymnastik Grundlehrgang
(Ausbildung 2023-2024)**
- Datum:** **09.10.-13.10.2023**
- Beschreibung:** Gymnastik ist mehr als „nur“ körperliche Bewegung. Sie stärkt die Ausdauer und Koordination, unterstützt die Balance und Sturzprävention. Die Gymnastik trainiert für viele alltägliche Bewegungsabläufe und bringt die „Seele auf Trab“. Der Grundlehrgang ist der erste Teil einer 3-stufigen Ausbildung zur Übungsleitung für Gymnastik. Die drei Lehrgänge bauen aufeinander auf und umfassen jeweils 40 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung endet im dritten Teil, dem Abschlusslehrgang (2024) mit einer praktischen und theoretischen Lehrprobe.
- Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten.
- Voraussetzungen:** Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Gruppen.
Bis zum Abschlusslehrgang: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
- Referentin:** Irene Buttler,
DRK Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik,
Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kosten:** 200,00 € incl. MwSt. plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen.
Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 380,00 € Teilnahmebeitrag incl. MwSt.
Unterkunft und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten.
Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 09.10.2023 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 13.10.2023 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** **Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38, 31832 Springe**
- Anmeldung an:** DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt
Erwinstr. 7, 30175 Hannover
E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de
Telefon: 0511 28000 Durchwahl -326 oder Durchwahl -311
- Anmeldung bis:** Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|--|
| Titel: | Fortbildung Gymnastik ONLINE Neue Termine Der neue Leitfaden Gymnastik |
| Datum: | Teil 1 am 01.09.2023 und Teil 2 am 08.09.2023 Die beiden Fortbildungsteile müssen zusammen gebucht werden! (Jeweils 4 Unterrichtseinheiten = insgesamt 8 Unterrichtseinheiten) |
| Beschreibung: | Der neue Leitfaden Gymnastik Erkunden Sie unter Anleitung den neuen, komplett überarbeiteten Leitfaden für die Gymnastik und probieren Sie gleich die Übungen aus! Sie erfahren mehr <ul style="list-style-type: none">• zum Umgang mit dem Leitfaden und• zum Einsatz von Materialien.• Was ist anders als im bisherigen Leitfaden?• Wissen für die Praxis• Das Probieren einer Modellstunde. |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik |
| Kosten: | 60,00 incl. MwSt. pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 90,00 € Teilnehmerbeitrag. Den neuen Leitfaden Gymnastik mit weit über 200 Seiten können Sie im RotkreuzShop bestellen unter https://www.rotkreuzshop.de/service/de/shop/verlag/sozialarbeit/?page=2&sort_by=sorting Artikel Nr. 01216 für rund 40,00 €. |
| Lehrgangszeit: | Freitag, 01.09.2023 um 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr und Freitag, 08.09.2023 um 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Fortbildung Gymnastik |
| Datum: | 10.03.2023 in Lingen |
| Beschreibung: | Ein bunter Mix von Ideen: Schwerpunkt „Koordination“ (8 Unterrichtseinheiten) |
| | Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Gymnastik auf. Jede Fortbildung Gymnastik in 2023 läuft unter der Überschrift „Ein bunter Mix von Ideen“ – doch jede Veranstaltung hat andere Schwerpunkte. Bei dieser Fortbildung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit insgesamt 8 Unterrichtseinheiten. Da für die DRK-Lehrschein- oder Zertifikatsverlängerung insgesamt 32 Unterrichtseinheiten Fortbildung innerhalb von drei Jahren notwendig sind, können Sie z.B. mit dem Besuch von Tagesveranstaltungen die Unterrichtseinheiten sozusagen „sammeln“. |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik |
| Kosten: | 90,00 incl. MwSt. plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 130,00 € Teilnehmerbeitrag. Bitte beachten: Keine Unterkunft/ nur jeweils Tagesverpflegung während des Seminars |
| Lehrgangszeit: | Freitag, 10.03.2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Veranstaltungsraum im DRK-Kreisverband Emsland, Jahnstr. 2-4, 49808 Lingen |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Fortbildung Gymnastik |
| Datum: | Neuer Termin: 18.11.2023 25.03.2023 in Alfeld |
| Beschreibung: | Ein bunter Mix von Ideen: Schwerpunkt „Schwitzen im Sitzen“ (8 Unterrichtseinheiten) Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Gymnastik auf. Jede Fortbildung in 2023 läuft unter der Überschrift „Ein bunter Mix von Ideen“ – doch jede Veranstaltung hat einen anderen Schwerpunkt. Bei dieser Fortbildung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit insgesamt 8 Unterrichtseinheiten. Da für die DRK-Lehrschein- oder Zertifikatsverlängerung insgesamt 32 Unterrichtseinheiten Fortbildung innerhalb von drei Jahren notwendig sind, können Sie z.B. mit dem Besuch von vier Tagesveranstaltungen die Unterrichtseinheiten sozusagen „sammeln“. |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik |
| Kosten: | 90,00 € incl. MwSt. plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 130,00 € Teilnehmerbeitrag. Bitte beachten: Keine Unterkunft/ nur jeweils Tagesverpflegung während des Seminars |
| Lehrgangszeit: | 18.11.2023 von 10.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Veranstaltungsraum im DRK-Kreisverband Alfeld, Winzenburger Str.7/8, 31061 Alfeld |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Fortbildung Gymnastik |
| Datum: | 16.06.2023 in Hannover |
| Beschreibung: | Ein bunter Mix von Ideen: Schwerpunkt „Koordination“ (8 Unterrichtseinheiten) Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Gymnastik auf. Jede Fortbildung in 2023 läuft unter der Überschrift „Ein bunter Mix von Ideen“ – doch jede Veranstaltung hat einen anderen Schwerpunkt. Bei dieser Fortbildung handelt es um eine Tagesveranstaltung mit insgesamt 8 Unterrichtseinheiten. Da für die DRK-Lehrschein- oder Zertifikatsverlängerung insgesamt 32 Unterrichtseinheiten Fortbildung innerhalb von drei Jahren notwendig sind, können Sie z.B. mit dem Besuch von vier Tagesveranstaltungen die Unterrichtseinheiten sozusagen „sammeln“. |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik |
| Kosten: | 90,00 € incl. MwSt. plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 130,00€ Teilnehmerbeitrag. Bitte beachten: Keine Unterkunft/ nur jeweils Tagesverpflegung während des Seminars |
| Lehrgangszeit: | 16.06.2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Veranstaltungsraum im Seminar- und Trainingszentrum des DRK-Landesverbandes Niedersachsen Buchholzer Str. 76 (Anfahrt über Straße „Am Nordfeld“), 30629 Hannover-Misburg |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|--|
| Titel: | Fortbildung Gymnastik |
| Datum: | 13.10. - 16.10.2023 (Kompaktseminar mit 32 Unterrichtseinheiten!) |
| Beschreibung: | Ein bunter Mix von Ideen: Dies und Das Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Gymnastik auf. Jede Fortbildung in 2023 läuft unter der Überschrift „Ein bunter Mix von Ideen“ – doch jede Veranstaltung hat einen anderen Schwerpunkt. Diese Fortbildung ist ein Kompaktseminar mit 32 Unterrichtseinheiten, so dass Sie nur eine Veranstaltung zu besuchen brauchen, um für die Lehrscheinverlängerung die Gesamtzahl zu erreichen. |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik |
| Kosten: | 210,00 € incl. MwSt. plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 300,00 € Teilnehmerbeitrag. Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung im Teilnahmebeitrag enthalten. |
| Lehrgangszeit: | Anreise am 13.10.2023 bis 12.00 Uhr zum Mittagessen Abreise am 16.10.2023 ca. 14.00 Uhr nach dem Mittagessen |
| Lehrgangsort: | Tagungsstätte Lutherheim Jägerallee 38, 31832 Springe |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|--|
| Titel: | Fortbildung Gymnastik |
| Datum: | Eine Wochenendveranstaltung in Wolfenbüttel 31.03. – 02.04.2023 (16 Unterrichtseinheiten) |
| Beschreibung: | Thema: Ein bunter Mix von Ideen mit Sitztänzen und Yoga am und auf dem Stuhl Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Gymnastik auf. Jede Fortbildung in 2023 läuft unter der Überschrift „Ein bunter Mix von Ideen“ – doch jede Veranstaltung hat andere Schwerpunkte. Dieser Fortbildungsteil geht von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag und umfasst 16 Unterrichtseinheiten. |
| Zielgruppe: | Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind. Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten: bitte anfragen! |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Irene Buttler DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik |
| Kosten: | 130,00 € incl. MwSt. plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 180,00 € Teilnehmerbeitrag. Bitte beachten: Keine Unterkunft/ nur jeweils Tagesverpflegung |
| Lehrgangszeit: | Start am Freitag um 14.00 Uhr/ am Samstag von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr/ am Sonntag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Seminarräume im DRK-Kreisverband Wolfenbüttel, Am Exer, 38300 Wolfenbüttel |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-Durchwahl -326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Yoga Ausbildungslehrgang Teil III Dritter Teil einer vierteiligen Ausbildung (2022 -2023) |
| Datum: | 03.07.-07.07.2023 |
| Beschreibung: | Dieser Lehrgang baut auf den Lehrgangsteilen I und II auf. Die Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in ist eine vertiefte Einführung in die Körper-, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha-Yoga. Es wird die Befähigung zur Leitung von Yogakursen nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell vermittelt, einer schonende Yoga-Form, die sich auch für ältere Menschen und Teilnehmer mit Einschränkungen eignet. |
| Zielgruppe: | Interessentinnen und Interessenten, die zukünftig Yogakurse leiten möchten. |
| Voraussetzungen: | Bis zum Abschluss der Yoga-Ausbildung: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | Dr. Melanie Thielking DRK-Lehrbeauftragte für Yoga |
| Kosten: | 200,00€ incl. MwSt. plus Lehrgangsmaterial pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahler und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 470,00 € Teilnahmegebühr incl. MwSt. Unterkunft und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt. |
| Lehrgangsbeginn: | Anreise am 03.07.2023 bis 12.00 Uhr |
| Lehrgangsende: | Abreise am 07.07.2023 bis ca. 14.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Tagungsstätte Lutherheim Jägerallee 38 31832 Springe |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000 Durchwahl-326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

- Titel:** **Yoga Ausbildungslehrgang Teil IV**
Letzter Teil einer vierteiligen Ausbildung (2022 -2023)
- Datum:** **13.11.-17.11.2023**
- Beschreibung:** Dieser Teil schließt die Ausbildung mit einer theoretischen und praktischen Lehrprobe ab.
Die Teilnehmenden erhalten einen DRK-Lehrschein (sofern sie für das DRK tätig sind) oder ein Zertifikat.
Lehrschein/Zertifikat haben drei Jahre Gültigkeit und müssen in dem Zeitraum von drei Jahren mit 32 Unterrichtseinheiten verlängert werden.
- Zielgruppe:** Interessentinnen und Interessenten, die zukünftig Yogakurse leiten möchten.
- Voraussetzungen:** Bis zum Abschluss der Yoga-Ausbildung: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
- Referentin:** Dr. Melanie Thielking
DRK-Lehrbeauftragte für Yoga
- Kosten:** 200,00€ incl. MwSt. plus Lehrgangsmaterial pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen.
Selbstzahler und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 470,00 € Teilnahmegebühr incl. MwSt.
Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr enthalten.
- Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 13.11.2023 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 17.11.2023 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** **Tagungsstätte Lutherheim**
Jägerallee 38
31832 Springe
- Anmeldung an:** DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kutzt
Erwinstr. 7, 30175 Hannover
E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de
Telefon: 0511 28000 Durchwahl-326 oder Durchwahl-311
- Anmeldung bis:** Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

- Titel:** **Fortbildung Yoga zum Thema „Yoga für Nacken, Schultern, Rücken“ (16 Unterrichtseinheiten)**
- Datum:** **14.04.-16.04.2023**
- Beschreibung:** Für die Verlängerung des Zertifikats/ DRK-Lehrscheins benötigen Sie 32 Unterrichtseinheiten (UE) im Zeitraum von 3 Jahren.
Bitte beachten Sie: Jede Fortbildung umfasst jeweils 16 UE.
Um für den Zeitraum von 3 Jahren die Verlängerung zu erhalten, benötigen Sie den Besuch von zwei Fortbildungen.
„Yoga für Nacken, Schultern, Rücken“
Wer kennt das nicht: Nach einem arbeitsreichen Tag am Computer schmerzt der Nacken und Kopfweh schleicht sich ein. Nächtliches Zähneknirschen verursacht verspannte Kiefer- und Nackenmuskeln, durch eine schlechte Körperhaltung ziehen sich die Schultern nach vorn und tun weh. Und fast jeder Mensch hatte schon mal „Rücken“. Oft sind solche Beschwerden ein Hauptgrund, warum Menschen Yogakurse besuchen. Die Aufzählung zeigt aber auch, dass seelische Befindlichkeiten, Stress und das Unterbewusste unmittelbaren Einfluss auf unsere Muskulatur und die Körperhaltung haben. In dieser Fortbildung lernen wir das feine Zusammenspiel der Muskulatur der Körperrückseite kennen und lenken den Fokus auf eine gute Aufrichtung. Mit gezielten Yoga-Übungen für diesen Bereich und ein bewusstes „Loslassen“ können wir verspannte Muskeln und eine ungünstige Haltung positiv beeinflussen, so dass der Körper wieder schmerzfrei und „durchlässig“ wird und der Geist zur Ruhe kommen kann.
- Zielgruppe:** Bereits ausgebildete Yoga-Lehrende
- Voraussetzungen:** Für DRK-Yogalehrer_innen: Nachweis über eine Fortbildung Erste Hilfe (9 UE nicht älter als 2 Jahre).
- Referentin:** Dr. Melanie Thielking
DRK-Lehrbeauftragte für Yoga
- Kosten:** 150,00€ incl. MwSt. plus Lehrgangsmaterial pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahler und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 270,00 € Teilnahmegebühr incl. MwSt.
Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 14.04.2023 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 16.04.2023 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** **Tagungsstätte Lutherheim Jägerallee 38, 31832 Springe**
- Anmeldung an:** DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz
Erwinstr. 7, 30175 Hannover
E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de
Telefon: 0511 28000 Durchwahl-326 oder Durchwahl-311
- Anmeldung bis:** Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

- Titel:** Fortbildung Yoga zum Thema „Yoga auf und mit dem Stuhl“ (16 Unterrichtseinheiten)
- Datum:** **Neuer Termin: 08.12.-10.12.2023 ~~21.07.-23.07.2023~~**
- Beschreibung:** Für die Verlängerung des Zertifikats/ DRK-Lehrscheins benötigen Sie 32 Unterrichtseinheiten (UE) im Zeitraum von 3 Jahren.
Bitte beachten Sie: Jede Fortbildung umfasst jeweils 16 UE.
Um für den Zeitraum von 3 Jahren die Verlängerung zu erhalten, benötigen Sie den Besuch von zwei Fortbildungen.
„Yoga auf und mit dem Stuhl“
Was tun, wenn Kursteilnehmende aufgrund von körperlichen Einschränkungen oder fortschreitendem Alter die klassischen Übungen auf der Matte nicht mehr mitmachen können? Yoga auf und mit dem Stuhl bietet hier vielfältige Möglichkeiten, die Asanas und Bewegungsabläufe so abzuwandeln, dass sie im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden können. Yoga auf dem Stuhl eignet sich aber auch für jüngere Menschen, z.B. im Büro oder unterwegs, wenn Zeit und Platz für Übungen auf der Matte fehlen. In der Fortbildung erörtern wir, für welche Zielgruppen Yoga auf dem Stuhl geeignet ist und welche Besonderheiten bei den jeweiligen TN-Kreisen beachtet werden müssen. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man Yoga-Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für den Stuhl variiert und dann in die Praxis umsetzt. So entstehen schonende, sehr wirksame Übungsreihen für ein breites Spektrum an Teilnehmern.
- Zielgruppe:** Bereits ausgebildete Yoga-Lehrende
- Voraussetzungen:** Nachweis über eine Fortbildung Erste Hilfe (9 UE nicht älter als 2 Jahre).
- Referentin:** Dr. Melanie Thielking
DRK-Lehrbeauftragte für Yoga
- Kosten:** 150,00€ incl. MwSt. plus Lehrgangsmaterial pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahler und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 270,00 € Teilnahmegebühr incl. MwSt.
Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 08.12.2023 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 10.12.2023 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** **Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38, 31832 Springe**
- Anmeldung an:** DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz
Erwinstr. 7, 30175 Hannover
E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de
Telefon: 0511 28000 Durchwahl-326 oder Durchwahl-311
- Anmeldung bis:** Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Fortbildung Tanzen |
| Datum: | 08.09.-10.09.2023 |
| Beschreibung: | Nach langer pandemiebedingter Auszeit für das Tanzen wollen wir wieder starten. Wir brauchen noch Anregungen und sind auf der Suche nach einer Referentin/ einem Referenten. Lassen Sie sich überraschen. |
| Zielgruppe: | Übungsleitungen für das Tanzen |
| Voraussetzungen: | DRK-Übungsleitungen: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre). |
| Referentin: | N.N. DRK-Lehrbeauftragte für Yoga |
| Kosten: | 200,00€ incl. MwSt. plus Lehrgangsmaterial pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahler und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 370,00 € Teilnehmergebühr incl. MwSt. Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt. |
| Lehrgangsbeginn: | Anreise am 08.09.2023 bis 12.00 Uhr |
| Lehrgangsende: | Abreise am 10.09.2023 ca. 14.00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Tagungsstätte Lutherheim Jägerallee 38, 31832 Springe |
| Anmeldung an: | DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000 Durchwahl-326 oder Durchwahl-311 |
| Anmeldung bis: | Online (s. u.) bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn. |

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

Information zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten im Seminarmanagement hier: Teilnehmer

Informationen zum Umgang mit Ihren Daten und Rechten nach Art. 13, 14 und 21 der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO).

Hiermit informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch den DRK-Landesverband Niedersachsen e.V. und die Ihnen nach dem Datenschutzrecht zustehenden Rechte.

Für die Datenverarbeitung verantwortliche Stelle und Datenschutzbeauftragter

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung ist

DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.
Erwinstraße 7
30175 Hannover
Telefon: 0511-28000-0
Fax: 0511-28000-177
E-Mail-Adresse: info@drklvnds.de

Unseren **Datenschutzbeauftragten** (Rudolf Klotzbücher) erreichen Sie unter der o.g. Adresse oder unter: E-Mail-Adresse: datenschutz@drklvnds.de. Die Kontaktdaten sind darüber hinaus im Internet/Intranet unter www.drklvnds.de verfügbar.

Genutzte Datenkategorien und Quelle der Daten

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Vorname, Nachname, Funktion im DRK, E-Mail, Telefon, Fax, Anschrift Rechnungsempfänger, Anschrift entsendende Stelle und die bei der Nutzung der IT-Systeme anfallenden Protokolldaten.

Ihre personenbezogenen Daten senden Sie uns im Rahmen Ihrer Anmeldung und der Durchführung des Seminars oder einer Ausbildungsreihe mit einer Folge von bis zu vier Veranstaltungen zu. Daneben können wir Daten von Dritten (z. B. DRK-Kreisverbänden) erhalten haben.

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten unter Beachtung der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).

Die Datenverarbeitung dient der Durchführung des Seminarmanagement. Mit der Einreichung Ihrer Teilnehmerdaten willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach Art. 6 Abs. 1 b) DS-GVO ein.

Sollten wir beabsichtigen, Ihre personenbezogenen Daten für einen anderen Zweck zu verarbeiten, werden Sie im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen vorab darüber informiert.

Datenübermittlung

Innerhalb des DRK-Landesverbandes Niedersachsen e. V. erhalten nur die Personen und Stellen (z. B. Finanzbuchhaltung) Ihre personenbezogenen Daten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten am Seminarmanagement benötigen.

Zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten bedienen wir uns zum Teil unterschiedlicher Dienstleister. Ihre personenbezogenen Daten werden wir ggf. an den in der Seminaurausschreibung genannten Dozenten weiterleiten, soweit dies zur Durchführung des Seminars erforderlich ist.

Betroffenenrechte

Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der DRK-Landesverband e. V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



Gesundheitsförderung

Beschwerderecht

Sie haben die Möglichkeit, sich mit einer Beschwerde an den oben genannten Datenschutzbeauftragten oder an unsere Datenschutzaufsichtsbehörde zu wenden. Unsere Datenschutzaufsichtsbehörde erreichen Sie unter:

Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen
Prinzenstraße 5
30159 Hannover
Telefon 0511-120 4500

Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten

Sind Ihre Daten für die Erfüllung des Seminars oder einer Ausbildungsreihe mit einer Folge von bis zu vier Veranstaltungen oder gesetzlichen Pflichten nicht mehr erforderlich, werden wir diese umgehend löschen, es sei denn, ihre befristete Weiterverarbeitung ist zu folgenden Zwecken erforderlich:

- Erfüllung handels- und steuerrechtlichen Aufbewahrungsfristen. Zu nennen sind das Handelsgesetzbuch und die Abgabenordnung. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen bis zu zehn Jahre.
- Erhaltung von Beweismitteln im Rahmen der Verjährungsvorschriften. Nach den §§ 195 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) können diese Verjährungsfristen bis zu 30 Jahren betragen, wobei die regelmäßige Verjährungsfrist drei Jahre beträgt.

Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung durch den DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere die Nutzung Ihrer Daten für unser Seminarmanagement.

Pflicht zur Bereitstellung der Daten

Um an Seminaren teilzunehmen sind Sie verpflichtet, Ihre Daten anzugeben. Ihre Daten benötigen wir für die administrative Durchführung unseres Seminarmanagement. Wenn Sie die erforderlichen Daten nicht angeben, kann Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden.