

Gesundheitsförderung Bildungsprogramm 2021

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.

Im Bereich des DRK-Landesverbandes Niedersachsen sind rund 600 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 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

Die Lehrgänge finden in unserer DRK-Landesschule in Bad Pyrmont statt. Einzige Ausnahmen: die Tagesveranstaltungen „Seniorenachmittage attraktiv“ finden in den Seminarräumen des DRK-Landesverbandes in Hannover statt. Sie sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Anerkennung als Bildungsurlaub

Für unsere mehrtägigen Lehrgänge beantragen wir die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz.

Ihre Fragen

beantworten wir Ihnen gern

- Ilona Voltmer: 0511/28000-326, ilona.voltmer@drklvnds.de
- Ingo Kuhn: 0511/28000-311, seminare@drklvnds.de
- Anmeldung per Fax unter 0511/28000-197

Inhaltsübersicht

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining Ausbildung

19.04.-23.04.2024 19.07.-23.07.2021 Gedächtnistraining Teil II (Ausbildungsgang 2020/2021)	3
19.07.-23.07.2024 08.11.-12.11.2021 Gedächtnistraining Teil III.....	4

Gedächtnistraining Fortbildung

09.07.-11.07.2021 Thema „Kopftraining zu Fuß“	5
22.10.-24.10.2021 Thema „Begeisterung wecken!“ Methodik u. Didaktik im Gedächtnistr.	6

Seminare für die Arbeit mit Senioren

Seniorenarbeit von Kopf bis Fuß

19.11.-22.11.2021 Ein Mix aus Gedächtnistraining und Bewegung	7
--	---

Seniorenachmittage attraktiv gestalten

12.03.2021 Teil 2 ersatzlos gestrichen	8
16.07.2021 Teil 3	9
03.12.2021 Teil 1	10

„Wäscheklammern und Lockenwickler“ – Begegnungen mit alten Menschen

08.04.-09.04.2024 neuer Termin: 06.11.-07.11.2021	11
---	----

Gymnastik

Gymnastik Ausbildung

12.07.-16.07.2024 25.10.-29.10.2021 Gymnastik Grundlehrgang.....	12
25.10.-29.10.2024 24.01.-28.01.202 Gymnastik Aufbaulehrgang.....	13
1. Termin: 25.06. – 28.06.2024 10.12.-13.12.2021 Thema: Ein bunter Mix von Ideen	15
2. Termin: 02.09. – 05.09.2021 Thema: Sturzprophylaxe und Neurofitness.....	15
3. Termin: 25.11. – 28.11.2021 Thema: Fit ins hohe Alter	15

Tanzen

23.08.-26.08.2021 Fortbildung	16
--	----

Yoga

Yoga Ausbildung

28.06.-02.07.2021 Ausbildung Teil III.....	17
28.06.-02.07.2024 10.01.-14.01.2022 Ausbildung Teil IV.....	18
31.01.-04.02.2022 Ausbildung Teil I (Ausbildung 2022-2024).....	19

Yoga Fortbildung

1.Termin: 23.07.-25.07.2021 Thema: Yoga und Füße	20
2. Termin: 27.08.-29.08.2021 Thema Yoga und Chakren	20
3. Termin: 03.-05.12.2021 Thema Meridian Yoga.....	20

Anmeldeformular	22
-----------------------	----

Gesundheitsförderung

Titel:	Gedächtnistraining Teil II (zweiter Teil des Ausbildungsganges 2020/2021)
Datum:	19.04.-23.04.2021 neuer Termin: 19.07.-23.07.2021
Beschreibung:	Dieser Lehrgang ist Teil II der dreistufigen Ausbildung zur Übungsleitung für Gedächtnistraining. Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit einer Dozentin vom Bundesverband Gedächtnistraining (BVGt). Gedächtnis- und Konzentrationstraining tragen zur Steigerung der Gehirnleistung und der Lebensqualität bei und ist mit vielfältigen Merk- und Konzentrationstechniken für alle Altersstufen geeignet.
Zielgruppe:	Haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeitende, die zukünftig ein Gruppenangebot im Gedächtnistraining leiten möchten: <ul style="list-style-type: none">• Ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende in der Seniorenarbeit wie z. B. Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenheimen, Sozialstationen, Mehrgenerationenhäusern sowie• Aktive in DRK-Ortsvereinen.• Geeignet für Ergotherapeuten und Altenpflegekräfte, die eine berufliche Zusatzqualifizierung anstreben.• Übungsleitungen aus allen Gesundheitsprogrammen.
Voraussetzungen:	Teil I Gedächtnistraining Für DRK-Mitarbeitende: bis zum Ende der Ausbildung Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
Referentin:	Margaretha Hunfeld Ausbildungsreferentin BVGT, zertifizierte Trainerin IHK
Kosten:	180,00 € incl. MwSt. und Materialkosten von ca. 70,00 € pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 420,00 € Teilnahmegebühr. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 19.04.2021 19.07.2021 bis 10.30 Uhr
Lehgangsende:	Abreise am 23.04.2021 23.07.2021 ca. 14.00 Uhr
Anmeldung an:	DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer oder Ingo Kutzt, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Gedächtnistraining Teil III (Abschluss der dreiteiligen Ausbildung 2020/2021)
Datum:	19.07. – 23.07.2021 neuer Termin: 25.10.-29.10.2021
Beschreibung:	Dieser Lehrgang ist der letzte Teil der 3-stufigen Ausbildung Im Gedächtnistraining. Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit einer Dozentin vom Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT). Der Abschluss beinhaltet eine Hausarbeit und eine theoretische/praktische Lehrprobe. Damit verbunden ist der Erwerb eines DRK-Lehrscheins bzw. Zertifikats. Es besteht die Möglichkeit, im BVGT Mitglied zu werden und damit gleichzeitig das Zertifikat des BVGT zu erlangen.
Zielgruppe:	Haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeitende, die zukünftig ein Gruppenangebot im Gedächtnistraining leiten möchten: <ul style="list-style-type: none">• Ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende in der Seniorenarbeit wie z. B. Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenheimen, Sozialstationen, Mehrgenerationenhäusern sowie• Aktive in DRK-Ortsvereinen.• Ergotherapeuten, Altenpflegekräfte, die eine berufliche Zusatzqualifizierung anstreben.• Übungsleitungen aus allen Gesundheitsprogrammen.
Voraussetzungen:	Teil I und Teil II Gedächtnistraining Für DRK-Mitarbeitende: Erste Hilfe Nachweis bis zum Ausbildungsabschluss (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1,31812 Bad Pyrmont
Referentin:	Margaretha Hunfeld Ausbildungsreferentin BVGT, zertifizierte Trainerin IHK
Kosten:	180,00 € incl. MwSt. und Materialkosten von ca. 70,00 € pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 420,00 € Teilnahmegebühr. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 19.07.2021 08.11.2021 bis 10.30 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 23.07.2021 12.11.2021 ca. 14.00 Uhr
Anmeldung an:	DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer oder Ingo Kutzt Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-326/ -311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Gesundheitsförderung

- Titel:** **Fortbildung im Gedächtnistraining**
- Datum:** **09.07.-11.07.2021**
- Beschreibung:** **Thema: „Kopftraining zu Fuß“**
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. Eine weitere Fortbildung im Gedächtnistraining finden Sie auf Seite 7.
In dieser Fortbildung bewegen Sie sich in freier Natur. Dabei werden nicht nur die Muskelgruppen, sondern auch gleichzeitig die Sinnesorgane aktiviert. Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Sie das Denken und Gehen in Ihren Gruppen umsetzen können.
Das Gehirn braucht Abwechslung! Routine ist Gift für unsere geistige Leistungsfähigkeit. Unsere Nervenzellen lieben es, wenn Sie gebraucht werden.
Schwerpunkte des Trainings: Übungen in der Fortbewegung, Übungen am Platz, Übungen für die Sinne und Bewegungsübungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Theoretische Kenntnisse über Gehirn und Gedächtnis. Es werden verschiedene Praxiseinheiten angeboten, die mit unterschiedlichen Gruppen absolviert werden können.
Witterungsgerechte Kleidung ist ausreichend.
- 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:** Karin Platje
Ausbildungsreferentin BVGT
- Kosten:** 140,00 € 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 280,00 € Teilnehmerbeitrag.
Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 19.07.2021 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 11.07.2021 spätestens 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** Deutsches Rotes Kreuz
Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
- 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 28000-326/ -311, Telefax: 0511 28000-197
- Anmeldung bis:** Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Fortbildung im Gedächtnistraining
Datum:	22.10.-24.10.2021
Beschreibung:	Thema: „Begeisterung wecken! Methodik und Didaktik im Gedächtnistraining“ Die Fortbildungen greifen aktuelle Themen und Entwicklungen im Gedächtnistraining auf und erfolgen in Zusammenarbeit mit Dozentinnen vom Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT). Unter dem Aspekt der Qualitätssicherung ist der DRK-Übungsleiterschein bzw. das Zertifikat jeweils 3 Jahre gültig. Die Teilnahme an einer Fortbildung führt zu einer Lehrschein-/Zertifikatverlängerung um weitere 3 Jahre und gilt auch für eine BVGT-Zertifikatsverlängerung. Eine weitere Fortbildung für das Gedächtnistraining finden Sie auf Seite 6. <u>In dieser Fortbildung:</u> Eine abwechslungsreiche Methodik ist Voraussetzung für eine gelungene Stunde Gedächtnistraining. Wie gelingt es, die Übungen so zu gestalten, dass sie meine TeilnehmerInnen einerseits anspornen, die Denkleistung möglichst lange in „Spannung“ zu halten? Mit welchen Methoden gelingt andererseits der unterhaltsame, entspannende Charakter in der Stunde besonders gut? Wie wird aus einer „langweiligen“ Übung eine begeisternde Übung? Inhalt der Fortbildung: <ul style="list-style-type: none">• Entwicklung einer spannenden Dramaturgie einer Stunde: Ein guter Start in die Stunde, Einbau von „Highlights“• Mündliche Übungen• Neue Übungen aus den Bereichen Wortfindung, Wahrnehmung und Kreativität• Kollegiale Beratung und Austausch eigener Übungen der Teilnehmenden
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, zertifizierte Trainerin IHK
Kosten:	140,00 € 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 280,00 € Teilnehmergebühr. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 22.10.2021 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 24.10.2021 spätestens 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1,31812 Bad Pyrmont
Anmeldung an:	DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB 2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kultz, Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Seniorenarbeit von Kopf bis Fuß
Datum:	19.11.-22.11.2021
Beschreibung:	<p>Bewegung im Sitzen und Übungen zum Gedächtnistraining eignen sich perfekt für eine anspruchsvolle Seniorenarbeit. Durch die Kombination von Bewegungsfolgen (zur Musik) und des zielgruppengerechten Gedächtnistrainings mit spielerischen Elementen gelingt es, bei schwächeren Menschen vorhandene Kompetenzen länger aufrecht zu erhalten. Hierzu bietet das Seminar eine Fülle von konkreten Anregungen und Übungen. Übungen für die Zielgruppe der „fitten“ älteren Menschen in der offenen Seniorenarbeit finden ebenfalls Beachtung. Die Lehrgangsteilnehmenden erhalten ein Skript bzw. eine CD für den Einsatz in der Seniorenarbeit.</p> <p>Bitte beachten Sie: Die Themen dieses Seminars eignen sich nicht für Teilnehmende, die ausschließlich mit demenziell veränderten Menschen arbeiten. Vielleicht interessiert Sie das Lehrgangsangebot „Begegnungen mit alten Menschen: Wäscheklammern und Lockenwickler“?</p>
Zielgruppe:	<p>Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende in Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenheimen, Sozialstationen, Mehrgenerationenhäusern sowie Aktive in DRK-Ortsvereinen.</p>
Referentinnen:	<p>Ulrike Ehrenberg, Gedächtnistrainerin Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik</p>
Kosten:	<p>175,00€ incl. MwSt. incl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 260,00 € Teilnehmergebühr. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.</p>
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 19.11.2021 bis 12.00 Uhr
Lehgangsende:	Abreise am 22.11.2021 ca. 14.00 Uhr
Lehgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

- Titel:** **Seniorenachmittag attraktiv gestalten (Teil 2)**
(die Teile 1, 2 und 3 bauen nicht aufeinander auf und haben unterschiedliche Themen)
- Datum:** ~~12.03.2021~~ **ersatzlos gestrichen**
- Beschreibung:** Wie gestalte ich die Seniorenachmittag 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 3 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.
Weitere Tagesseminare zum Seniorenachmittag finden Sie auf den Seiten 9 und 11.
- 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, und Ulrike Ehrenberg, 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 110,00 € 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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
- Anmeldung bis:** Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Seniorenachmittage attraktiv gestalten (Teil 3) (die Teile 1, 2 und 3 bauen nicht aufeinander auf und haben unterschiedliche Themen)
Datum:	16.07.2021
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. Weitere Tagesseminare zum Seniorenachmittag finden Sie auf den Seiten 9 und 10.
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, und Ulrike Ehrenberg, 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 110,00 € 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 Kuitz Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Gesundheitsförderung

Titel:	Seniorenachmittag attraktiv gestalten (Teil 1) (die Teile 1, 2 und 3 bauen nicht aufeinander auf und haben unterschiedliche Themen)
Datum:	03.12.2021
Beschreibung:	<p>Wie gestalte ich die Seniorenachmittag in einem Ortsverein attraktiv, wenn mehr als Kaffee und Kuchen auf dem Programm stehen sollen?</p> <p>Sie können in das Thema ohne Vorkenntnisse frisch einsteigen.</p> <p>Wenn Sie Teil 2 oder Teil 3 schon in den Vorjahren absolviert haben, finden Sie „neues Futter“ in diesem weiteren Teil.</p> <p>In diesem Tagesseminar geben wir Tipps und Anleitungen wie mit den Methoden des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings spannende und unterhaltsame Einheiten entstehen, die den Seniorenachmittag zu einem humorvollen, kommunikativen Ereignis werden lassen.</p> <p>Wir stellen Ihnen aus folgenden Bereichen Übungen und Spielanleitungen vor:</p> <ul style="list-style-type: none">- ein Quiz rund um das Wissen älterer Menschen,- der Einsatz humorvoller Texte,- Konzentrationsspiele, die nicht überfordern,- Spiele mit der Sprache. <p>Die angebotenen Übungen eignen sich jeweils unterschiedlich für die „kleine Runde“ mit bis zu 20 Teilnehmer am Seniorenachmittag als auch für größere Gruppen.</p> <p>Weitere Tagesseminare zum Seniorenachmittag finden Sie auf den Seiten 10 und 11.</p>
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, und Ulrike Ehrenberg, zert. 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 110,00 € 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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Begegnungen mit alten Menschen: „Wäscheklammern und Lockenwickler“
Datum:	08.04.2021 – 09.04.2021 neuer Termin: 06.11.-07.11.2021
Beschreibung:	<p>Auf der Grundlage des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings vermitteln wir in diesem Seminar Angebote für die Arbeit mit Menschen mit Demenz und leichten kognitiven Einschränkungen. Mit Hilfe des biografischen Ansatzes, der Einbeziehung der Sinne in zielgruppeneignete Übungen und gestaltete Gesprächseinheiten bietet das Seminar folgende Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationen zum Thema Demenz • Die Präsentation und Entwicklung von Zielgruppengerechten thematischen Stundenbildern • Materialien für die Arbeit: Vorstellung und Ideensammlung • Bewegungseinheiten • Wertschätzung und Respekt im Umgang • Die Gesprächsführung und die Kommunikation mit Menschen mit Demenz • Die „gestaltete Mitte“ • Kollegiale Beratung
Zielgruppe:	Ehren-, neben- und hauptamtliche Mitarbeitende in der Seniorenarbeit wie z.B. in Seniorenheimen, Sozialstationen, in der Tagespflege sowie Aktive in DRK-Ortsvereinen. Das Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten .
Voraussetzungen:	Dieses Seminar richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse im Gedächtnistraining .
Referentinnen:	Margaretha Hunfeld, Dozentin BVGT und zertifizierte Trainerin IHK, und Ulrike Ehrenberg, zertifizierte Trainerin IHK.
Kosten:	140,00 € incl. MwSt. bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen 170,00 € Teilnehmergebühr incl. MwSt.
Lehrgangsbeginn:	am ersten Seminartag: Seminarbeginn um 10.00 Uhr
Lehrgangsende:	am zweiten Seminartag: Seminarende um 17.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz, Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
Anmeldung an:	DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. Abteilung III/FB2 – Ilona Voltmer/ Ingo Kuhtz Erwinstr. 7, 30175 Hannover E-Mail: ilona.voltmer@drklvnds.de oder seminare@drklvnds.de Telefon: 0511 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Gymnastik Grundlehrgang (Start einer neuen Ausbildung 2021-2022)
Datum:	12.07.-16.07.2021 neuer Termin: 25.10.-29.10.2021
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 (2022) mit einer praktischen und theoretischen Lehrprobe.
Zielgruppe:	Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden wie z. B. in Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenheimen, Sozialstationen, oder in Mehrgenerationenhäusern sowie an Aktive in Ortsvereinen.
Voraussetzungen:	Spaß an Bewegung und Interesse an der Begleitung von Gruppen. Bis zum Abschlusslehrgang Gymnastik 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:	165,00 € 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 325,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 12.07.2021 25.10.2021 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 16.07.2021 29.10.2021 ca. 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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- 326/-311, Telefax: 0511 28000197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Gesundheitsförderung

Titel:	Gymnastik Aufbaulehrgang
Datum:	25.10.–29.10.2021 neuer Termin: 24.01.-28.01.2022
Beschreibung:	Der Aufbaulehrgang ist der zweite Teil der dreistufigen Ausbildung zur Übungsleitung für Gymnastik.
Zielgruppe:	Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten. (Siehe auch die Angaben zur „Zielgruppe“ im Grundlehrgang Gymnastik auf Seite 16.)
Voraussetzungen:	Die Teilnahme am Grundlehrgang „Gymnastik“, möglichst eine Hospitation in einer Gymnastikgruppe (20 UE) 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:	165,00 € 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 325,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 25.10.2021 24.01.2022 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 29.10.2021 28.01.2022 ca. 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Vorankündigung

Gesundheitsförderung

Titel:	Gymnastik Abschlusslehrgang
Datum:	in 2022
Beschreibung:	Der Aufbaulehrgang ist der zweite Teil der dreistufigen Ausbildung zur Übungsleitung für Gymnastik.
Zielgruppe:	Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten. (Siehe auch die Angaben zur „Zielgruppe“ im Grundlehrgang Gymnastik auf Seite 16.)
Voraussetzungen:	Die Teilnahme am Grundlehrgang „Gymnastik“, möglichst eine Hospitation in einer Gymnastikgruppe (20 UE) 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:	165,00 € 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 325,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am (wird noch bekannt gegeben) bis 12.00 Uhr
Lehgangsende:	Abreise am (wird noch bekannt gegeben) ca. 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Gesundheitsförderung

Titel:	Fortbildungen für Übungsleitungen „Gymnastik“
Datum:	1. Termin: 25.06. – 28.06.2021 neuer Termin: 10.-13.12.2021 Thema: Ein bunter Mix von Ideen 2. Termin: 02.09. – 05.09.2021 Thema: Sturzprophylaxe + Neurofitness 3. Termin: 25.11. – 28.11.2021 Thema: Fit ins hohe Alter
Beschreibung:	Die Fortbildungen in der Gymnastik greifen aktuelle Themen und Entwicklungen in diesem Bereich auf. Die angebotenen Fortbildungen haben deshalb verschiedene Themenschwerpunkte zur Auswahl. Die Teilnahme an einer Fortbildung Gymnastik führt zu einer Verlängerung des DRK-Lehrscheins bzw. eines Zertifikats um weitere 3 Jahre.
Zielgruppe:	Übungsleitungen, die einen DRK-Lehrschein bzw. ein Zertifikat für Gymnastik haben.
Voraussetzungen:	Nachweis über eine Erste-Hilfe-Fortbildung (9 UE) nicht älter als 2 Jahre
Referentinnen:	Alle drei Termine - Irene Buttler, DRK Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kosten:	Kosten je Lehrgang: 140,00€ 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 275,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	jeweils am ersten Lehrgangstag: Anreise bis 12.00 Uhr
Lehgangsende:	jeweils am letzten Lehrgangstag: Abreise ca. 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel:	Fortbildung für Übungsleitungen „Tanzen“
Datum:	23.08.-26.08.2021
Beschreibung:	Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen im Tanzen auf. Die Teilnahme an dieser Fortbildung führt zu einer Lehrscheinverlängerung für ÜL Tanzen um weitere 3 Jahre.
Zielgruppe:	Übungsleitungen, die einen Lehrschein für Tanzen haben.
Voraussetzungen:	Nachweis über eine Erste-Hilfe-Fortbildung (9 UE) nicht älter als 2 Jahre.
Referentin:	Gabi Naguschewski, DRK Lehrbeauftragte für Tanzen
Kosten:	140,00€ 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 265,00 € Teilnehmerbeitrag incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 23.08.2021 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 26.08.2021 ca. 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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 28000-326/-311 Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Gesundheitsförderung

Titel:	Yoga Ausbildungslehrgang Teil III
Datum:	28.06.-02.07.2021
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, sowie Teil I und II der DRK-Ausbildung Yoga bereits absolviert haben.
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:	170,00€ 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 400,00 € Teilnehmergebühr incl. MwSt. Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
Lehrgangsbeginn:	Anreise am 28.06.2021 bis 12.00 Uhr
Lehrgangsende:	Abreise am 02.07.2021 ca. 14.00 Uhr
Lehrgangsort:	Deutsches Rotes Kreuz Landesschule Bad Pyrmont Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
Anmeldung bis:	Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Vorankündigung

Gesundheitsförderung

- Titel:** **Yoga Ausbildungslehrgang Teil IV**
- Datum:** **10.01.-14.01.2022**
- Beschreibung:** Dieser Lehrgang baut auf den Lehrgangsteilen II und III 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, sowie Teil I und II der DRK-Ausbildung Yoga bereits absolviert haben.
- 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:** 170,00€ 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 400,00 € Teilnehmergebühr incl. MwSt.

Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 10.01.2022 bis 12.00 Uhr
- Lehrgangsende:** Abreise am 14.01.2022 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** Deutsches Rotes Kreuz
Landesschule Bad Pyrmont
Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
- 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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
- Anmeldung bis:** Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Vorankündigung

Gesundheitsförderung

- Titel:** Yoga Ausbildungslehrgang Teil I
- Datum:** 31.01.-04.02.2022
- Beschreibung:** Mit diesem Lehrgang startet eine neue Ausbildungsreihe zur Yoga-Lehrerin/zum Yoga-Lehrer.
Die fundierte Ausbildung zur Yoga-Lehrerin/zum Yoga-Lehrer umfasst eine rund zweijährige Ausbildung mit insgesamt vier Präsenzseminaren, verschiedenen Hausarbeiten, einer schriftlichen Abschlussarbeit sowie einer theoretischen und praktischen Lehrprobe am Ende der Ausbildung.
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 Teilnehmende mit Einschränkungen eignet.
- Zielgruppe:** Interessentinnen und Interessenten, die zukünftig Yogakurse leiten möchten.
- Voraussetzungen:** Bis zu 2 Jahren Erfahrung als Teilnehmende/r in einer Yoga-Gruppe.
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:** 170,00€ 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 400,00 € Teilnehmergebühr incl. MwSt.

Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.
- Lehrgangsbeginn:** Anreise am 31.01.2022 bis 12.00 Uhr
- Lehgangsende:** Abreise am 04.02.2022 ca. 14.00 Uhr
- Lehrgangsort:** Deutsches Rotes Kreuz
Landesschule Bad Pyrmont
Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont
- 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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197
- Anmeldung bis:** Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Gesundheitsförderung

Titel: Fortbildungen für Yogalehrerinnen und Yogalehrer

Datum: 1. Termin: 23.07.-25.07.2021 Thema: „Yoga und Füße“
2. Termin: 27.08.-29.08.2021 Thema: „Yoga und Chakren“
3. Termin: 03.12.-05.12.2021 Thema: „Meridian-Yoga“

Beschreibung: Für die Verlängerung des DRK-Lehrscheins oder des Zertifikats benötigen Sie 32 Unterrichtseinheiten (UE) im Zeitraum von jeweils 3 Jahren.

Bitte beachten Sie: Jede der o.g. Fortbildungen umfasst jeweils 16 UE, da sie als kompakte Einheiten jeweils über ein Wochenende angeboten werden.

1. Termin: „Yoga und Füße“

Unsere Füße und unser Organismus stehen in einer engen Wechselbeziehung. Hier liegt oft die Ursache für Knie- und Rückenbeschwerden und für ein gestörtes seelisches Wohlbefinden. In der Fortbildung wird gezeigt, wie durch Yoga die natürliche Beweglichkeit der Füße wiedererlangt werden kann und wir wieder fest im Leben stehen können.

2. Termin: „Yoga und Chakren“

Die yogische Lehre geht ebenso wie Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin davon aus, dass der Körper von unsichtbaren, feinstofflichen Energie-Zentren (Chakren) und -bahnen (Nadis) durchzogen ist, über die der Mensch mit (Lebens-) Energie versorgt wird. Das Wissen über die Chakren beruht auf jahrtausendealten Erfahrungen. Die sieben Hauptchakren liegen entlang der Wirbelsäule und versorgen die Körperregion, in der sie sich befinden, mit Energie. So können die jeweiligen Organe, Gewebe, Gelenke und Hormon bildenden Drüsen ihre Aufgaben im Körper erfüllen. In dieser Fortbildung lernen wir die Chakren intensiv kennen und erfahren, welche Yogaübungen und Übungsreihen die Chakren aktivieren und harmonisieren, damit die Lebensenergie in Körper und Geist ungehindert fließen kann.

3. Termin: „Meridian Yoga – eine inspirierende Reise“

Meridian Yoga verbindet alte und moderne Techniken, welche die Meridianbahnen des Körpers aktivieren und ausbalancieren, blockierte Energie freisetzen und das allgemeine Wohlbefinden stärkt.

Atemübungen und Achtsamkeitsmeditationen begleiten die inspirierende Reise, die nicht nur einen positiven Einfluss auf Muskulatur, Organe, Bindegewebe und Gelenke hat. Auch das Nervensystem wird stimuliert und beruhigt, was zu einer geistigen Klarheit beiträgt. Somit wirken die Übungen auch stressreduzierend und regenerierend. Diese Yogapraxis ist für alle Menschen geeignet.

Zielgruppe: Bereits ausgebildete Yoga-Lehrer und Yoga-Lehrerinnen.

Voraussetzungen: Nachweis über eine Erste-Hilfe-Fortbildung (9 UE) nicht älter als 2 Jahre

Referentinnen: **1.+2. Termin:** Dr. Melanie Thielking, DRK-Lehrbeauftragte für Yoga
3. Termin: Cornelia Knösel, DRK-Lehrbeauftragte für Yoga.

Kosten: je Lehrgang:
135,00€ incl. MwSt. plus Materialkosten pro Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei Anmeldung über das DRK in Niedersachsen. Selbstzahlende und Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden oder anderer Träger zahlen eine Teilnehmerbeitrag von 250,00 € incl. MwSt.
Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG ist beantragt.

Lehrgangsbeginn: jeweils am ersten Lehrgangstag: Anreise bis 12.00 Uhr

Lehrgangsende: jeweils am letzten Lehrgangstag: Abreise ca. 14.00 Uhr

Lehrgangsort: Deutsches Rotes Kreuz, Landesschule Bad Pyrmont, Jägerweg 1, 31812 Bad Pyrmont

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 28000-326/-311, Telefax: 0511 28000-197

Anmeldung bis: Schriftlich bis spätestens acht Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Anmeldeformular

Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Niedersachsen e. V.
Abteilung III Herr Kutzt (E-Mail: seminare@drklvnds.de)
Erwinstraße 7
30175 Hannover

DRK Kreisverband/Ortsverein _____

Anmeldung

Aus dem Bereich unseres Kreisverbandes/Ortsvereines melde ich mich verbindlich an:

Frau Herr

Name, Vorname: _____

Straße, PLZ, Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon: _____

Funktion im DRK: _____

Veranstaltungstitel: _____

Veranstaltungsort: _____

Beginn/Datum: _____

Ende/Datum: _____

Bemerkungen:

Rechnungsempfänger:

(Bitte vollständige Anschrift)

Ich habe die **Information zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten im Seminarmanagement** zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.

Datum Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift, Stempel, KV, OV, Arbeitgeber

**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

Unsere **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 Protokoll-daten.

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

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.

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.