

Gesundheitsförderung Bildungsprogramm 2022

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

Gesundheitsprogramm im DRK

Durch die qualifizierte Gesundheitsförderung und Prävention können Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessert werden. Die Gruppenangebote sind etwas für Jeden - sie ermöglichen den Einstieg in die „Bewegung“ zu jeder Zeit und in jedem Alter - und berücksichtigen (altersbedingte) körperliche Handikaps.

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, dann wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtung oder den jeweiligen Dienst der Altenpflege.
- Sollten Sie privat - ohne Anbindung an das DRK - teilnehmen wollen, ist dies möglich, wenn wir Ihnen noch einen freien Platz in den Lehrgängen zur Verfügung stellen können. Die Kosten für eine private Teilnahme sind höher als die Teilnahmebeiträge über die Anmeldung über das DRK in Niedersachsen.

Lehrgangsorte

Bitte achten Sie auf die Angaben in der Lehrgangsausschreibung zu den jeweiligen Lehrgangsorten!

Anerkennung als Bildungsurlaub

Bitte beachten Sie: Nur für die Ausbildungsgänge können wir die Anerkennung als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragen. Ein-, zweitägige oder dreitägige Lehrgänge fallen nicht unter das Bildungsurlaubsgesetz.

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/>

Ihre Fragen

beantworten wir Ihnen gern

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



Gesundheitsförderung

Inhaltsübersicht

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining Fortbildung

Neuer TERMIN!!! 03.12.-04.12.2022 Thema „Gut gespielt ist halb gedacht“ 3

Seminare für die Arbeit mit Senioren

Seniorenachmittage attraktiv gestalten

09.09.2022 Teil 3 4

04.11.2022 Teil 2 5

Gymnastik

Gymnastik Ausbildung

~~15.08.-19.08.2022 Gymnastik Grundlehrgang~~...-Start verschoben auf 21.11.-25.11.2022.... 6

21.11.-25.11.2022 Gymnastik Grundlehrgang..... 6

Gymnastik Fortbildung

02.-04.09.2022..... 7

30.09.-02.10.2022..... 7

Wassergymnastik

11.-13.11.2022 Fortbildung..... 8

Yoga

Yoga Ausbildung

11.07.-15.07.2022 Ausbildung Teil I (Ausbildung 2022-2024) 9

05.12.-09.12.2022 Ausbildung Teil II..... 10

Yoga Fortbildung

14.10.-16.10.2022 Thema Der Beckenboden-unsere kraftvolle Mitte 11



Gesundheitsförderung

- Titel:** **Fortbildung im Gedächtnistraining**
- Datum:** **NEUER TERMIN: 03.12.-04.12.2022**
- Beschreibung:** **Thema: „Gut gespielt ist halb gedacht...“**
Die Fortbildungen greifen aktuelle Themen und Entwicklungen im Gedächtnistraining auf und erfolgen in Zusammenarbeit mit Dozentinnen vom Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT)
Die Teilnahme an einer Fortbildung führt zu einer Lehrschein-/ Zertifikatverlängerung um weitere 3 Jahre.
Mit dieser Fortbildung kann auch das BVGT Zertifikat verlängert werden.
- 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 BVGT
- Kosten:** 140,00 € incl. MwSt. (einschl. Unterbringung im EZ, Verpflegung 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 280,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt (einschl. Unterbringung im EZ, Verpflegung, Materialkosten).
- Lehrgangsbeginn:** 03.12.2022 um 13.00 Uhr (Anreise bis 12.30 Uhr)
- Lehrgangsende:** 04.12.2022 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** **Tagungs- und Bildungsstätte Heimvolkshochschule Springe
Kurt-Schumacher-Str. 5, 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 zehn 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:** **09.09.2022**
- 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 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 Seniorenachmittag finden Sie auf der nächsten Seite.
- Zielgruppe:** Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende im Bereich der Altenhilfe und in Mehrgenerationenhäusern 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:	04.11.2022
Beschreibung:	Wie gestalte ich die Seniorenachmittage in einem Ortsverein attraktiv, wenn mehr als Kaffee und Kuchen auf dem Programm stehen sollen. Dieses Mal geht es um Ideen rund um das Thema „Einmal durch das ganze Jahr“. Dieses Tagesseminar lädt die Seminarteilnehmenden ein, weitere interessante Anregungen mit zu nehmen. 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 auf der vorherigen Seite.
Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende im Bereich der Altenhilfe und in Mehrgenerationenhäusern 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 Grundlehrgang (2022-2023)
Datum:	21.11.-25.11.2022
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 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:	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. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 21.11.2022 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 25.11.2022 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 Gymnastik
Datum:	Zwei Wochenendveranstaltungen: <ul style="list-style-type: none">• Erster Teil: 02. - 04.09.2022 (16 Unterrichtseinheiten)• Zweiter Teil: 30.09. - 02.10.2022 (16 Unterrichtseinheiten)
Beschreibung:	Thema: Ein bunter Mix von Ideen Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Gymnastik auf. Jede Fortbildung in 2022 läuft unter der Überschrift „Ein bunter Mix von Ideen“ – doch jede Veranstaltung hat andere Schwerpunkte. Jeder Fortbildungsteil geht von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag und umfasst 16 Unterrichtseinheiten. Dementsprechend ergeben zwei Wochenenden 32 Unterrichtseinheiten. Da für die DRK-Lehrschein- oder Zertifikatsverlängerung insgesamt 32 Unterrichtseinheiten Fortbildung notwendig sind, haben Sie mit dem Besuch beider Fortbildungsteile die Verlängerung des Lehrscheins. 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 für jedes Wochenende 100,00 incl. MwSt. plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Kosten: Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 130,00 € Teilnehmerbeitrag. Bitte beachten: Keine Unterkunft/ nur jeweils Tagesverpflegung Lehrgangszeit: Start jeweils am Freitag um 14.00 Uhr/ jeweils am Samstag von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr/ jeweils Ende am Sonntag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr Lehrgangsort: Turnhalle des DRK-Internats für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen Spadener Weg 9, 27607 Geestland (Langen-Debstedt) 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 Wassergymnastik
Datum:	11.11. - 13.11.2022 im Hotel Sternberg in Linderhofe/Extertal
Beschreibung:	Thema: Ein bunter Mix von Ideen in der Wassergymnastik Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Wassergymnastik auf. Die Fortbildung startet am Freitagvormittag und endet Sonntagnachmittag gegen 17.00 Uhr und umfasst damit 32 Unterrichtseinheiten. Darin enthalten ist auch die Auffrischung der Rettungsfähigkeit im Wasser, die von einer Fachkraft abgenommen wird. Da für die DRK-Lehrschein- oder Zertifikatsverlängerung insgesamt 32 Unterrichtseinheiten Fortbildung notwendig sind, haben Sie mit dem Besuch dieser Fortbildung die Verlängerung des Lehrscheins erreicht. Unsere nächste Fortbildung in der Wassergymnastik bieten wir turnusmäßig wieder in drei Jahren an. Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Wassergymnastik-Übungsleitungen tätig sind.
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:	220,00 € 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 320,00 € Teilnehmerbeitrag.
Lehrgangszeit:	11.11.2022 Anreise bis 10.30 Uhr/ 13.11.2022 Abreise Sonntag gegen 17.00 Uhr
Lehrgangsort:	Hotel zur Burg Sternberg, Sternberger Str. 37, 32699 Extertal
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 I Beginn einer vierteiligen Ausbildung (2022 -2023)
Datum:	11.07.-15.07.2022
Beschreibung:	Mit diesem Lehrgang startet eine neue Ausbildung zum DRK-Yoga-Lehrer oder zur Yoga-Lehrerin. Der Lehrgang erstreckt sich über ca. zwei Jahre und umfasst vier Ausbildungsabschnitte. Die Ausbildung zum Yoga-Lehrer/Yoga-Lehrerin ist eine vertiefte Einführung in die Körper-, Atem- und Entspannungs-techniken des Hatha-Yoga. Es wird die Befähigung zur Leitung von Yogakursen nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell vermittelt, einer schonenden Yoga-Form, die sich auch für ältere Menschen und Teilnehmende 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 € Teilnehmergebühr incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 11.07.2022 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 15.07.2022 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:** **Yoga Ausbildungslehrgang Teil II**
zweiter Teil einer vierteiligen Ausbildung (2022 -2023)
- Datum:** **05.12.-09.12.2022**
- Beschreibung:** Dieser Lehrgang baut auf dem Lehrgangstart Teil I 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 € Teilnehmergebühr incl. MwSt.
- Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 05.12.2022 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 09.12.2022 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
Datum:	14.10.-16.10.2022
Beschreibung:	<p>Für die Verlängerung des Zertifikats/ DRK-Lehrscheins benötigen Sie 32 Unterrichtseinheiten (UE) im Zeitraum von 3 Jahren. <u>Bitte beachten Sie:</u> Jede Fortbildung umfasst jeweils 16 UE. Um für den Zeitraum von 3 Jahren die Verlängerung zu erhalten, benötigen Sie den Besuch von zwei Fortbildungen.</p> <p>„Der Beckenboden – kraftvoll und feinfühlig“ „Yoga für den Beckenboden. Dieser Körperbereich mit seinem Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühle und Ausstrahlung kann gezielt über yogische Techniken harmonisiert und trainiert werden. Mit seinen gegensätzlichen Aufgaben wie Durchlässigkeit und Stützkraft spiegelt er die Anpassungsfähigkeit wider, die das Leben oft von uns fordert. Eine sanfte und körperbetonte Yoga-Praxis mit einer tiefen Verbindung zur inneren Mitte ist daher ein Weg zur Weiblichkeit und zur inneren Kraft“, so Christiane Wolff und Gabriele Burkert in ihrem Buch „Yoga für den Beckenboden. In dieser Fortbildung widmen wir uns ganz diesem Powermuskel im knöchernen Becken, erspüren feinfühlig seine einzelnen Schichten und lernen, ihn mit gezielten Übungen zu trainieren und damit kraftvoller zu machen. So wird der Grundstein gelegt für eine aufrechte Körperhaltung, eine verbesserte Körperwahrnehmung, eine zuverlässige Kontrolle der Schließmuskeln, eine positive Ausstrahlung, Vitalität und Wohlbefinden. Und nicht zuletzt nutzen wir den starken Beckenboden für Stabilität und Leichtigkeit in den Asanas.</p>
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 € Teilnehmergebühr incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 14.10.2022 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 16.10.2022 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.