



[www.drk-bildungsinstitut.de](http://www.drk-bildungsinstitut.de)

Bildungsprogramm 2023

# Gesundheit & Soziales

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Institut für Bildung und Kommunikation  
DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.  
Sperlichstraße 27  
48151 Münster  
Tel.: 0251 9739-189  
Fax: 0251 9739-215  
info-ibk@drk-westfalen.de  
www.drk-bildungsinstitut.de

### **Verantwortlich**

Monika van der Beek (Institutsleiterin)

### **Bildnachweis**

Titelseite, S. 19, 20, 21, 38, 67,  
71, 79, 95, 99  
S. 3, 35, 37, 102, 103

pixabay.com  
Kai Schenk / IBK / , Brigitte Hiss,  
Andre Zelck / DRK

### **Layout:**

Stabsstelle Kommunikation Martina Czernik

A person with short brown hair, seen from the back, is wearing a blue and orange jacket. They are looking at a grey sign that features a red cross logo and the text "DRK-INSTITUT für Bildung und Kommunikation". To the right, another person in an orange jacket with a circular logo is partially visible. The background is a dark, possibly indoor setting.

 **DRK-INSTITUT**  
für Bildung  
und Kommunikation

# Qualitätspolitik

## Ideelle Grundlagen des Deutschen Roten Kreuzes

Wir sind als Institut für Bildung und Kommunikation des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. Teil einer weltweiten Gemeinschaft von Menschen in der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, die Opfern von Konflikten und Katastrophen sowie anderen hilfebedürftigen Menschen un-  
terschiedslos Hilfe gewährt, allein nach dem Maß der Not.

Im Zeichen der Menschlichkeit setzen sich die Menschen im Roten Kreuz für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Auf dieser ideellen Grundlage sowie den Leitlinien und Führungsgrundsätzen des Deutschen Roten Kreuzes bauen wir unsere Arbeit auf.

### Unser Menschenbild

Wir betrachten jeden Menschen als eine einzigartige Persönlichkeit, die geprägt ist durch eine eigene Lebensgeschichte und einen eigenen kulturellen Hintergrund. Grundlage unseres Bildungsgedanken ist die Annahme, dass jeder Mensch sich ein

Leben lang entwickelt und eigenverantwortlich handeln kann.

### Unser Kunde

Unsere Kunden sind Personen, die unser Bildungsangebot in Form von Aus-, Fort- und Weiterbildungen, unsere Beratung bzw. unsere Serviceleistung in Anspruch nehmen.

### Unsere Ausbildung

In unserer Aus-, Fort- und Weiterbildung berücksichtigen wir sowohl die zukünftigen Berufs- und Arbeitsfelder unserer Teilnehmenden als auch die Normen und Regeln, die wir uns über unser eigenes Qualitätsmanagement auferlegt haben. Wir fördern die Fähigkeiten und Fertigkeiten und geben jedem Teilnehmenden die Chance seine eigene Leistung zu erfahren.

### Unser Lehrkräfteteam

Wir legen bei unseren Lehrkräften und Referent\*innen Wert auf fachliche, methodische, soziale, personelle und organisatorische Kompetenz sowie auf eigene Erfahrung im jeweiligen Tätigkeitsbereich.

### Unsere Führung

Für eine erfolgreiche Bildungsarbeit ist eine verantwortungsbewusste Planung, Entwicklung und Validierung unverzichtbar. Selbstverantwortliches Handeln ist hierbei ebenso unerlässlich wie Teamarbeit.

### Unsere Ziele

Wir wollen als Institut für Bildung und Kommunikation den heutigen und zukünftigen

Anforderungen an eine Ausbildungsstätte für Notfallmedizin und Rettungsdienst, Bevölkerungsschutz, Soziale Arbeit, Betriebswirtschaft und Management in sozialen und humanitären Organisationen, humanitärem Völkerrecht und humanitärer Ethik gerecht werden und diese unter Ausschöpfung unserer Möglichkeiten permanent optimieren.

Ferner vermitteln wir unseren Teilnehmenden durch professionelle Aus- und Fortbildungen eine hohe fachliche, methodische und soziale Kompetenz für ihre Tätigkeit.

Wir erbringen unsere Aus- und Fortbildungen fortwährend auf höchstmöglichem Ni-

veau, unter Berücksichtigung rechtlicher und wirtschaftlicher Rahmenbedingungen.

Wir entwickeln neue Lehrgangsangebote, die sowohl auf die aktuellen Bedürfnisse und Anforderungen unserer Teilnehmenden und ihrer Dienststellen zugeschnitten sind, als auch zukünftige Entwicklungen aufgreifen.

### **Unser Qualitätsgedanke**

Wir streben an, in allen Fachbereichen zu den besten Bildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen zu gehören.

(Auszug aus dem Qualitätsmanagementhandbuch)

## Anmeldung

### Wie kann ich mich zu einem Seminar anmelden?

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite [www.drk-bildungsinstitut.de](http://www.drk-bildungsinstitut.de) an. Grundsätzlich empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Dies erleichtert Ihnen und uns die Planung. Die Anmeldefrist endet in der Regel **sechs Wochen** vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn, im Fachbereich „Notfallmedizin und Rettungswesen“ **zwei Wochen** vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn. Die Anmeldung ist für beide Seiten verbindlich, wenn sie vom Institut für Bildung und Kommunikation schriftlich oder per E-Mail bestätigt wird. Werden Nachweise für eine geforderte Qualifikation verlangt, sind diese unaufgefordert (elektronisch, auf dem Postwege oder per Fax) einzureichen.

### Ist meine Anmeldung eingegangen?

#### Wann bekomme ich eine Bestätigung?

Nach Eingang Ihrer fristgerechten Anmeldung wird Ihnen – sofern ein Lehrgangplatz zur Verfügung steht und die geforderten Nachweise vorliegen – eine schriftliche Anmeldebestätigung an Ihre Privatadresse, E-Mail-Adresse oder über die anmeldende Stelle zugesendet.

### Wann erhalte ich meine Seminarunterlagen?

Die Lehrgangseinladung sowie ggf. die Übersendung von Lehrgangsunterlagen erfolgen ca. drei Wochen vor Lehrgangsbeginn per E-Mail oder auf dem Postweg durch den zuständigen Fachbereich des IBK.

### Erhält man nach Abschluss eines Seminars ein Zertifikat?

Jede\*r Teilnehmer\*in unserer Bildungsveranstaltungen erhält eine aussagefähige Bescheinigung (Zertifikat / Urkunde / Befähigungsnachweis / Zeugnis).

### Was ist, wenn das Seminar bereits ausgebucht ist?

Bei ausgebuchten Lehrgängen setzen wir Sie gern auf unsere Warteliste. Sobald ein\*e Teilnehmer\*in absagt, melden wir uns bei Ihnen. Sie haben dann die Möglichkeit, nachzurücken.

### Gibt es Teilnahmevoraussetzungen?

Mögliche Teilnahmevoraussetzungen sind in der Seminarbeschreibung unseres Programmheftes angegeben.

## Teilnahmegebühr und Zahlungsbedingungen

### Wie hoch sind die Teilnahmegebühren?

Für Lehrgangsteilnehmende gelten die im Programmheft genannten Teilnahmegebühren. Für Ehrenamtliche aus den Kreisverbänden des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e. V. sind die Lehrgänge des Instituts für Bildung und Kommunikation in der Regel kostenlos, ansonsten sind die Veranstaltungen entsprechend gekennzeichnet.

### Werden Fahrtkosten zum Seminarort erstattet?

Fahrtkosten werden in Einzelfällen erstattet, ebenso Verdienstausschlag. Wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Fachbereich. Die Inanspruchnahme von Verdienstausschlag

muss vor Lehrgangsbeginn mit dem Kreisverband abgesprochen sein. In Rotkreuz-Einrichtungen beschäftigten Mitarbeitenden wird ein Verdienstausschlag nicht erstattet.

### Werden die Seminare gefördert?

**Bildungsschecks** und **Bildungsgutscheine** werden von dem Institut für Bildung und Kommunikation in der Regel akzeptiert. Nähere Informationen erteilt der zuständige Fachbereich.

Für Veranstaltungen im IBK können Sie **Bildungsurlaub** in Anspruch nehmen.

### Hinweise zu Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub

Eine Freistellung nach dem „AWbG NRW“ (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz), dem sogenannten **Bildungsurlaub**, können Arbeitnehmende in Anspruch nehmen. Sie dienen der beruflichen, persönlichen, gesellschaftlichen oder politischen Weiterbildung. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de).

Für einige Veranstaltungen kann ein **Bildungsscheck** eingelöst werden. So können Sie bis zu 50 % der Lehrgangskosten ersetzt bekommen, jedoch maximal 500 Euro.

Nähere Informationen finden Sie unter: [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) und/oder bei der zuständigen Telefonhotline: **0800 2017909**.

Eine Bildungsprämie kann in Anspruch genommen werden, wenn ein Arbeitnehmer erwerbstätig ist, aber sein maximal zu versteuerndes Einkommen im Jahr bis zu 20.000

Euro beträgt. Nähere Informationen finden Sie unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info).

### Rücktritt und Kündigung des Teilnehmenden

#### Kann ich die Teilnahme an einem zugesagten Seminarplatz stornieren?

Mit der Bestätigung Ihres Seminarplatzes gehen wir von Ihrer verbindlichen Teilnahme aus. Jede Stornierung ist für uns mit großem organisatorischem Aufwand verbunden. Daher bitten wir Sie nachdrücklich darum, die Absage von Veranstaltungsterminen auf wirklich unvermeidbare Fälle zu beschränken. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen eine Teilnahme nicht mehr möglich ist, bitten wir Sie um eine frühzeitige Absage. Hierzu verweisen wir auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB des Instituts für Bildung und Kommunikation sowie AGB des Tagungshotels Dunant).

#### Wie sind die Stornobedingungen?

Sie können bis zu zwölf Wochen vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen die Anmeldung schriftlich widerrufen und vom Vertrag zurücktreten. Bereits geleistete Zahlungen werden in diesem Fall zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt vom Vertrag ist eine gestaffelte Ausfallgebühr zu zahlen. Die Ausfallgebühr entfällt, wenn Sie eine\*n Ersatzteilnehmer\*in benennen oder das Institut für Bildung und Kommunikation den freigewordenen Platz mit einem anderen Interessenten besetzen kann.

Hierzu verweisen wir auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB des Instituts für

# FAQ

Bildung und Kommunikation sowie AGB des Tagungshotels Dunant).

## Wann werden Storno-/Ausfallgebühren berechnet?

Storno-/Ausfallgebühren werden bei allen Absagen, gleich welchen Grundes, in Rechnung gestellt, wenn diese in einem Zeitraum von weniger als zwölf Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Falls Teilnehmende nicht zur Veranstaltung anreisen oder nur Teilbereiche besuchen, ist eine Minderung des Teilnahmebeitrages nicht möglich. Bei ursprünglich kostenfreien Veranstaltungen für Teilnehmende aus dem Kreis des Ehrenamtes wird bei unentschuldigtem Nichtantritt der Veranstaltung der im Programm ausgewiesene Kostensatz den Kreisverbänden in Rechnung gestellt. Diese Regelung gilt nicht für den Alarmierungsfall. Wir verweisen auf unsere AGB (AGB des Instituts für Bildung und Kommunikation sowie AGB des Tagungshotels Dunant).

## Wie hoch sind die Storno-/Ausfallgebühren?

Bei nicht fristgerechten Absagen werden Ausfallgebühren gestaffelt erhoben:

### Stornofristen

- bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: **kostenfrei**
- zwischen 12 und 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: **20 % des Gesamtbetrages**
- zwischen 6 und 2 Wochen vorher: **40 % des Gesamtbetrages**
- weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: **100 % des Gesamtbetrages**

## Rücktritt seitens des Instituts für Bildung und Kommunikation

### Kann das Institut für Bildung und Kommunikation ein Seminar absagen?

Ja, aus wichtigem Grund (z. B. Ausfall von Dozent\*innen, Nichterreichen der Mindestteilnehmendenzahl). Das IBK informiert die angemeldeten Teilnehmenden zeitnah.

## Seminarorganisation

### Wo finden die Seminare statt?

Die Seminare finden in der Regel im Institut für Bildung und Kommunikation, Sperlichstraße 27 in 48151 Münster, statt.

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Seminarort im Ausschreibungstext und in der Einladung.

### Wie/Wo erfolgt die Unterbringung am Seminarort?

#### Sorgt das Institut für Bildung und Kommunikation für die Unterkunft?

Es besteht die Möglichkeit, im DRK-Tagungshotel Dunant (0251 9739-141) zu übernachten. Dort steht eine begrenzte Anzahl an Zimmern auf Nachfrage zur Verfügung (Übernachtung und Frühstück sowie Halb- und Vollpension).

Die Zimmer sind mit WLAN und TV ausgestattet. Bettwäsche und Handtücher werden vom Hotel gestellt.



## Wen informiere ich, wenn ich ein Seminar absagen muss?

Bitte wenden Sie sich an Ihre\*n Ansprechpartner\*in im zuständigen Fachbereich und ggf. an Ihre Entsendestelle.

## MwSt. für Hotel- und Gastronomieleistungen

In Einzelfällen müssen wir Mehrwertsteuer für Unterkunft und Verpflegung erheben.

## Zielgruppen und Angebote

### Sind die Seminare nur für DRK-Mitglieder?

Nein, willkommen sind grundsätzlich alle Teilnehmenden, die sich für die Seminarinhalte interessieren und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen.

### Bieten Sie auch Inhouse-Lösungen an?

Ja, nach Absprache und Klärung der Voraussetzungen grundsätzlich gerne. Der Bildungsbedarf Ihres Hauses ist individuell abgestimmt auf die Qualifikation Ihrer Mitarbeitenden. Darum bieten wir Ihnen ganz individuelle Lösungen an. Die Seminare können bei uns oder in Ihren Geschäftsräumen stattfinden. Selbstverständlich werden Teilnehmerbescheinigungen bzw. Zertifikate ausgestellt.

## Informationen zu unseren AGB

Unsere AGB finden Sie auf unserer Webseite: <https://bit.ly/32V9jJI> und über diesen QR-Code:



Auf Anfrage erhalten Sie unsere vollständigen AGB auch per Post oder E-Mail. Sie haben ebenso die Möglichkeit, die ABG vor Ort einzusehen.

**Die Präsenzveranstaltungen finden unter Berücksichtigung der derzeit geltenden Hygieneschutzmaßnahmen statt.**

# Gesundheit & Soziales

Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Gesundheit definiert sich nicht allein durch die Abwesenheit von Krankheit, sondern laut Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2017) ist Gesundheit einhergehend mit körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden.

Der Fachbereich **Gesundheit & Soziales** greift diese Aspekte der Gesundheit in Form von Themen in der Aus-, Fort- und Weiterbildung auf. Angepasst an Ihre Wünsche, soziales Engagement und die aktuellen Trends haben wir ein Bildungsprogramm erstellt, das Ihnen die Möglichkeit bietet, sich in diesem Bereich weiterzuentwickeln, zu professionalisieren, Erfahrungen zu vertiefen oder neue Impulse zu erlangen.

Gerne laden wir Sie ein, an unseren Tagesseminaren und Schulungsangeboten bei uns im Institut für Bildung und Kommunikation teilzunehmen.

## Hinweis zum „Bildungsurlaub“

Der Fachbereich **Gesundheit & Soziales** ist eine vom Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung und steht allen offen, die sich weiterentwickeln möchten. Eine Freistellung nach dem „AWbG NRW“ (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz), dem sogenannten Bildungsurlaub, ist für die Bereiche „Gesundheit“ und „Soziales“ möglich.

Halten Sie gerne Rücksprache mit uns, bei welchen Kursen der Einsatz eines Bildungschecks möglich ist. Weitere Informationen finden Sie hierzu unter den FAQ (S. 8 ff.)

## Informationen und Anmeldung

Anmeldungen richten Sie bitte über unsere

### Homepage:

**[www.drk-bildungsinstitut.de](http://www.drk-bildungsinstitut.de)** oder an  
**[gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de](mailto:gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de)** bzw.  
**[gsb@drk-westfalen.de](mailto:gsb@drk-westfalen.de)**

Bei Fragen zu den Themenbereichen:

**Gesundheitsprogramme und -förderung, Kommunikationstechniken sowie Senioren und Pflege** wenden Sie sich bitte an:

Frau Elke Schulz (organisatorische Fragen):

Tel.: 0251 9739-191

E-Mail: [elke.schulz@drk-westfalen.de](mailto:elke.schulz@drk-westfalen.de)

Frau Nadja Maier (inhaltliche Fragen):

Tel.: 0251 9739-229

E-Mail: [nadja.maier@drk-westfalen.de](mailto:nadja.maier@drk-westfalen.de)

## Unsere Bürozeiten

Montag bis Donnerstag 08:00 bis 16:00 Uhr  
und Freitag 08:00 bis 13:00 Uhr

### Adresse

DRK-Institut für Bildung und Kommunikation  
Fachbereich Gesundheit & Soziales  
z. H. Frau Elke Schulz  
Sperlichstraße 27  
48151 Münster

### Institutsleitung

Monika van der Beek  
Tel.: 0251 9739-187  
E-Mail: [monika.vanderbeek@drk-westfalen.de](mailto:monika.vanderbeek@drk-westfalen.de)

### Unterrichtsmaterial

Leitfäden, Arbeitshilfen und Reader werden  
zusätzlich berechnet.

Viel Spaß beim Durchblättern unseres Pro-  
grammes! Wir freuen uns über Ihre Anmel-  
dungen.



**Monika van der Beek**  
Institutsleitung

# Inhaltsverzeichnis

## Fachbereich 2 – Gesundheit & Soziales

### Gesundheit

<b>Gesundheitsprogramme</b>	<b>14</b>
<b>Yoga</b>	
Weiterbildung zum/zur Yogalehrer*in	14
Sensibilisierung und Wahrnehmung der Sinne	16
Chakren – Energiezentren im Körper	18
Yoga – auch mit Einschränkungen möglich	20
Die Atmung im Yoga – den Atem auf allen Ebenen erfahren	22
<b>Gymnastik</b>	
Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“	24
Gymnastikeinheiten von Kopf bis Fuß	26
Übungscocktail in der Gymnastik	27
Den Körper stärken – die Seele entspannen	28
Mobilitätstraining – effektiv, schonend und vielseitig	30
Bewegung bei Arthrose und Gelenkverschleiß	31
Locker auf dem Hocker mit Musik 2	32
Dies und das – und noch viel mehr	33
Mobil bleiben in der Körpermitte <b>ONLINE</b>	34
Wassergymnastik „55 plus“ – Fortbildung	35
Entspannen – einmal anders	36
<b>Tanzen</b>	
Hinweis: Geselliges Tanzen in Gruppen	38
Bewegung bis ins Alter – Tanzen	39
<b>Gedächtnistraining</b>	
Weiterbildung zur Übungsleitung „Gedächtnistraining“	40
Denk mit – bleib fit! Entspannen einmal anders	42
Wo bin ich? – Räumliche Orientierung, Wahrnehmung und Wahrnehmungsfelder	43
Um die Ecke gedacht	44
Wo Natur pur – spannende Stunden zu Naturthemen jenseits von „Hund, Katze, Maus“	45
Mental fit durch Bewegung - Bewegungsspiele im GGT	46
Die Sinne wecken – Trainingsziel Wahrnehmung im GGT	47
Workshop zum positiven Selbstmanagement nach dem Zürcher	
Ressourcen Modell ZRM – Motto-Ziele machen Sinn	48
Denk mit – bleib fit! Entspannen einmal anders	49
<b>Gesundheitsförderung</b>	<b>50</b>
Endlich resilient! – Optimismus, Flexibilität und Lösungsorientierung interaktiv trainieren	50

Feldenkraus – Fit für Körper und Geist	52
Einfach mal abschalten! – Gelassen und ruhig durch herausfordernde Zeiten	54
Die innere Mitte stärken – wie finde ich immer wieder neu in Balance?	56
Einführung in den Orientalischen Tanz	57
8samkeit in der Natur und Waldbaden	58
Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur	60
5 Elemente – 5 Wandlungsphasen: Selbstfürsorge und Selbststärkung in Zeiten des Wandels	61
Fit sein im Schulter-Nacken-Bereich <b>ONLINE</b>	62
Mobil bleiben in der Körpermitte <b>ONLINE</b>	63
Lebensfreude durch „Selbst-für-Sorge“	64
Entspannen – einmal anders <b>ONLINE</b>	66
Zum Glück entspannt! – Mit Herz und Strategie die eigenen Ressourcen nutzen	68

## Soziales

<b>Kommunikationstechniken</b>	<b>70</b>
Es darf leicht sein – Gewaltfreie Kommunikation im Alltag	70
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>72</b>
Einfach gendergerecht und diskriminierungsfrei schreiben und kommunizieren	72
<b>Senioren</b>	<b>74</b>
Tanzen im Sitzen	74
Wie gestalte ich ein Betreuungsangebot?	76
Qualifizierung für ehrenamtliche Begleitungen von Seniorenenerholungsmaßnahmen – <i>Grundlagenseminar</i>	77
Qualifizierung von Seniorenenerholungsmaßnahmen „Freizeitgestaltung in Seniorenenerholungsmaßnahmen“ – <i>Aufbauseminar</i>	78
Bewegung mal anders – Praktische Ideen aus der Psychomotorik für bewegte Begegnungen	80
Bunter Ideen-Mix für den „Beschäftigungskoffer“	82
„Wenn ich einmal alt und anders bin ...“ Durch Selbsterfahrung Menschen mit Demenz verstehen	84
Sommerschule 2023	86
Demenz balance-Modell© – Innenwelten der Demenz erleben und verstehen	88
Gemeinsam das Jahr erleben – Jahreszeitliche Angebote zur Aktivierung in der Betreuung	90
Trainingsmix – 4 auf einen Schlag 2	92
<b>Pflege</b>	<b>94</b>
Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit in der Pflege	94
Refresher – Expertenstandards 2023	96
Die neuen Qualitätsprüfungs-Richtlinien (QPR) ambulant	97
Expertenstandard des DNQP – Pflege der Haut	98
<b>Sonstiges</b>	<b>102</b>
DRK-Tagungshotel Dunant	102
Anfahrt	104

**Lehrgangsnummer**

siehe rechte Seite

**Termin**

siehe rechte Seite

**Ort**

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**

Weiterbildung

**Referentin**

Sabine Brandt,  
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

## Weiterbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin

**Zielgruppe**

Personen, die Kurse „Yoga“ leiten möchten

**Inhalte**

Das Yoga-Programm im DRK ist eine Einführung in die Asanas-, die Atem- und die Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, Unbeweglichkeit und Verspannungen zu lösen. Konzentration und die Verbindung von Anspannung und Entspannung sowie Bewegung und Ruhe erzeugen die charakteristisch positiven Wirkungen des Hatha-Yoga.

Unsere Weiterbildung zum Yogalehrer erstreckt sich über insgesamt 4 Abschnitte (I – IV), die in den Jahren 2020 – 2022 durchgeführt werden. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmer einen Lehrschein, externe Teilnehmer erhalten ein Zertifikat.

**Die Weiterbildung hat folgende Schwerpunkte:**

- Geschichte und Philosophie des Yogas
- Besonderheiten des DRK-Yogas
- Anatomie und Physiologie
- Bedeutung der Atmung
- Aufbau und Wirkung des Asanas
- Sensibilisierung der Sinne
- Inhalt und Aufbau einer Yoga-Stunde
- Führen und Leiten von Gruppen

**Teilnahmevoraussetzungen**

Der Teilnehmende sollte mindestens 2 Jahre Vorerfahrung als eigene Kurs-Teilnehmerin oder Kurs-Teilnehmer haben.

Es wird empfohlen, ein Kommunikationsseminar in der Ausbildungszeit zu besuchen. Es besteht die Möglichkeit, dies als Gruppe gemeinsam durchzuführen. Für das Seminar beträgt die Teilnahmegebühr 140,00 EUR pro Person inkl. Unterkunft und Vollverpflegung.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmenden einen Lehrschein, externe Teilnehmende erhalten ein Zertifikat. Zur Lehrscheinverlängerung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum von 3 Jahren müssen 32 Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden. Zusätzlich muss das 1. Hilfe-Training alle 2 Jahre erneuert werden.

## Termine

### Neuer Start der Weiterbildung

Lehrgangsnummer	Abschnitt I	Anmeldeschluss
23033510	20.03.2023 – 24.03.2023	06.02.2023

Lehrgangsnummer	Abschnitt II	Anmeldeschluss
23103520	09.10.2023 – 13.10.2023	28.08.2023

Die Abschnitte III und IV finden im Frühjahr und Herbst 2024 statt.

### Seminarzeiten

Die Weiterbildung beginnt jeweils am Montag um 11:00 Uhr und endet jeweils am Freitag um 12:00 Uhr.

### Kosten

Gesamtkosten für die Weiterbildung: 1.980,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung; die Abschnitte können einzeln gebucht werden. Kosten pro Abschnitt: 495,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung zzgl. ca 63,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Yoga zu Lehrgangsbeginn

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## **Sensibilisierung und Wahrnehmung der Sinne**

### **Lehrgangsnummer**

23013556

### **Termin**

20.01.2023 –  
22.01.2022

### **Ort**

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

### **Art der Veranstaltung**

Fortbildung

### **Referentin**

Sabine Brandt,  
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

### **Zielgruppe**

Ausgebildete Yogalehrer\*innen

### **Inhalte**

Die klassischen 5 Sinne des Menschen: Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Tasten

Dass wir die Wirklichkeit mit den Sinnen unseres Körpers, unseren Gefühlen und Gedanken wahrnehmen, ist uns vertraut – ist selbstverständlich. Dieses Selbstverständliche wird zum Erstaunlichen, wenn wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken. Durch das Vertiefen und Erweitern der Sinne und das Üben der Aufmerksamkeit öffnen sich neue Erfahrungen, zeigt sich ein bewusstes Dasein sowie achtsames Handeln.

Regelmäßige Yogapraxis verfeinert unsere Sinne, denn sind Geist, Körper und Seele in Harmonie, wirkt sich das positiv auf die Sinneserfahrung aus.

Die Sinne machen das Leben erst lebenswert!

### **Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

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



**Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 17:15 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**

09.12.2022

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche /

Externe 310,00 EUR inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## Chakren – Energiezentren im Körper

### Lehrgangsnummer

23053562

### Termin

19.05.2023 –  
21.05.2023

### Ort

DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

### Art der Veranstaltung

Fortbildung

### Referentin

Dr. Melanie Thielking,  
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

### Zielgruppe

Ausgebildete Yogalehrer\*innen

### Inhalte

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 hormonbildende 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.

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt jeweils am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

14.04.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
310,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei



**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23073563

**Termin**  
21.07.2023 –  
23.07.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Irene Buttler,  
DRK-Lehrbeauftragte Yoga  
und Gymnastik

## Yoga - auch mit Einschränkungen möglich

**Zielgruppe**  
Ausgebildete Yogalehrer\*innen

### Inhalte

*„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber wir können die Segel richtig setzen“  
(Aristoteles)*

Ganz typisch tauchen mit zunehmendem Alter Beschwerden in verschiedenen Bereichen des Körpers auf. Um diese Beschwerden abzumildern, werden in diesem Yoga-Programm die Asanas so abgewandelt, damit die Einschränkungen Berücksichtigung finden.

Auch Mobilitätseinschränkungen erfordern eine andere Herangehensweise beim Yogaunterricht und werden hier näher beleuchtet.

Zusätzlich werden stehende und sitzende Varianten erarbeitet und praktisch umgesetzt.

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

09.06.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
310,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei



**NEU**

## Die Atmung im Yoga – den Atem auf allen Ebenen erfahren

### Zielgruppe

Ausgebildete Yogalehrer\*innen

### Inhalte

Im Yoga wird das Atmen als die wichtigste biologische Funktion des Körpers betrachtet, denn ohne Atem ist das Leben nicht möglich. Nahezu jede Tätigkeit des Organismus ist eng mit der Atmung verknüpft. Wird die Atmungsweise verbessert, steigt die Lebens- und Leistungsqualität und damit auch das Wohlbefinden und die Ausdruckskraft des Menschen. Wer heute noch richtig „aufatmen“ und „durchatmen“ kann, dazu noch „einen langen Atem“ hat, der verfügt über eine gute Lebenskraft.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlagen: Einführung in die Anatomie des Atemvorgangs
- Übungen zur Lockerung des Körpers und der Atemmuskulatur
- Übungen zur Atemachtsamkeit
- Erfahrung der Atemräume
- Kennenlernen verschiedener Atemübungen und -techniken
- Bewegungen im Atemfluss
- Erfahrung der Atmung in der Haltung
- Atemmeditation und Entspannung

Durch bewusste Einatmung erreichen wir Wachheit und Konzentration. Die Vertiefung der Ausatmung ermöglicht eine wohl-tuende Reinigung des Körpers und eine Beruhigung des Geistes, verbunden mit dem Erleben einer tiefen inneren Stille.

*„Die Begegnung mit dem eigenen Atem ist der Beginn der Freundschaft mit sich selbst.“*

**Lehrgangsnummer**  
siehe rechte Seite

**Termin**  
siehe rechte Seite

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Sabine Brandt,  
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

**Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 17:15 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**

08.07.2022

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

280,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Termine**

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
23113564	10.11.2023 – 12.11.2023	29.09.2023

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
23113565	17.11.2023 – 19.11.2023	06.10.2023

**Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt jeweils am Freitag um 17:15 Uhr und endet jeweils am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

310,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**

siehe rechte Seite

**Termin**

siehe rechte Seite

**Ort**

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**

Weiterbildung

**Referentinnen**

Irene Buttler,  
Gussi von  
Eßen, DRK-  
Lehrbeauftragte  
Gymnastik

## Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“

**Zielgruppe**

Personen, die Kurse „Gymnastik 55 plus“ leiten möchten

**Inhalte**

Sich ausreichend bewegen – das ist ein Lebensprinzip und keine Frage des Alters. Ein Mangel an Bewegung begünstigt die Entstehung von Alterserscheinungen. Um Beschwerden wie Gangunsicherheit, Bewegungsschmerzen oder Einschränkungen in der Beweglichkeit vorzubeugen, möchten sich viele ältere Menschen unter professioneller Anleitung bewegen. Sind Sie selbst fit und aktiv, haben Freude an der Bewegungsvermittlung und bringen zusätzlich Einfühlungsvermögen gegenüber älteren Menschen mit, dann werden Sie Übungsleiterin oder Übungsleiter „Gymnastik 55 plus“. Wir vermitteln Ihnen die notwendigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um Gymnastikkurse für Teilnehmende ab 55 zu leiten und auf die speziellen Bedürfnisse des Alters souverän eingehen zu können.

**Themenschwerpunkte**

- Anatomisches und physiologisches Hintergrundwissen
- Übungen aus der Seniorengymnastik
- Einsatz von Übungsgeräten
- Entwicklung von Bewegungsspielen
- Entwicklung von Bewegungsrhythmen
- Methoden zur Vorbereitung und Durchführung von Gruppenstunden
- Besonderheiten der Gruppendynamischen Prozesse in Senioren-Gymnastik-Gruppe

Die Weiterbildung besteht aus insgesamt 3 Modulen (Grund-, Aufbau- und Abschlusskurs). Jedes Modul umfasst 40 Unterrichtseinheiten (UE). Die gesamte Weiterbildung hat 120 Unterrichtseinheiten Präsenzzeit und 40 UE Hospitation/Selbsterfahrung. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmenden einen Lehrschein, externe Teilnehmende erhalten ein Zertifikat. Zur Lehrscheinverlängerung und Qualitätssicherung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum



von 3 Jahren müssen 32 Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden. Es muss ein Erste-Hilfe-Training absolviert werden.

## Termine

### Start einer neuen Weiterbildung 2023

Lehrgangsnummer	Grundkurs	Anmeldeschluss
23023610	06.02.2023 – 10.02.2023	02.01.2023
23083620	Aufbaukurs Teil 1 11.08.2023 – 13.08.2023	Anmeldeschluss 30.06.2023
23083621	Aufbaukurs Teil 2 25.08.2023 – 27.08.2023	Anmeldeschluss 14.07.2023
23113630	Abschlusskurs 06.11.2023 – 10.11.2023	Anmeldeschluss 25.09.2023

Der Start einer neuen Weiterbildung erfolgt im Frühjahr 2024.

## Seminarzeiten

Die Weiterbildung beginnt am 1. Tag um 11:00 Uhr und endet am letzten Tag um 12:30 Uhr.

## Teilnahmegebühr

Gesamtkosten für die Weiterbildung: 1.485,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
 Kosten pro Modul: 495,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
 zzgl. ca. 43,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Gymnastik

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## **Gymnastikeinheiten von Kopf bis Fuß**

**Lehrgangsnummer**  
23013665

**Termin**  
27.01.2023 –  
29.01.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik

### **Zielgruppe**

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

### **Inhalte**

In dieser Fortbildung wird der gesamte Körper systematisch durch sanfte Körperarbeit von Kopf bis Fuß durchbewegt und trainiert und es werden verschiedene Bewegungsmuster ausprobiert und miteinander verbunden.

Dehn- und Entspannungsübungen im Wechsel leiten Anspannungsphasen und schnelle Bewegungsabfolgen ein.

Durch das Verbinden von Dehn- und Entspannungsübungen bekommt der Körper Stabilität und Standfestigkeit und eine gewisse Beweglichkeit, die durch das gezielte Dehnen erreicht wird.

So wird durch diese Übungsauswahl der gesamte Körper trainiert und elastisch gehalten.

### **Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

07.12.2022

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

## Übungscocktail in der Gymnastik

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

### Inhalte

In dieser Fortbildung werden unterschiedliche Themen behandelt, sodass ein bunter Übungsmix entsteht, der gut in die Übungsstunden eingebaut werden kann. Es werden Gymnastikübungen durchgeführt, die den ganzen Körper von Kopf bis Fuß einbeziehen. Es werden Koordination- und Balanceübungen trainiert und es wird auch ein Training auf der Matte durchgeführt werden. Um das Gehirn anzusprechen und aktiv zu halten, werden Ideen gesammelt, die für das tägliche Training des Gehirns sorgen. Diese Ideen lassen sich sehr gut auf eine spielerische Art und Weise in die Übungsstunden einbauen. Da mangelnde Bewegung im Alltag und im Alter Alterserkrankungen begünstigt, werden Übungen durchgeführt, die die Rumpfmuskulatur mobilisieren, kräftigen und dehnen. Um den ausgefüllten und manchmal recht schnelllebigen Alltag gut meistern zu können, werden zudem alltagstaugliche Entspannungspausen aufgezeigt und eingeübt.

- Gymnastik von Kopf bis Fuß, auch auf der Matte
- Geistig frisch bleiben – kleine Spiele in Bewegung
- Koordinations- und Balancetraining
- Aktive und kurze Entspannungspausen

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

13.01.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23023666

**Termin**  
24.02.2023 –  
26.02.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika  
Volkmann-Lüttgen, DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik,  
Gedächtnistrainerin BVGT,  
Übungsleiterin B-Lizenz,  
TouchLife®  
Massage

**NEU**

## **Den Körper stärken – die Seele entspannen**

**Lehrgangsnummer**  
23043667

**Termin**  
21.04.2023 –  
23.04.2023

**Ort**  
DRK-Tagungs-  
hotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Marie Ohlig-  
Aschendorf,  
DRK-Lehr-  
beauftragte  
Gymnastik

### **Zielgruppe**

Ausgebildete Übungsleitungen „Wassergymnastik 55 plus“

### **Inhalte**

Ein muskelschwacher Körper hat oft eine äußere „schlechte Haltung“. Eine richtige, bewusste Haltung ist uns leider nicht angeboren, wir können sie aber erlernen.

Das Maß an Aufmerksamkeit, das wir unserem Körper zuwenden, bedingt die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit in Körper und Seele. Der erste Weg zu einer gesunden und ausdrucksstarken Haltung ist somit das Bewusstsein dafür.

In dieser überwiegend praktisch orientierten Fortbildung werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit denen unter Einsatz von Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Elementen aus angepasster Kräftigung und Mobilisation, positiv auf das Haltungsgefühl eingegangen werden kann:

- Bewusst machen der Haltung (beginnend bei den Füßen bis zum Kopf)
- Kräftigungsübungen für die Beine
- Die Bedeutung der Muskelbalance
- Auffrischung Anatomie: die Wirbelsäule
- Hineinspüren in den Körper – Erlernen von Achtsamkeitsübungen
- Kennenlernen verschiedene Entspannungsmethoden
- Gestalten eines „harmonischen“ Stundenausklangs

**Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**

10.03.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes

Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## **Mobilitätstraining – effektiv, schonend und vielseitig**

### **Zielgruppe**

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Mobilitätstraining heißt, die Gelenke und die umliegenden Muskeln und Sehnen der Gelenke zu trainieren. Mobilisation verbessert insgesamt die Beweglichkeit. Welche Möglichkeiten des Trainings gibt es, um die Mobilität effizient zu verbessern? Es werden spezielle Dehnmethode vorgestellte, es werden Übungen mit und ohne Kleingeräten ausprobiert und es werden Übungen mit und zur Musik durchgeführt. Kombiniert werden die Mobilisationsübungen mit einem moderaten Krafttraining, mit Koordinationsübungen und mit verschiedenen Zirkeln.

### **Inhalte**

- Mobilisation zum Stundeneinstieg
- Dehnmethode
- Mobilisation mit Geräten
- Krafttraining
- Koordinationstraining
- Zirkeltraining

### **Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

31.03.2023

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23053668

**Termin**  
12.05.2023 –  
14.05.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Irene Buttler,  
DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik

## Bewegung bei Arthrose und Gelenkverschleiß

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

### Inhalte

Gelenkerkrankungen, Schmerzen und Unbeweglichkeit werden in Gymnastikgruppen für Teilnehmende ab 55 Jahren immer häufiger ein Thema. Vor diesem Hintergrund liegt der inhaltliche Schwerpunkt dieser Fortbildung in der Vermittlung von Informationen und praktischen Übungen zu dem Themenkomplex Arthrose und Gelenkverschleiß und aktiven Gegenmaßnahmen. Durch gezielte Übungen, die den Muskel- und Bewegungsapparat aufbauen, können die Teilnehmenden Entlastung und Schmerzlinderung erfahren. Weitere Faktoren, die für ein beschwerdereduziertes Leben nötig sind, werden beleuchtet. Hierzu zählen unter anderem medizinische Aspekte der Arthrose, psychosoziale Faktoren und bestimmte Ernährungsformen. Die gelernten Bewegungsabfolgen und Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

- Arthrose – was ist das? Vermittlung von medizinischem Hintergrundwissen
- praktische Übungen für den Muskelaufbau
- praktische Übungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates
- gezielte Übungen für den Knorpelaufbau
- psychosoziale Faktoren
- Hinweise zu einer passenden Ernährung

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von speziellen Übungen, die Schmerzen lindern, vorbeugen oder erst gar nicht entstehen lassen. Durch das Zusammenspiel von Psyche und einem gesunden Körper lernen die Menschen wieder schmerzfrei und mit Elan durch ihr Leben gehen.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23063656

**Termin**  
16.06.2023 –  
18.06.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Gussi von  
Eßen, DRK-  
Lehrbeauftragte  
Gymnastik

**Seminarzeiten**  
Die Fortbildung beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**  
05.05.2023

**NEU**

## Locker auf dem Hocker mit Musik 2

**Lehrgangsnummer**  
23083651

**Termin**  
04.08.2023 –  
06.08.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Gussi von  
Eßen, DRK-  
Lehrbeauftragte  
Gymnastik

### **Zielgruppe**

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

### **Inhalte**

Es geht weiter mit „Locker auf dem Hocker mit Musik 2“. Da viele Menschen im Alter in ihrer Bewegungs- und Reaktionsfähigkeit eingeschränkt sind und keine Übungen mehr auf der Matte durchführen möchten, aber trotzdem etwas für Ihre körperliche Fitness tun möchten, bietet sich die Gymnastik auf dem Stuhl oder Hocker an. Durch den Einsatz von Musik lassen sich die Teilnehmenden gut motivieren, aktiv mitzumachen. Durch die spielerische Art und Weise der Vermittlung entsteht viel Freude bei den Teilnehmenden.

So wird das Ziel, alle eingeschränkten Personen in Bewegung zu bringen und somit die allgemeine Beweglichkeit zu fördern, erreicht.

### **Themen**

- Kennenlernen von altersbedingten Veränderungen
- Zusammenwirken von Krankheit, Ernährung und Sport im Alter
- Bedeutung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Alter
- Das 7-Minuten-Training für jeden Tag

### **Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

23.06.2023

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei



## Dies und das – und noch viel mehr

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

### Inhalte

In dieser Fortbildung geht es in erster Linie um Bewegung mit und am Stuhl. Es werden unterschiedliche Möglichkeiten erlernt, um das Training mit und auf dem Stuhl interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Bestandteil dieser Fortbildung ist das Faszientraining, die Koordination und Übungen aus dem Bereich Yoga und Pilates. Natürlich darf der Spaß nicht zu kurz kommen.

- Faszientraining
- Rückentraining
- Spezielle Übungen aus dem Yoga
- Übungen aus dem Pilates
- Koordinationsübungen

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

11.08.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnr.**  
23093669

**Termin**  
22.09.2023 –  
24.09.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Irene Buttler,  
DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik

**NEU****ONLINE**

## Mobil bleiben in der Körpermitte

**Lehrgangsnummer**  
2309949

**Termin**  
29.09.2023

**Ort**  
**online über Zoom**

Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2 - 4 Tage vor Seminarbeginn.

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika  
Volkmann-Lüttgen, DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik, Gedächtnistrainerin BVGT, Übungsleiterin B-Lizenz und TouchLife®  
Massage

**Online-Seminare zum Thema „Gymnastik“ auf den Seiten 28, 34 + 36**

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

### Inhalte

Ein gesunder Rücken benötigt Stabilität und eine gute Mobilität. Hierbei spielen Becken, Hüfte und das Iliosakralgelenk (ISG) eine entscheidende Rolle, denn nur das Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke sorgt für ein gutes Gesamtwohlbefinden des Körpers.

Es werden altbewährte Übungen neu eingeübt und Variationsmöglichkeiten vorgestellt, indem der Fokus auf einzelne Übungen gelenkt und dadurch verändert wird.

In vielen ganz kleinen bewussten Bewegungen wird mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt. Durch das Vergegenwärtigen der Alltagsbewegungen wird versucht, diese entlastender und funktionseller für den Bereich zu gestalten.

In der Fortbildung geht es um gezielte Körperwahrnehmung, das Bewusstmachen und Erfühlen von einzelnen kleinen Bewegungen und die Wahrnehmung der Wirkung auf die Muskeln. Stärken Sie Ihre innere Mitte!

Diese Übungen können im Alltag und in jede Gruppen- und Einzelstunde eingebaut werden.

**Hinweis:** Wenn Sie an allen 3 online-Fortbildungen teilnehmen, wird Ihr Gymnastik- Lehrschein für 16 UE verlängert!

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet um 18:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

01.09.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
25,00 €

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## Wassergymnastik „55 plus“ Fortbildung

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Wassergymnastik 55 plus“

### Inhalte

Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Wassergymnastik auf. In dieser Fortbildung geht es um die Förderung der körperlichen Fitness und diese kombiniert mit Gedächtnistraining. Durch das Training im Wasser werden grundsätzlich die Gelenke geschont. Die Gehirnleistung wird durch gezielte Übungen gesteigert, die u. a. die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Es werden Übungen vorgestellt, die beides verbinden. Die Kombination von Körper und Geist kommt auch der Koordinationsfähigkeit zugute, was dabei hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden.

Mit steigender Lebenserwartung wird es zunehmend wichtiger, sich durch körperliche und geistige Tätigkeiten fit und gesund zu halten um somit die Lebensqualität zu verbessern.

*„Trainiere im Wasser – sei fit an Land“*

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
345,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes  
Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23113673

**Termin**  
10.11.2023 –  
12.11.2023

**Ort**  
Bad Rothenfelde, Hotel  
Noltmann-Peters

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Gussi von  
Eßen, DRK-  
Lehrbeauftragte  
Gymnastik

**Anmelde-  
schluss**  
29.09.2023



**NEU****ONLINE**

## Entspannen – einmal anders

**Lehrgangsnummer**  
23113670

**Termin**  
16.11.2023

**Ort**  
**online über Zoom**  
Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2 - 4 Tage vor Seminarbeginn.

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika  
Volkmann-  
Lüttgen, DRK-  
Lehrbeauftragte  
Gymnastik,  
Gedächtnis-  
trainerin BVGT,  
Übungsleiterin  
B-Lizenz und  
TouchLife®  
Massage

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Unser Gehirn ruht nie, sodass wir es vom Alltag ablenken müssen um aus unseren Gedankenspiralen herauszukommen.

In dieser 4-UE dauernden Online-Fortbildung geht es darum, dem Gehirn Aktivität zu bieten, die nicht der Alltagsroutine entspricht. Das Gehirn wird beschäftigt, da es die Multitasking-Fähigkeit nicht wirklich gibt, sodass die Konzentration von dem Alltags-“Problem“ auf eine neue Aufgabe gerichtet werden muss. Dies kann als eine aktive Form der „Kurz“-Entspannung im Alltag sein und ist für alle Menschen geeignet.

### Inhalte

- Denkaufgaben
- Atemübung
- Körperübungen

**Hinweis:** Wenn Sie an allen 3 online-Fortbildungen teilnehmen, wird Ihr Gymnastik- Lehrschein für 16 UE verlängert!

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Donnerstag um 17:00 Uhr und endet um 20:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

19.10.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
25,00 €

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Online-Seminare zum Thema „Gymnastik“ auf den Seiten 28, 34 + 36**





### Hinweis zur Ausbildung

## Geselliges Tanzen in Gruppen

Nähere Informationen zur Ausbildung Übungsleitung „Geselliges Tanzen in Gruppen“ erhalten Sie bei

Nadja Maier, Telefon: 0251 9739-229.

Der Tanzen-Lehrgang besteht aus einem Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang und umfasst 120 Unterrichtsstunden.

### Inhalte:

Rhythmische Bewegung zur Musik bieten Ausgleich, Entspannung und Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie alte und neue Tänze in ungezwungenem Zusammensein kennen und sind nach erfolgreicher Teilnahme anschließend in der Lage, Angebote „Geselliges Tanzen“ zielgruppengerecht durchzuführen.



## Bewegung bis ins Alter – Tanzen

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen, die „Tanzkurse“ leiten

### Inhalte

Ziel dieser Fortbildung ist das Erlernen neuer Tänze, Figuren und Schrittfolgen. In jährlich wechselnden Programmen werden Mixer, Round-, Square- und Line Dances, Kontratänze und Formen aus dem Gesellschaftstanz vermittelt. Zum Programm gehören auch Folklore- und Kreistänze. Ebenso werden methodische Fähigkeiten der Tanzvermittlung in Theorie und Praxis vertieft.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Es werden Lösungsmöglichkeiten für Probleme besprochen und Kontakte gepflegt. Die Tanzfreude wird dabei nicht zu kurz kommen.

### Termine

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
23043841	14.04.2023 – 16.04.2023	03.03.2023

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
23093843	08.09.2023 – 10.09.2023	28.07.2023

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt jeweils am Freitag um 15:00 Uhr und endet jeweils am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
275,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
siehe links

**Termin**  
siehe links

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Gabi Naguschewski,  
DRK-Lehrbeauftragte  
Tanzen

**Lehrgangsnummer**

siehe rechte Seite

**Termin**

siehe rechte Seite

**Ort**

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**

Ausbildung

**Referentin**

Margaretha Hunfeld, Ausbildungsreferentin des BVGT e.V., zertifizierte Trainerin IHK

## Weiterbildung zur Übungsleitung „Gedächtnistraining“

**Zielgruppe**

Personen, die Kurse zum Gedächtnistraining leiten möchten

**Inhalte**

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung und der Lebensqualität bei. Der Bedarf an qualifizierten Lehrenden steigt mit der zunehmenden Zahl älterer Menschen und wachsendem Bewusstsein über die Vorteile eines guten Gedächtnisses sowie der Beherrschung von Merk- und Konzentrationstechniken in Alltag, Schule, Studium und Beruf.

Die Ausbildung zur Übungsleitung im Gedächtnistraining umfasst drei Abschnitte à 5 Tage, die möglichst zusammenhängend besucht werden sollten. Die Ausbildung umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden (UE).

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Vermittlung des ganzheitlichen Ansatzes im Gedächtnistraining in Theorie und Praxis
- Grundlagen der Gehirnfunktionen und des Gedächtnisses: Aspekte des Lernens
- Mnemotechniken und weitere integrative Bestandteile des ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- Aspekte der Gerontologie
- Methodik und Didaktik für Gedächtnistrainingsgruppen unter Berücksichtigung verschiedener Zielgruppen
- Selbsterfahren und Erleben der Methode

**Methoden:**

- Referat
- Unterrichtsgespräch
- Kleingruppenarbeit
- Übungen

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten alle Teilnehmenden ein Zertifikat des Bundeverbandes Gedächtnistraining e.V. und eine Teilnahmebescheinigung des DRK-Instituts für Bildung



und Kommunikation. Zur Zertifikatsverlängerung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten.

### Termine

Lehrgangsnummer	Aufbaukurs (Montag – Freitag)	Anmeldeschluss
23023720	20.02.2023 – 24.02.2023	09.01.2023

Lehrgangsnummer	Abschlusskurs (Montag – Freitag)	Anmeldeschluss
23053730	15.05.2023 – 19.05.2023	15.04.2023

Start der neuen Ausbildung 2023: 18.09.2023 – 22.09.2023

### Seminarzeiten

Die Ausbildung beginnt am 1.Tag um 11:00 Uhr und endet am letzten Tag um 12:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

530,00 € pro Weiterbildungswoche inkl. Unterkunft und Verpflegung im DRK-Tagungshotel Münster gGmbH zzgl. ca. 60,00 € Unterrichtsmaterial pro Ausbildungsabschnitt an den Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT e.V.)

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges

Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT e.V.)

**NEU**

## Denk mit – bleib fit! Entspannen einmal anders

### Lehrgangsnummer

23023951

### Termin

06.02.2023

### Ort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

### Art der Veranstaltung

Fortbildung

### Referentin

Monika Volkmann-Lüttgen, Gedächtnistrainerin BVGT, Übungsleiterin B-Lizenz und TouchLife® Massage

### Anmeldeschluss

02.01.2023

### Zielgruppe

Übungsleitungen im Gedächtnistraining und in der Gymnastik und alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die in sozialen Kontexten tätig sind und mit Gruppen arbeiten sowie alle Interessierten

### Inhalte

Mit mentalen Purzelbäumen zur Kreativität und raus aus dem Alltag – ob als Gruppenleitung im Gedächtnistraining oder in der Gymnastik oder auch im Alltag: neue Ideen und Variationen in Gruppenstunden werden immer benötigt, um für einen abwechslungsreichen Ablauf zu sorgen. In dieser Fortbildung geht es darum, das Übungsrepertoire zu erweitern und die Schwierigkeitsgrade der Übungen zu variieren. Sie lernen kreative Wortspiele, verrückte Merkspiele, phantasievolle Assoziationsübungen, Übungen mit Papier und Stift und Bewegungsspiele kennen, die Ihren Teilnehmenden Spaß machen und sie lächeln lassen – so wird mit viel Leichtigkeit zum Training inspiriert.

- Denkaufgaben
  - In der Gruppe
  - Paarweise
  - Einzelarbeit
- Atemübung / Lockerung-/Entspannungsübungen
- Leichte Körperübungen / Fingerübungen (koordinativ)

### Seminarzeiten

Montag, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 6:30 Uhr

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

135,00 € inkl. Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 8 Unterrichtsstunden.

**NEU**

# Wo bin ich? – Räumliche Orientierung, Wahrnehmung und Wahrnehmungsfelder

## Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

## Inhalte

In dieser Fortbildung bekommen Sie Tipps zur Verbesserung der räumlichen Orientierung ergänzt durch Übungen zu Konzentration, Merkfähigkeit und Wahrnehmungsschulung.

Hier bekommen Sie auch einen Einblick in die Hirnregionen, die an räumlicher Orientierung beteiligt sind und erweitern Ihr Wissen über Wahrnehmung und Wahrnehmungsfehler. Außerdem erfahren Sie Spannendes über die räumliche Vorstellung nicht räumlicher Inhalte.

Ergänzt wird das abwechslungsreiche Programm durch Bewegungsübungen.

Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 12 Unterrichtseinheiten (UE).

## Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt Samstag um 10:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

## Anmeldeschluss

07.01.2023

## Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
350,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23023764

**Termin**  
25.02.2023 –  
26.02.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Dr. Michaela Waldschütz, Diplom Biologin, Ausbildungsreferentin des BVGT e.V.

**NEU**

## Um die Ecke gedacht

### Lehrgangsnummer

23033768

### Termin

27.03.2023 –  
29.03.2023

### Ort

DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

### Art der Veranstaltung

Fortbildung

### Referentin

Margaretha Hunfeld, Ausbilderin  
des BVGT e.V.,  
zertifizierte  
Trainerin IHK

### Anmeldeschluss

13.02.2023

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining, Ergotherapeuten, Mitarbeitende in der Seniorenarbeit sowie Lehrende und Interessierte

### Inhalte

Teekesselchen, Begriffe mit doppelter Bedeutung oder humorvolle Umschreibungen für Dinge im Alltag gehören zu den Lieblingsübungen gerade sprachlich interessierter Personen in den Trainings. Die Fortbildung vermittelt das Entwickeln und Ausprobieren von Übungen zum Assoziieren und Kombinieren an. Die Teilnehmenden entwickeln selbst Übungen aus dem Sprachbereich aus verschiedenen Bereichen, z. B. mit Sprichwörtern oder Zwillingswörtern. Dabei berücksichtigt die Fortbildung Übungen für die schwächeren und auch für die stärkeren Teilnehmenden unserer Gruppen. .

- Das Entwickeln von „um die Ecke gedachten“ Übungen für schwächere Zielgruppe
- Übungen zur Denkflexibilität für leistungsstarke Gruppen
- Neue Ideen rund um den Sprachschatz
- Die Fortbildung beinhaltet den Austausch der Trainer/innen und kollegiale Gespräche über problematische Situationen im Gedächtnistraining

Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 18 Unterrichtseinheiten (UE).

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
350,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

## Wo Natur pur – spannende Stunden zu Naturthemen jenseits von „Hund, Katze, Maus“

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

### Inhalte

Übungen rund um das Thema Natur sind beliebt und daher Bestandteil vieler Gedächtnistrainingsstunden. In dieser Fortbildung erhalten Sie Impulse und Ideen für die Gestaltung von spannenden Stunden zu Naturthemen. Dabei erweitern wir den Blickwinkel und verlassen die „klassischen Pfade“, denn das Thema Natur bietet so viel mehr als Blumen und Tiere. Nach dem Kennenlernen von Beispielkonzepten mit Übungen für drinnen und draußen entwickeln wir gemeinsam weitere Konzepte bzw. Übungen für ein spielerisches und anspruchsvolles Gedächtnistraining zu Naturthemen, das alle Trainingsziele des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings einbezieht. Bewegung wird als integriertes Element bei der Gestaltung der Themenstunden ebenfalls berücksichtigt. Vervollständigt wird die Fortbildung durch Informationen und Tipps zu Urheber- und Nutzungsrechten sowie zur Materialsuche für die Übungsgestaltung.

**Hinweis:** Die vorgestellten Inhalte sind auf die Arbeit mit fitten Erwachsenen ausgerichtet.

Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 18 Unterrichtseinheiten (UE).

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
350,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23063765

**Termin**  
02.06.2023 –  
04.06.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Britta Buchholz,  
Ausbildungsreferentin des BVGT e.V.,  
B. Sc. Psychologie,  
Trainerin und Coach, Zertifizierte Gedächtnistrainerin, Zertifizierte „e-Trainerin“ (Fern Universität Hagen)

**Anmeldeschluss**  
21.04.2023

**NEU**

## Mental fit durch Bewegung - Bewegungsspiele im GGT

### Lehrgangsnummer

23073766

### Termin

15.07.2023 –  
16.07.2023

### Ort

DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

### Art der Veranstaltung

Fortbildung

### Referentin

Dr. Michaela  
Waldschütz, Diplom  
Biologin,  
Ausbildungsreferentin  
des BVGT e.V.

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining, die mit Berufstätigen arbeiten möchten und noch keine oder wenig Erfahrung mit dieser Zielgruppe haben.

### Inhalte

Wir alle wissen, dass Bewegung gesund ist. Wie aber kommt es, dass Bewegung auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessert? Was passiert eigentlich in unserem Gehirn, wenn wir uns bewegen und warum ist das nicht nur für den Körper, sondern auch für die geistige Fitness von Vorteil? In dieser Fortbildung erfahren Sie, welche Auswirkungen Bewegung auf das Gehirn hat und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Teilnehmer\*innen, die Bewegungsangeboten eher ablehnend gegenüber stehen, bekommen hier überzeugende Argumente für mehr Bewegung im GGT-Kursangebot und im Alltag. Diese Fortbildung vermittelt theoretische Erkenntnisse aus medizinischer, naturwissenschaftlicher und psychologischer Forschung, wobei auch der praktische Aspekt hier nicht zu kurz kommen wird. Zahlreiche Bewegungsspiele, die im GGT zur körperlichen und geistigen Aktivierung eingesetzt werden können, runden das Angebot ab.

Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 12 Unterrichtseinheiten (UE).

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt Samstag um 10:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

03.06.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
350,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## Die Sinne wecken – Trainingsziel Wahrnehmung im GGT

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

### Inhalte

Mit unseren Sinnen nehmen wir unsere Umwelt auf. Auch Erinnerungen können über Sinneseindrücke aktiviert werden. Übungen zur Wahrnehmung schulen und schärfen unsere Wahrnehmungsfähigkeit und sollten daher in keiner Trainingseinheit fehlen.

In dieser Fortbildung lernen Sie unterschiedliche Übungstypen und Übungsmaterialien kennen, mit denen Wahrnehmungsfähigkeit trainiert, spielerisch integriert und mit anderen Trainingszielen kombiniert werden kann. Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Wahrnehmungselementen sowie theoretisches Hintergrundwissen vervollständigen die Inhalte der Fortbildung.

**Hinweis:** Die vorgestellten Inhalte sind auf die Arbeit mit fitten Erwachsenen ausgerichtet. Viele Übungen lassen sich aber auch an andere Zielgruppen anpassen.

Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 12 Unterrichtseinheiten (UE).

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt Freitag um 14:00 Uhr und endet am Samstag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

06.10.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
350,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Lehrgangsnummer

23113767

### Termin

17.11.2023 –  
18.11.2023

### Ort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

### Art der Veranstaltung

Fortbildung

### Referentin

Britta Buchholz,  
Ausbildungsreferentin des BVGT e.V., e.V.,  
B. Sc. Psychologie,  
Trainerin und  
Coach, Zertifizierte Gedächtnistrainerin,  
Zertifizierte „e-Trainerin“  
(Fern Universität Hagen)

**NEU**

## Workshop zum positiven Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM - Motto-Ziele machen Sinn

**Lehrgangsnummer**  
230139957

**Termin**  
09.01.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Workshop

**Referentin**  
Dr. Eva-Maria Lerche,  
Schreibcoachin für wissenschaftliches, berufliches und kreatives Schreiben,  
Systemische Coachin,  
Schreibdidaktikerin

**Anmeldeschluss**  
28.11.2022

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle Interessierten

### Inhalte

Möchten Sie wie ein Adler mit ausgebreiteten Flügeln über den Dingen schweben? Mit Selbstvertrauen einem neuen Horizont entgegensegeln? Mit satten Farben und klaren Linien bei sich sein? Ein solches Motto-Ziel wird Sie nach dem Workshop in Ihrem Alltag begleiten.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine seit 30 Jahren erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode, um gelassener und zufriedener durchs Leben zu gehen. Es unterstützt, auf sich selbst zu hören, eigene Vorsätze auch wirklich umzusetzen und Veränderungen aktiv auf den Weg zu bringen. Im ersten Schritt lassen Sie Ihr Unterbewusstes in Bildern sprechen: Was sind Bedürfnisse, die derzeit zu kurz kommen? Was sind Motive, etwas zu verändern? Hieraus entwickeln Sie ein sogenanntes Motto-Ziel, das Sie positiv darin bestärkt, neue Wege zu gehen. Im nächsten Schritt bereiten Sie vor, wie Sie mit dieser neuen Haltung etwas in Ihrem Alltag ändern möchten: z.B. wie Sie in einer angespannten Situation gelassen bleiben, leichter Nein sagen oder Dinge schneller anpacken, die Sie gerne aufschieben.

Wer mehr über die Methode erfahren möchte: <https://zrm.ch/>

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 10:00 Uhr und endet um 16:15 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
135,00 € inkl. Tagesverpflegung  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei



## Denk mit – bleib fit! Entspannen einmal anders

### Zielgruppe

Übungsleitungen im Gedächtnistraining und in der Gymnastik und alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die in sozialen Kontexten tätig sind und mit Gruppen arbeiten sowie alle Interessierten

### Inhalte

Mit mentalen Purzelbäumen zur Kreativität und raus aus dem Alltag – ob als Gruppenleitung im Gedächtnistraining oder in der Gymnastik oder auch im Alltag: neue Ideen und Variationen in Gruppenstunden werden immer benötigt, um für einen abwechslungsreichen Ablauf zu sorgen. In dieser Fortbildung geht es darum, das Übungsrepertoire zu erweitern und die Schwierigkeitsgrade der Übungen zu variieren. Sie lernen kreative Wortspiele, verrückte Merkspiele, phantasievolle Assoziationsübungen, Übungen mit Papier und Stift und Bewegungsspiele kennen, die Ihren Teilnehmenden Spaß machen und sie lächeln lassen – so wird mit viel Leichtigkeit zum Training inspiriert.

- Denkaufgaben
  - In der Gruppe
  - Paarweise
  - Einzelarbeit
- Atemübung / Lockerung-/Entspannungsübungen
- Leichte Körperübungen / Fingerübungen (koordinativ)

### Seminarzeiten

Montag, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 6:30 Uhr

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

135,00 € inkl. Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 8 Unterrichtsstunden.

**Lehrgangsnummer**  
23023951

**Termin**  
06.02.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika Volkmann-Lüttgen, Gedächtnistrainerin BVGT, Übungsleiterin B-Lizenz und TouchLife® Massage

**Anmeldeabschluss**  
02.01.2023

**NEU**

## Endlich resilient! – Optimismus, Flexibilität und Lösungsorientierung interaktiv trainieren

**Lehrgangsnummer**  
230239958

**Termin**  
09.02.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Katrin Röntgen,  
Kommunikationswissenschaftlerin  
M.A., (Online-)Referentin

- Coachin
- Theaterpädagogin,  
Achtsamkeitstrainerin

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle Interessierten

### Inhalte

Ob im Privatleben, im Ehrenamt oder im beruflichen Kontext – wir alle erleben heute in unserem Umfeld mehr Herausforderungen, Verunsicherungen und Stressphasen. Wir müssen in der Lage sein, schnell pragmatische Lösungen für Probleme zu finden, zu denen es weder Erfahrungswerte noch Richtlinien gibt. Wir müssen wechselnde Vorgaben manchmal unabhängig von ihrer Nachvollziehbarkeit akzeptieren und uns flexibel anpassen. Dabei ist es nicht immer einfach, stark und optimistisch zu bleiben, vor allem, wenn mehrere Anforderungen gleichzeitig auftauchen, z.B. neben der Pflege eines kranken Elternteils oder Partners die Bewältigung der Corona-Pandemie. Dafür brauchen wir Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft. Das Wissen um eigene Stressmuster und Stärkungsmöglichkeiten sowie die Fähigkeit, Misserfolge zu integrieren, sorgen dafür, auch unter Belastung handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Dieses Seminar vermittelt zunächst Basiswissen zum Thema Resilienz sowie zu verschiedenen Resilienzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeit und Emotionssteuerung. Durch Selbstreflexionsübungen stellen alle Teilnehmenden einen ersten persönlichen Bezug her und skizzieren ihr eigenes Resilienzprofil – immer mit dem Fokus auf ihre Stärken!

Darauf aufbauend macht das Seminar die theoretischen Erkenntnisse anhand von Basis-Übungen aus dem Improvisationstheater praktisch erfahrbar. Das spielerische Setting eignet sich hervorragend, um zu erleben, wie wir mit Überraschendem, mit chaotischen Situationen und Überforderungsmomenten umgehen. Im geschützten Rahmen der Gruppe dürfen alle Teilnehmenden humorvoll und ohne Gesichtsverlust neue Handlungsmöglichkeiten austesten und daraus hilfreiche Strategien für die

innere Stabilität im Alltag entwickeln. Am Ende finden alle einen konkreten Schritt, wie sie das Gelernte verankern und sich in der kommenden Zeit noch mehr stärken können.

### **Themen**

- Was ist Resilienz?
- Akzeptanz & Optimismus: „Ja“ zur Herausforderung
- Zielorientierung & Fokus: Im Moment & auf den Punkt
- Selbstwirksamkeit & Handlungsfähigkeit:  
Gestaltungsspielräume nutzen
- Frustrationstoleranz: Scheitern freundlich integrieren

### **Methoden**

- Impulsvortrag
- Basisübungen aus der Angewandten Improvisation
- Selbstreflexionsübungen: Mein Resilienzprofil
- Partner-, Gruppen- & Plenumsarbeit
- Reflexionsphasen & moderierter Transfer in den Alltag

### **Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt am Dienstag um 09:30 Uhr und endet um 16:30 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

05.01.2023

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
135,00 € inkl. Tagesverpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## Feldenkrais – Fit für Körper und Geist

### Lehrgangsnummer

23033956

### Termin

11.03.2023 –  
12.03.2023

### Ort

DRK-Tagungs-  
hotel Münster  
gGmbH

### Art der Veranstaltung

Seminar

### Referentin

Bettina Teichmann  
Feldenkrais-Lehrerin,  
4-jährige  
international  
anerkannte  
Feldenkrais-  
Ausbildung,  
Mitglied im  
Feldenkrais-  
Verband  
Deutschland

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und alle am Thema Interessierten

### Inhalte

Feldenkrais...? Was ist das eigentlich für eine Methode, worum geht es und was bringt es? Die Methode hat ihren Namen von ihrem Erfinder, Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). Er war Spezialist, wenn es um die Beziehung zwischen Körper und Geist geht. Feldenkrais war überzeugt, dass Menschen jeden Alters dazulernen und sich körperlich und geistig verbessern können.

Bewegen, denken, fühlen und spüren, alles zusammen in einer Handlung, das ist der Kern der Feldenkrais-Methode und auch das Erfolgsrezept. Die Methode ist einzigartig und birgt für jeden, aus welchem Hintergrund auch immer, gänzlich neue Erkenntnisse und Lernerfolge

### Themen

- Selbsterfahrung in der Feldenkraismethode ganz praktisch
- Wie wir Erkenntnisse aus der Hirnforschung anwenden und nutzen können
- Den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Psyche in Theorie und Praxis erleben und verstehen
- Die eigenen (Bewegungs-) Gewohnheiten erkennen und neue Wege gehen

### Ziele

- Sie werden verstehen, was es wirklich braucht um körperlich und geistig fit zu bleiben
- Sie werden in der Lage sein, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und bei Bedarf Alternativen zu finden oder anbieten zu können
- Ihre Wahrnehmung wird sich in allen Bereichen schärfen
- Sie erhalten neue Ideen und Inspirationen, wie Sie besser mit sich umgehen können, um Schmerzen und Einschränkungen zu vermeiden
- Sie erkennen Möglichkeiten, die Ihnen bei Ihrer Arbeit mit anderen Menschen helfen

**Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt Samstag um 10:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**

28.01.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

210,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23033946

**Termin**  
11.03.2023 –  
12.03.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Christel Büning,  
Entspannungspädagogin;  
Fachkraft für  
Stress- und  
Burnout-Prävention;  
Geprüfte  
Beraterin für  
Betriebliche  
Gesundheitsförderung

## Einfach mal abschalten! – Gelassen und ruhig durch herausfordernde Zeiten

### Zielgruppe

Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind, alle Übungsleitungen, die mit Gruppen arbeiten sowie alle Interessierten

### Inhalte

Stress kennt fast jede\*r und oft leiden wir unter der dauernden Anspannung und den negativen Folgen von Belastung und Dauerstress. In Zeiten der Pandemie haben wir unsere persönlichen Grenzen möglicherweise besonders gespürt und als belastend empfunden. Daher kann es nun ein guter Anlass sein, zur Ruhe zu kommen, sich neu zu orientieren und Zuversicht aus den eigenen Kraftquellen zu schöpfen.

An diesem Wochenende kommen wir uns und unseren Stressquellen auf die Spur. Wir lernen unsere vielfältigen Möglichkeiten von Loslassen und Entspannen kennen. Das macht Mut für den eigenen und vielleicht neuen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen im persönlichen oder beruflichen Alltag.

- Ein Einstieg in entspannte Zeiten! - Entspannen und loslassen
- Das tut mir gut! - Förderliche Einstellungen und Denkweisen entwickeln
- Kein Problem! – Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern
- Genuss pur! – Erholen und genießen

Ruhezeiten und entspannte Erfahrungsaustausche sorgen für eine angenehme Atmosphäre an diesen 2 Tagen. Zahlreiche Tipps und einfach anzuwendende praktische Entspannungsübungen für einen persönlich und beruflich stressarmen Alltagsrunden das Seminar ab.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Samstag um 10:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**

10.02.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

200,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 12 Unterrichtsstunden.

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23043959

**Termine**  
28.04.2023 –  
30.04.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Andrea Müllers,  
Lehrlogopädin  
und ausgebildete Qi-Gong-  
Lehrerin

**Anmeldeschluss**  
16.03.2023

## Die innere Mitte stärken – wie finde ich immer wieder neu in Balance?

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit älteren Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle Interessierten

### Inhalte

Qi Gong ist eine fernöstliche Methode, Körper, Seele und Geist zu harmonisieren und gesund zu bleiben. Im Alltag können wir oft spüren, wann wir uns wohl oder unwohl fühlen. Mal sind wir in Balance und ausgeglichen, oder auch einmal „außer uns“. Die berühmte „innere Mitte“ – wie erreichen wir sie? Um sich dieser Mitte anzunähern bietet das Qi Gong Anregungen: mal ist es Bewegung, mal die Stille, die uns hilft „mittig“ zu sein. Die Wirbelsäule spüren, den Atem wahrnehmen, langsamer werden.

An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit, sich selbst noch genauer zu spüren, Bedürfnisse wahrzunehmen und flexibel und mit Freude Balance zu üben.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 14:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
290,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleitungen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.



**NEU**

## Einführung in den Orientalischen Tanz

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit älteren Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle Interessierten

### Inhalte

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zu orientalischen Rhythmen. Die rücken- und gelenkschonende Grundhaltung steht zu Beginn und einige einfache Tanzbewegungen runden das „Beginner-Programm“ ab. Der Vorteil einer „gesunden“ Tanzhaltung und der aktive Einsatz der gesamten Haltungsmuskulatur wird spielerisch erarbeitet. Hierbei werden nicht nur die entsprechenden Tanzbewegungen präsentiert, sondern auch einige Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Beckenbodentraining gezeigt. Zur Schulung des Gleichgewichts wird propriozeptives Training in die Übungseinheiten eingebaut. Nach dem ersten Tag ist es möglich, einige Minütchen zu den Klängen orientalischer Musik zu tanzen. Wir lernen nicht nur die ersten Tanzbewegungen kennen, sondern auch einige „vergessene“ Muskeln. Am zweiten Tag werden die Tanzbewegungen vertieft und wir werden viel tanzen.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Samstag um 10:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

27.05.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
200,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnr.**  
23073953

**Termine**  
08.07.2023 –  
09.07.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referentin**  
Tanja Stücke-Zumdick,  
Übungs- und Kursleiterin in  
verschiedenen Bereichen u.a.  
für Orientalischen Tanz und  
Haltung, Bewegung sowie  
Rückenschule, Pilates und  
Beckenboden. Lehrteamerin  
für den Bereich Integration „Fit  
für die Vielfalt“.

**NEU**

**Lehrgangsnummer**

2308352

**Termin**

11.08.2023 –  
13.08.2023

**Ort**

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**

Fortbildung

**Referentin**

Gabi Gill, Natur- und Achtsamkeitstrainerin, Kursleitung Waldbaden

## **8samkeit in der Natur und Waldbaden**

### **Zielgruppe**

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit älteren Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle Interessierten

### **Inhalte**

Achtsamkeit ist die Kunst, im Hier und Jetzt im Kontakt mit der Umgebung und sich selbst zu sein. Leider ist das nur sehr selten der Fall. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nicht auf den gegenwärtigen Augenblick, sondern versinken in Erinnerungen oder grübeln über die Zukunft. Der Moment wird nicht mehr bewusst wahrgenommen und Körper und Geist sind nicht in Übereinstimmung miteinander.

Achtsamkeit kann uns Kraft, Halt und Orientierung geben. Sie stärkt die Fähigkeiten, sich selbst und anderen aufmerksam, wohlwollend und bewusst zu begegnen.

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter zu erfahren als in der Natur. Die Natur in Ruhe zu betrachten hat eine tiefgehende Wirkung. Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir.

Der Aufenthalt in der Natur entfaltet vor allem präventiv eine besondere Wirkung und erhöht dadurch die Lebensqualität. Er fördert Entspannung und Wohlbefinden und dient der Reduzierung des Stressempfindens, stärkt das Immunsystem, fördert die Neubildung der Killerzellen und sorgt für besseres Schlafverhalten sowie dem Aufbau mentaler Stärke, der Konzentrationsfähigkeit und der Körperwahrnehmung.

In der Natur können wir innehalten – aufatmen – Kraft schöpfen – weitergehen.

### **Themen**

- Bedeutung von Achtsamkeit
- Heilkraft der Natur
- Waldbaden
- Übungen in der Natur (See, Park, Wald, Garten)

- Übungen aus Qi Gong, Yoga und Indian Balance
- Atemübungen und Meditationen
- Transfer in den Alltag

**Hinweis:** Das Seminar findet überwiegend draußen statt. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen!

### **Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

30.06.2023

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe:

290,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### **Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.

**Lehrgangsnummer**  
23093935

**Termin**  
15.09.2023 –  
16.09.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referentin**  
Marion Rosenfeldt, Entspannungstherapeutin, Teamcoach, individualtherapeutische Beraterin, Supervisorin, NLP-Resonanz® Coach

**Anmeldeschluss**  
04.08.2023

## Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und alle am Thema Interessierten

### Inhalte

Klopfakupressur, oder auch EFT (“Emotional Freedom Techniques”) genannt, ist eine sanfte Klopftechnik zur Lösung von Blockaden und kann grundsätzlich eine Harmonisierung des Energieflusses herstellen und somit Energieblockaden auflösen. Die Einsatzgebiete sind vielseitig. So kann die Methode hilfreich und unterstützend bei Stress, Ärger, Trauer und psychischen Beeinträchtigungen sein, aber sie kann auch zur Linderung von Schmerzen, Schlafstörungen oder übermäßigem Schwitzen dienen.

### Themen

- Was ist Klopfakupressur (EFT)?
- Wie wirkt die Methode?
- Praktische Einführung in die Technik des Klopfens
- Anwendungsgebiete und Einsatzmöglichkeiten
- Selbsthilfe mit EFT

Die Klopfakupressur stärkt die mentalen, seelischen und körperlichen Fähigkeiten unseres Körpers und durch die theoretische und praktische Einweisung und Einübung wollen wir uns das „Leben leichter klopfen“.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie ein aktuelles Thema mit, das Sie in der Zeit bearbeiten möchten.

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 10:30 Uhr und endet am Samstag um 12:30 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
200,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

## 5 Elemente – 5 Wandlungsphasen: Selbstfürsorge und Selbststärkung in Zeiten des Wandels

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit älteren Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle Interessierten

### Inhalte

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden in Anlehnung an den Jahreskreis 5 Wandlungsphasen und 5 Elemente beschrieben, die auf jahrtausendalte Beobachtungen und Erfahrungen beruhen. Zu den 5 Elementen gehören: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Im Großen ist es der Wandel der Jahreszeiten und der Lebenslauf eines Menschen. Im Kleinen ist es der Verlauf eines Tages und die Arbeit der Organe. Zu jeder Lebens- und Tagesphase gibt es im Qi Gong Übungen, die unterstützend auf den Menschen in seiner Gesamtheit wirken. Die natürlichen Rhythmen spüren, annehmen und immer mehr „im eigenen Rhythmus leben“ – hierzu gibt es an diesem Wochenende Anregungen und konkrete Übungen. So kann Selbstfürsorge immer ein Stück leichter gelingen und uns im Alltag stärken.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 14:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
290,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleitungen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.

**Lehrgangsnnummer**  
23093954

**Termin**  
29.09.2023 –  
01.10.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Andrea Müllers,  
Lehrlogopädin  
und ausgebildete Qi-Gong-  
Lehrerin

**Anmelde-  
schluss**  
18.08.2023

**NEU****ONLINE**

**Lehrgangsnummer**  
23093947

**Termin**  
29.09.2023

**Ort**  
**online über Zoom**  
Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2 - 4 Tage vor Seminarbeginn.

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referentin**  
Monika  
Volkmann-Lüttgen, DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik, Gedächtnistrainerin  
BVG, Übungsleiterin  
B-Lizenz und TouchLife®  
Massage

**Anmeldeschluss**  
08.09.2023

## Fit sein im Schulter-Nacken-Bereich

### Zielgruppe

Übungsleitungen im Gedächtnistraining und in der Gymnastik und alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die in sozialen Kontexten tätig sind und mit Gruppen arbeiten sowie alle Interessierten

### Inhalte

In dieser Kurz-Fortbildung wird die Aufmerksamkeit auf den strapazierten Schulter-Nacken-Bereich gerichtet. Mit einem abwechslungsreichen Mix von Übungen wird dieser Bereich wieder in Funktion und Form gebracht! Dies wird durch einen „Cocktail-Mix“ aus verschiedenen Zutaten wie Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung der Muskeln erreicht. Es werden Alltagsbewegungen genauer betrachtet und so wieder in das Bewusstsein geholt und ggf. so angepasst und verändert, dass dieser Bereich wieder entlastet wird und funktionsfähiger genutzt werden kann.

- Körperwahrnehmung
- Sensibilisierung
- Bewusstseinstaining und Erfühlen von einzelnen kleinen Bewegungen
- Entspannungsübungen

Diese Übungen können im Alltag und in jede Gruppen- und Einzelstunde eingebaut werden.

**Hinweis:** Wenn Sie an allen 3 online-Fortbildungen teilnehmen, wird Ihr Gymnastik- Lehrschein für 16 UE verlängert!

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet um 18:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe 25,00 €  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**ONLINE****NEU**

## Mobil bleiben in der Körpermitte

### Zielgruppe

Übungsleitungen im Gedächtnistraining und in der Gymnastik und alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die in sozialen Kontexten tätig sind und mit Gruppen arbeiten sowie alle Interessierten

### Inhalte

Ein gesunder Rücken benötigt Stabilität und eine gute Mobilität. Hierbei spielen Becken, Hüfte und das Iliosakralgelenk (ISG) eine entscheidende Rolle, denn nur das Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke sorgt für ein gutes Gesamtwohlbefinden des Körpers. Es werden altbewährte Übungen neu eingeübt und Variationsmöglichkeiten vorgestellt, indem der Fokus auf einzelne Übungen gelenkt und dadurch verändert wird. In vielen ganz kleinen bewussten Bewegungen wird mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt. Durch das Vergegenwärtigen der Alltagsbewegungen wird versucht, diese entlastender und funktioneller für den Bereich zu gestalten. In der Fortbildung geht es um gezielte Körperwahrnehmung, das Bewusstmachen und Erfühlen von einzelnen kleinen Bewegungen und die Wahrnehmung der Wirkung auf die Muskeln. Stärken Sie Ihre innere Mitte! Diese Übungen können im Alltag und in jede Gruppen- und Einzelstunde eingebaut werden.

**Hinweis:** Wenn Sie an allen 3 online-Fortbildungen teilnehmen, wird Ihr Gymnastik- Lehrschein für 16 UE verlängert!

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet um 18:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

01.09.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

25,00 €

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23093948

**Termin**  
17.11.2023

**Ort**  
**online über Zoom**  
Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2 - 4 Tage vor Seminarbeginn.

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika  
Volkmann-Lüttgen, DRK-Lehrbeauftragte  
Gymnastik, Gedächtnistrainerin BVGT, Übungsleiterin B-Lizenz und TouchLife® Massage

**Online-Seminare zum Thema**  
„Gesundheitsförderung“ auf den Seiten 62, 63 + 66

**NEU**

## Lebensfreude durch „Selbst-für-Sorge“

### Lehrgangsnummer

23103955

### Termin

27.10.2023 –  
29.10.2023

### Ort

DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

### Art der Veranstaltung

Seminar

### Referentin

Kristina Frönd,  
Diplom Pädagogin,  
Schulsozialpädagogin,  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,  
Gruppentherapeutin

### Zielgruppe

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und alle am Thema Interessierten

### Inhalte

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die für sich selbst und für die Arbeit mit anderen ihre Energie auftanken und neue Motivation erleben möchten.

In unserer haupt- und ehrenamtlichen Arbeit lassen wir viel Energie und Herzblut hineinfließen. Manchmal achten wir dann weniger auf uns, es gerät in den Hintergrund, was uns selbst guttut. Die eigenen Erwartungen an uns und die Erwartungen anderer (die wir erfüllen wollen) stehen unseren eigenen Entscheidungen und unserer eigenen Regeneration entgegen. Wir haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

In diesem Seminar suchen wir nach individuellen Stressoren; lernen, wieder besser auf uns aufzupassen; erhalten alltags-taugliche Verhaltensalternativen und lernen Wichtiges über den Zusammenhang von Bewertungen, Entscheidungen und Selbstwirksamkeit.

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sind Inhalte dieses Seminares, die zum Entschleunigen und zum achtsamen Umgang mit sich selbst beitragen.

Sie erhalten ein Angebot von praktischen, individuellen Methoden zum Auftanken Ihrer Energie und damit zur Wiedergewinnung Ihrer Lebensfreude und Motivation.

### Kommunikationstraining:

- „Nein“ sagen aber wie?
- Eigene Entscheidungen treffen und mitteilen
- Methoden des Reframings und der kognitiven Umstrukturierung kennen- und einsetzen lernen

### Was ist mir wichtig?

- Ermitteln und verstehen der eigenen Antreiber
- Woher kommt mein Glück? Sie entdecken, analysieren



und modifizieren eigene Bewertungsschemata für eine positivere Zukunftsgestaltung

- Methoden zur Zeiteinteilung und Unterscheidung von Wichtigem und Unwichtigem

### „Selbst für Sorge“

- Stressbewältigung – Methoden für Achtsamkeit und Auszeit im Alltag
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Eigene Stärken erkennen
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit, Zuversicht und Mut - Sie entdecken und entwickeln ihre eigenen Bausteine für Zufriedenheit und Glück
- (Zukunfts-) Ängste ausschalten oder mindern

### Seminarziel

Sie bekommen theoretisches und praktisches Wissen zur „Selbst-für-Sorge“. Sie „tanken auf“ und gewinnen an Zufriedenheit und Motivation für Ihr Leben, Ihre Arbeit und Ihr Familienleben. Freizeitgestaltung und Umgang mit anderen Menschen gelingen leichter und machen Ihnen wieder mehr Freude.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

15.09.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

290,00 € inkl. Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges:

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.

**NEU****ONLINE**

## Entspannen – einmal anders

**Lehrgangsnummer**  
23113670

**Termin**  
16.11.2023

**Ort**  
**online über Zoom**  
Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2 - 4 Tage vor Seminarbeginn.

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika  
Volkmann-Lüttgen, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik, Gedächtnistrainerin BVGT, Übungsleiterin B-Lizenz und TouchLife® Massage

### Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Unser Gehirn ruht nie, sodass wir es vom Alltag ablenken müssen, um aus unseren Gedankenspiralen herauszukommen.

In dieser 4-UE dauernden Online-Fortbildung geht es darum, dem Gehirn Aktivität zu bieten, die nicht der Alltagsroutine entspricht. Das Gehirn wird beschäftigt, da es die Multitasking-Fähigkeit nicht wirklich gibt, sodass die Konzentration von dem Alltags-„Problem“ auf eine neue Aufgabe gerichtet werden muss. Dies kann als eine aktive Form der „Kurz“-Entspannung im Alltag sein und ist für alle Menschen geeignet.

### Inhalte

- Denkaufgaben
- Atemübung
- Körperübungen

**Hinweis:** Wenn Sie an allen 3 online-Fortbildungen teilnehmen, wird Ihr Gymnastik-Lehrschein für 16 UE verlängert!

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Donnerstag um 17:00 Uhr und endet um 20:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

19.10.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
25,00 €

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Online-Seminare zum Thema „Gymnastik / Gesundheitsförderung“ auf den Seiten 62, 63 + 66**



**Lehrgangsnummer**  
23113945

**Termin**  
24.11.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referentin**  
Christel Büning,  
Entspannungspädagogin;  
Fachkraft für  
Stress- und  
Burnout-Prävention;  
Geprüfte  
Beraterin für  
Betriebliche  
Gesundheitsförderung

## Zum Glück entspannt! – Mit Herz und Strategie die eigenen Ressourcen nutzen

### Zielgruppe

Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind, alle Übungsleitungen, die mit Gruppen arbeiten sowie alle Interessierten

### Inhalte

Wie geht es Ihnen mit diesen ungewöhnlichen Zeiten? Vielleicht ist der persönliche „Akku“ leer und ein zuversichtlicher Blick in die Zukunft will sich noch nicht so leicht einstellen. Nehmen Sie sich eine kleine „Auszeit“ mit Herz! Denn nur wer mit sich selbst gut umgeht, kann auch im beruflichen und persönlichen Alltag gut bestehen.

Den Krafräubern auf die Spur kommen und Mut fassen für das, was vor uns liegt, das wird an diesem Tag gelingen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre persönlichen Strategien zu mehr Entspannung, Energie, Gelassenheit und Widerstandskraft zu finden.

### Themen

- „Das raubt uns die Kraft“ - Wie Stress entsteht und was er bewirkt
- „Die kleinen Pausen zwischendurch“ – Mit kleinen Auszeiten den Alltag bestehen
- „Nein sagen!“ – Dem Stress-Rückfall ein Schnippchen schlagen

Das Thema „Abschalten und Entspannen“ im persönlichen und beruflichen Alltag steht im Mittelpunkt, kleine und einfach anzuwendende praktische Übungen ergänzen das Seminar. Zudem lassen sich diese Übungen gut in der Einzelbetreuung oder auch in Gruppenstunden integrieren.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 09:30 Uhr und endet um 16:30 Uhr.

### Anmeldeschluss

13.10.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
135,00 € inkl. Tagesverpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Sonstiges:**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 8 Unterrichtsstunden.

**NEU**

## **Es darf leicht sein - Gewaltfreie Kommunikation im Alltag**

### **Lehrgangsnummer**

23093221

### **Termin**

01.09.2023 –  
02.09.2023

### **Ort**

DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

### **Art der Veranstaltung**

Fortbildung

### **Referentin**

Jennifer Tettenborn, Diplom Medienökonomin (FH), ausgebildete Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Coach

### **Zielgruppe**

Personen, die sich ehren-, neben- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und alle am Thema Interessierten

### **Inhalte**

Es ist an der Zeit, uns wieder mehr um uns zu kümmern. Wir stehen oft unter großem Druck. Sei es von außen oder durch unseren eigenen hohen Anspruch an uns selbst. Perfektionismus ist keine Tugend, sondern eine Quälerei.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns Wege, auf denen wir wieder lernen, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen.

In diesem eintägigen Einführungsseminar erfahren Sie etwas über die Grundannahmen der GfK und das 4-Schritte-Modell, das der Psychologe Marshall Rosenberg entwickelt hat. Sie werden den Wolf und die Giraffe (in Ihnen) kennenlernen, Sie werden einiges über Gefühle und Bedürfnisse erfahren und an praktischen Beispielen ausprobieren können. Wir werfen einen Blick auf Konflikte aus unserem Alltag, üben uns in Empathie und Sie bekommen einige Impulse an die Hand, wie Sie die GfK im Alltag ausprobieren und festigen können.

### **Themen**

- Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“
- Kennenlernen der Grundannahmen der GfK und das 4-Schritte Modell
- Praktische Übungen, um ein Gefühl für Empathie zu entwickeln
- Erarbeiten von Strategien aus der Gewaltfreien Kommunikation um „typische Konflikte“ im Alltag besser lösen zu können.

### **Methoden**

- Kurzvorträge zum Modell und den einzelnen Übungen
- Kleingruppen-, Partner- und Einzelarbeit
- Austausch in der Gruppe
- Anwendung an praktischen Beispielen

**Ziel des Seminars:**

Sie erfahren, wie Ihnen die 4 Schritte bei der Bewältigung von Konflikten helfen können, wie Sie eine empathische Grundhaltung einnehmen und wie Sie schwierige Situationen konstruktiv lösen können.

**Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 14:00 Uhr und endet am Samstag um 12:00 Uhr.

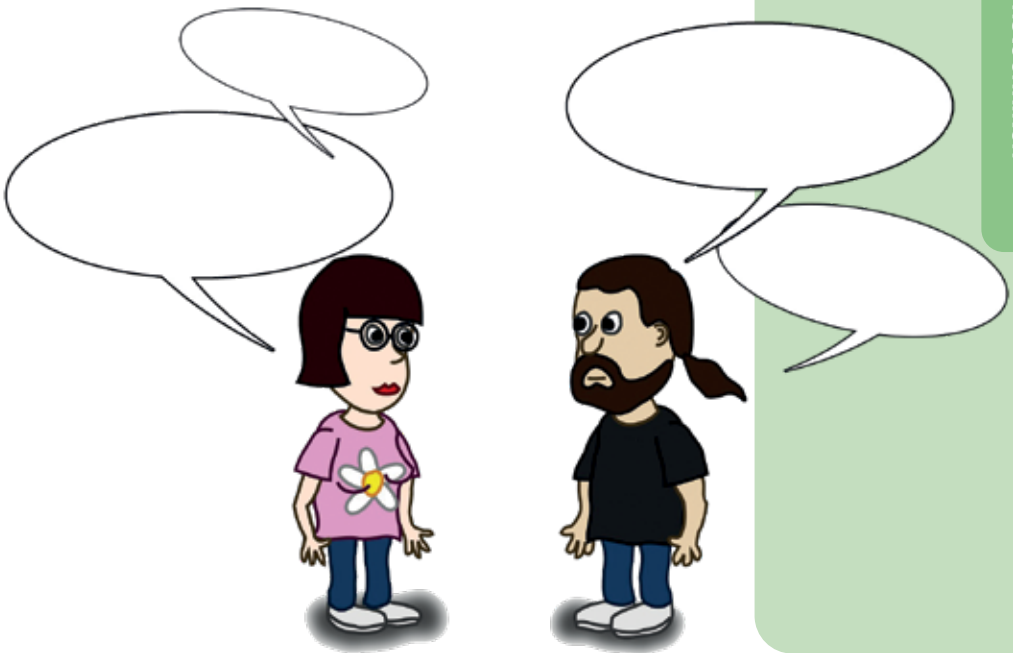
**Anmeldeschluss**

21.07.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
200,00 EUR inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei



**Lehrgangsnummer**  
23023222

**Termin**  
07.02.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referentin**  
Dr. Eva-Maria Lerche, Schreibcoachin für wissenschaftliches, berufliches und kreatives Schreiben, Systemische Coachin, Schreibdidaktikerin

## Einfach gendergerecht und diskriminierungsfrei schreiben und kommunizieren

### Zielgruppe

Workshop für Haupt- und Ehrenamtliche, die sich mit gendergerechtem und diskriminierungsfreiem Schreiben auseinandersetzen möchten

### Inhalte

In Sachen Gleichberechtigung und Diversität hat sich unsere Gesellschaft schon mächtig weiterentwickelt, aber in unserer Sprache hinken wir diesen Veränderungen noch oft hinterher. Und so hält sich „das Fräulein“, das „die Hosen anhat“, der „Pantoffelheld“ und „der Wähler“, auch wenn das Wahlrecht schon seit 1918 auch für Frauen gilt. Auch der N~-Kuss und das Z~-Schnitzel werden immer noch gebraucht, als gäbe es nicht schon längst bessere Alternativen. Und was für ein Bild sehen Sie vor sich, wenn Sie an eine Führungskraft denken?

In diesem Workshop hinterfragen wir freundlich und wertschätzend unsere schriftliche und mündliche Kommunikation und loten aus, wie wir unsere je eigene authentische Sprache behalten können, ohne dabei andere Menschen zu diskriminieren oder auszuschließen.

Im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren und die praktische Umsetzung:

- Welche Möglichkeiten bietet die deutsche Sprache, um geschlechterneutral zu schreiben und alle einzubeziehen?
- Wie kann ich lebendig und anschaulich formulieren, ohne in diskriminierende Stereotype zu verfallen?
- Wie wähle ich Bilder so aus, dass sie die Vielfalt und Buntheit des DRK widerspiegeln?

Und zuletzt:

- Wie schlagen wir den Bogen von der Sprache zum Handeln im Verbands-Alltag, damit gendergerechte und diskriminierungsfreie Sprache nicht nur eine leere Verpackung bleibt?

Sie können gerne eigene Beispiele und Texte mitbringen, die Sie einmal unter die Lupe nehmen und überarbeiten möchten.



## Themen

- Binnen-I, Genderstern, Doppelpunkt, -x: Welche Genderzeichen gibt es aktuell?
- Grammatisches, biologisches, semantisches, soziales Geschlecht – eine kurze Deutschstunde
- Alles, was die deutsche Sprache bietet, um geschlechtsneutral zu schreiben
- Gretchenfrage: Frauen sichtbar machen oder nonbinäre Personen einbeziehen?
- Geschlechtergerecht und barrierefrei schreiben
- Diskriminierende Stereotype in der Sprache und in Bildern aufspüren
- Die eigene Sprache gestalten und verändern, ohne sich zu verbiegen
- Buchtipps zum Weiterlesen und Webseiten zum Nachschlagen

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Dienstag um 10:00 Uhr und um 16:15 Uhr.

## Anmeldeschluss

02.01.2023

## Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
135,00 EUR inkl. Tagesverpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**NEU**

**Lehrgangsnummer**

23023313

**Termin**

17.02.2023 –  
18.02.2023

**Ort**

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**

Seminar

**Referentin**

Walburga Roggel,  
DRK-Übungsleitung Tanzen,  
Referentin in der Erwachsenenbildung

## Tanzen im Sitzen

### Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### Inhalte

In der Arbeit für und mit älteren Menschen ist es immer wieder hilfreich, neue Impulse und Ideen zur Gestaltung einer Gruppenstunde oder eines Seniorennachmittages zu erhalten. In diesem Seminar werden unterschiedliche Ideen und Übungen aufgezeigt, die gut in eine Gruppenstunde integriert werden können.

Tanzen im Sitzen (= TiS ) ist eine Tanzform, die speziell auf Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Die Grenze zur rhythmischen Gymnastik auf dem Stuhl geht fließend ineinander über.

Aus Rhythmus und Choreografie werden immer wieder neue Tänze gestaltet. Wir hören Schlager genauso wie klassische Musik oder auch internationale Folklore. Durch die Vielseitigkeit der Musik wird jede Tanzstunde immer wieder neu belebt. Tänze mit Handgräten sind beliebt und aktivieren gleichzeitig die Bewegungsfreude. Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten werden durch Tänze im Sitzen verbessert.

Das gemeinsame Miteinander und die Freude an Tanz und Musik bereichern uns im Alltag und tun uns allen gut.

Folgende Inhalte werden u.a. vermittelt:

- Tanzbeschreibungen zu lesen und damit umzugehen
- Tänze zielgruppengerecht anzupassen und zu verändern
- Methodik/Didaktik: Erstellen von Stundenbildern (wie plane ich eine Stunde etc....)

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Seminar ist für alle, die ihr Repertoire an Beschäftigungsmaßnahmen mit älteren Menschen in den Gruppen- oder Einzelstunden erweitern möchten.

Es sind **keine Vorkenntnisse im Tanzen nötig!**

**Hinweis:** In diesem Seminar wird mit der Tanz-CD „Tanz einfach mit 1“ gearbeitet. Bei Interesse kann die CD kostenpflichtig über die Referentin erworben werden. Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrem Einladungsschreiben oder bei Nadja Maier unter 0251-9739-229.

### **Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt Freitag um 10:30 Uhr und endet am Samstag um 15:30 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

08.01.2023

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

210,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### **Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleitungen und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b) und umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23023342

**Termin**  
27.02.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Marlies Schwarz-Heller, ex. Krankenschwester, Praxisbegleiterin Basale Stimulation, Pain Nurse, Kursleitung Palliative Care, Pflegeexpertin Demenz, Trainerin

**Anmeldeschluss**  
16.01.2023

## Wie gestalte ich ein Betreuungsangebot?

### Zielgruppe

Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen, Assistenzberufe im sozialen Dienst, Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, sowie alle Interessierten

### Inhalte

In allen Einrichtungen finden Betreuungs- und Beschäftigungsangebote statt. Wie sehr sind die Angebote auf die Zielgruppe ausgerichtet? Erfolgen diese eher zufällig oder sind sie sinnhaft und wirksam, ganzheitlich gut geplant? Wie gut sind sie strukturiert und werden die Bewohner\*innen mit all ihren Fähigkeiten und Sinnen dabei abgeholt? Ich möchte Sie einladen, gut strukturiert und ganzheitlich geplant, Betreuungsangebote nachhaltig zu entwickeln.

### Ziele

- Arbeitsalltag reflektieren
- Erfahrungs- und Ideenaustausch
- Sinnhaftigkeit strukturierter Angebote erkennen

### Inhalte

- Angebote multisensoriell gestalten
- Themen ganzheitlich planen
- Struktur zur Erarbeitung ganzheitlicher Angebote

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 9:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe: 140,00 € inkl. Verpflegung  
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleitungen und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

**NEU**

# Qualifizierung von Seniorenenerholungsmaßnahmen - Grundlagenseminar für Begleitungen

## Zielgruppe

Personen, die Senioren und Seniorinnen in Erholungsmaßnahmen begleiten möchten.

## Inhalte

Aktive und selbstbestimmte Ferientage, eine unbeschwerte Zeit, in der neue Kontakte geknüpft werden und eine Begleitung, die für persönliche Anliegen ansprechbar ist: das sind u. a. Wünsche der Teilnehmenden von Seniorenreisen. Ihr Erfolg hängt maßgeblich von den ehrenamtlichen Reisebegleiterinnen und -begleitern ab. Auf deren vielfältige und verantwortungsvolle Aufgabe möchte dieses Grundlagenseminar vorbereiten und dabei u. a. folgenden Themen bearbeiten:

- Seniorenreisen im DRK
- Rolle und Selbstverständnis der Reisebegleitung
- Aufgaben der ehrenamtlichen Reisebegleitung
- Die Zielgruppe, ihre Merkmale, Wünsche und Erwartungen
- Der Umgang mit Konflikten in der Reisegruppe
- Methodisches Handwerkszeug für die Organisation und Durchführung der Gruppenreisen

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 9:30 Uhr und endet am Samstag um 16:00 Uhr.

## Anmeldeschluss

20.01.2023

## Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
250,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Lehrgangsnummer**  
23034751

**Termin**  
03.03.2023 –  
04.03.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referent**  
Michael Weber,  
Dozent in der Erwachsenenbildung,  
Marketing Betreutes Reisen

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23034752

**Termin**  
24.03.2023 –  
25.03.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Seminar

**Referentin**  
Sabine Tietze,  
Fachreferentin  
für Gedächtnistraining,  
Dozentin in der  
Erwachsenenbildung

## Qualifizierung von Seniorenenerholungsmaßnahmen - AufbauSeminar „Freizeitgestaltung in Seniorenenerholungsmaßnahmen“

### Zielgruppe

Personen, die Senioren und Seniorinnen in Erholungsmaßnahmen begleiten möchten.

### Inhalte

Eine Fülle von neuen Anregungen zur aktiven Freizeitgestaltung in Seniorenreisen ist Gegenstand dieses Seminars.

Elemente aus dem Yogabereich, Atemübungen, Anregungen aus dem Achtsamkeitstraining, sowie Tipps und Ideen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining bieten eine Vielfalt spannender und entspannender Impulse für gemeinsame Freizeiterlebnisse, die mit den Senioren durchgeführt werden können.

Durch die Vielfalt von interessanten Impulsen wird die Reise für die Teilnehmenden zu einem gelungenen Freizeiterlebnis.

- Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Elemente aus dem Yoga- und Gymnastikbereich
- Lachen und Humor in der Kommunikation

Durch dieses Seminar wird das Repertoire von Reisebegleitungen um neue Anregungen, Spiele und Beschäftigungsmöglichkeiten erweitert.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 9:30 Uhr und endet am Samstag um 16:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

10.02.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
220,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei



**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23033344

**Termin**  
28.03.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Claudia Drastik-Schäfer, Sonderpädagogin, Personenzentrierte Beraterin (GwG), Gerontotherapeutin

## **Bewegung mal anders – Praktische Ideen aus der Psychomotorik für bewegte Begegnungen**

### **Zielgruppe**

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, pflegende Angehörige, Pflege(fach)kräfte, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### **Inhalte**

Als Betreuungskraft im Alten- und Pflegeheim ist Ihnen die Problematik bekannt: der tägliche Sitzmarathon alter Menschen. Und das Selbsterleben eines kranken, schmerzenden, funktional behandelten Körpers. Rückzug und Apathie sind die Folge. Bewegungsangebote sind dringend erforderlich, sollten sich aber keinesfalls nur auf den körperlichen Bereich beschränken, auf funktionales Üben von Muskeln und Gelenken. Diese Zielsetzungen führen häufig zu Demotivation und Blockadehaltung der Bewohnenden.

Einen anderen Ansatz bietet die Psychomotorik: Bewegung als Kontaktmittel einzusetzen um Freude zu bereiten, zur Bewegung zu verlocken und Erfolge zu vermitteln. Das macht diesen Ansatz so anders: Die Person in ihrer Ganzheit als leiblich-geistiges und soziales Wesen anzuerkennen und die Bewegung als großartiges Medium zu nutzen, um mit dem alten Menschen ganzheitlich, d.h. mit seinem Körper, der Seele und dem Geist in Kontakt und Begegnung zu kommen.

Das Seminar vermittelt den Teilnehmenden eine Vielzahl praktischer Möglichkeiten, wie den Menschen im Pflegeheim, in der Tagespflege oder auch in therapeutischer Praxis abwechslungsreiche, erlebnisorientierte Angebote gemacht werden können. Dem gilt es nachzuspüren: Mit spielerischen Angeboten wird in ungezwungener Atmosphäre ausprobiert, welche unmittelbare Wirkung Bewegungsangebote, Körperhaltungen, der Einsatz von Alltagsmaterialien und rhythmische Bewegungsabläufe auf die Körpererfahrung und Sinneswahrnehmung haben.



Diese eigene leibliche Erfahrung öffnet den (Ein-)Blick in die praktische Arbeit im Alten- und Pflegeheim und zeigt das Potenzial der Psychomotorik/Motogeragogik sowohl für Gruppenangebote als auch für die Einzelbetreuung.

Das Seminar verbindet damit ideenreich pflegewissenschaftliche Erkenntnisse mit intensivem Praxisbezug und lädt in „bewegter“ Atmosphäre zu einem regen Erfahrungsaustausch ein, der sich zu einer spannenden Ideenbörse entwickelt!

Die Teilnehmenden

- erleben ein theoriegeleitetes Praxisseminar
- erhalten viele Anregungen für „bewegte Begegnungen“ im Pflege- und Betreuungsalltag
- entdecken ihr eigenes kreatives Potenzial
- erfreuen sich am bewegten Erfahrungsaustausch
- profitieren von einer „Ideenbörse“

Durch dieses Seminar wird das Repertoire von Reisebegleitungen um neue Anregungen, Spiele und Beschäftigungsmöglichkeiten erweitert.

### **Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt am Dienstag um 9:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

14.02.2023

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
140,00 € inkl. Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### **Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleitungen und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23053343

**Termin**  
11.05.2023 –  
12.05.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Sabine Tietze,  
Fachreferentin für Gedächtnistraining,  
Dozentin in der Erwachsenenbildung

## Bunter Ideen-Mix für den „Beschäftigungskoffer“

### Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeut\*innen, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### Inhalte

Bunter Ideen-Mix für den „Beschäftigungskoffer“

Wer mit Gruppen oder in der Einzelbetreuung arbeitet, braucht immer wieder neue und abwechslungsreiche Ideen. Denn manchmal fehlen Ideen für die Gestaltung von Betreuungsangeboten. Und oftmals steht dabei die Frage im Raum: Was ist an Übungen für meine Gruppe möglich und umsetzbar?

Diese Fortbildung ist eine Mischung aus theoretischem Input, praktischen Übungen und kollegialem Austausch. Anregungen zur ganzheitlichen Aktivierung sowie Spiel- und Übungsideen unter Einbeziehung biografischer Elemente werden Ihren Fundus bereichern.

- Wertschätzende, achtsame und aufrichtige Betreuung
- Aspekte der Biografiearbeit im Gedächtnistraining und in der Betreuung
- Erörterung thematischer Gestaltungsmöglichkeiten von sinnhaften Angeboten
- Themenangebote für Männer in der Betreuung
- Kollegialer Austausch
- Reflexion der eignen Tätigkeit

Bestücken Sie Ihren „Beschäftigungskoffer“ mit neuen Ideen – und das in entspannter und fröhlicher Atmosphäre!

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 10:00 Uhr und endet am Freitag um 15:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

30.03.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

210,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Sonstiges**

Das Seminar ist auch geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 16 Unterrichtsstunden (UE).

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23063345

**Termin**  
13.06.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Claudia Drastik-Schäfer, Sonderpädagogin, Personenzentrierte Beraterin (GwG), Gerontotherapeutin

## „Wenn ich einmal alt und anders bin ...“ Durch Selbsterfahrung Menschen mit Demenz verstehen

### Zielgruppe

Pflegende Angehörige, Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Pflege(fach)kräfte, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### Inhalte

Um mit Personen mit Demenz wertschätzend zu kommunizieren, sie angemessen zu begleiten und betreuen zu können als auch um Konzepte, Milieus und Angebote für sie zu entwickeln, braucht es eine persönliche Konfrontation und Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz.

Verlusterfahrungen sind wesentlich für das Erleben von Menschen mit Demenz. Das Demenz-balance-Modell® wird nach einer erprobten und standardisierten Methode durchgeführt und ermöglicht ein individuell geprägtes und emotionales Verständnis für die Auswirkungen einer Demenz. Bei dieser Methodik arbeitet jede/r Teilnehmende für sich, um individuelle Verluste der Identität und Biografie modellhaft zu erleben.

Die persönlichen Anteile dieser Übung werden für jede\*n Teilnehmenden geschützt durchgeführt. Es ist hierbei nicht erforderlich, biografische Daten in der Gruppe offen zu legen. Sie lernen so, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und empathisch und feinfühlig auf deren Bedürfnisse einzugehen. Basierend auf dem personenzentrierten Ansatz werden neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang und in der Kommunikation mit Menschen mit Demenz entwickelt.

Das Besondere des Seminars: Die Teilnehmenden erleben durch verschiedene Selbsterfahrungsangebote (wie einen psychomotorischen Parcours) die persönliche Konfrontation und Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz.

- Wie geht es mir, wenn ich Verluste erlebe? Was brauche ich dann?
- Transfer zu Menschen mit Demenz

- Erarbeitung von konkreten Möglichkeiten des Umgangs
- Vortragssequenzen, Vermittlung von Informationen
- Gruppenarbeit, Fallbesprechungen
- Spielerische und kreative Elemente

### **Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 9:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr.

### **Anmeldeschluss**

02.08.2022

### **Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe  
140,00 € inkl. Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

### **Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleitungen und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

**Lehrgangsnummer**  
23073310

**Termin**  
21.07.2023 –  
23.07.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Nadja Maier,  
Diplom-  
Pädagogin  
und weitere  
Referent\*innen

## Sommerschule 2023

### Zielgruppe

Ehren-, Neben- und Hauptamtliche aus der Seniorenarbeit und der Altenhilfe, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### Inhalte

Wie in über 20 Jahren zuvor stehen Themen im Vordergrund, die sich mit den vielfältigen Facetten von „Alter und Altern“ in unserer Gesellschaft auseinandersetzen.

Es werden interessante Angebote und neueste Entwicklungen in Form von Workshops und Vorträgen angeboten, die dieses Themenfeld beleuchten. Die vielen Impulse und Anregungen können die Teilnehmenden direkt zu Hause vor Ort mit ihren Gruppen umsetzen.

### Methoden

- Vortrag
- Diskussion
- Workshops
- Exkursion
- Erfahrungsaustausch

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 10:30 Uhr und endet am Sonntag gegen 13:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

09.06.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtlich / Externe

230,00 EUR im Doppelzimmer für Ehrenamtliche und Hauptamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung

290,00 EUR im Einzelzimmer für Ehrenamtliche und Hauptamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Wichtig:**

**Die Fortbildung ist auch für Ehrenamtliche  
kostenpflichtig!**

**Hinweis:** Ein Flyer zum aktuellen Programm 2023 kann ab  
Mai 2023 bei Nadja Maier angefragt werden unter  
0251-9739-229.

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23083331

**Termin**  
17.08.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Marlies Schwarz-Heller,  
ex. Krankenschwester,  
Praxisbegleiterin Basale Stimulation, Pain Nurse, Kursleitung Palliative Care, Pflegeexpertin Demenz, Trainerin

## Demenz balance-Modell© – Innenwelten der Demenz erleben und verstehen

### Zielgruppe

Pflegende mit und ohne Fachausbildung, Sozialer Dienst, Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Pflege(fach)kräfte, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### Inhalte

Natürlich wissen Pflege- und Betreuungskräfte um das Krankheitsbild Demenz. Natürlich weiß man, dass hier kognitive Fähigkeiten verloren gehen. Aber wie mag es sich anfühlen, wenn man seine Fähigkeiten nach und nach verliert?

Das Demenz balance-Modell© ist eine Selbsterfahrungsübung, bei der Verluste nachvollzogen werden. Mit dem Demenz balance-Modell© soll ansatzweise spürbar gemacht werden, wie es Menschen mit Demenz ergeht, wenn sie nicht mehr wissen, wer sie sind, sich nicht erinnern können, desorientiert sind - schlicht ihre Identität verlieren.

- Krankheitsbild Demenz kennenlernen oder vertiefen
- Selbsterfahrung im Umgang mit Verlusten
- Reflektion des Erlebten
- Übertragen der Erfahrung auf die Situation von Menschen mit Demenz

### Ziele

- Durch Selbsterfahrung die Empathie und Feinfühligkeit für die Situation von Menschen mit Demenz erhöhen
- Selbst- und Sozialkompetenz der Teilnehmenden im Umgang mit Menschen mit Demenz fördern
- Handlungsmöglichkeiten entwickeln

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 9:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr.



**Anmeldeschluss**

05.01.2022

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

140,00 € inkl. Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleitungen und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23103337

**Termin**  
13.10.2023 –  
15.10.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Sabine Tietze,  
Fachreferentin für Gedächtnistraining,  
Dozentin in der Erwachsenenbildung

## Gemeinsam das Jahr erleben – Jahreszeitliche Angebote zur Aktivierung in der Betreuung

### Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeut\*innen, Betreuungsassistent\*innen und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

### Inhalte

Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – jede Jahreszeit hat einen besonderen Charakter und eigene Merkmale. Diese Besonderheiten werden in der Fortbildung aufgegriffen und kreativ umgesetzt. So geben die Jahreszeiten und ihre Feiertage viel Anregungen zum gemeinsamen Gespräch für die Erinnerungsarbeit und für die Sinneswahrnehmung. Kreative Ideen für kleine jahreszeitliche „Handarbeitsprojekte“ und Bewegungsübungen werden den eigenen Fundus für die Beschäftigung bzw. Betreuungsarbeit bereichern. Der Bezug zur Lebenswelt kann somit für die Teilnehmenden sichtbar werden.

- Tipps zur Unterstützung der Gedächtnisbildung
- Thematische Gestaltungsmöglichkeiten der Jahreszeiten
- Sinn und Zweck von Bräuchen und Ritualen
- Impulse für die 10-Minuten-Aktivierung
- Erstellen von Spielmaterial
- Herstellung schöner Dinge aus verschiedenen Materialien

In diesem Seminar erhalten Sie nicht nur neue Anregungen, Sie optimieren gleichzeitig auch Ihr Netzwerk Gehirn – und das mit Spaß!

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

### Anmeldeschluss

01.09.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

290,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden (UE).

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23113934

**Termin**  
24.11.2023 –  
25.11.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT,  
Übungsleiterin B-Lizenz  
undTouchLife®  
Massage

## Trainingsmix – 4 auf einen Schlag 2

### Zielgruppe

Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind und die mit Gruppen arbeiten, Betreuungsassistent\*innen, Übungsleitungen aus der Gymnastik oder dem Gedächtnistraining, sowie alle Interessierten

### Inhalte

In diesem Workshop werden unterschiedliche Themen behandelt, sodass ein bunter Übungsmix entsteht, der in vielen Gruppen-Übungsstunden eingebaut werden kann. Einzelne Übungen lassen sich auch im Einzeltraining einsetzen.

Der Körper wird von „Kopf bis Fuß“ durchbewegt: Es werden Übungen auf der Matte durchgeführt, es finden Koordinations-, Balance- und Kräftigungsübungen (besonders für den Rumpfbereich) statt.

Ein weiterer Inhalt werden alltagstaugliche Entspannungspausen sein, die für alle Beteiligten hilfreich und unterstützend sind und die sich gut eignen, um kurze Entspannungsphasen im schnelllebigen Alltag einzubauen. Dies ist sowohl für Mitarbeitende als auch für die zu betreuenden Gruppen förderlich. Um für das tägliche Training des Gehirns zu sorgen, werden Ideen gesammelt, die effektiv in die Übungsstunde eingebaut werden können und die dann spielerisch und mit viel Spaß ausgeführt werden können.

- Systematisches Durchbewegen von „Kopf bis Fuß“
- Erlernen und Einsatz von aktiven und kurzen Entspannungspausen
- Einsatz von Bewegungsspielen
- Trainieren der geistigen Fitness mit
  - Spielvariationen
  - Übungen, die mit Blatt und Stift durchgeführt werden
- Erlernen von Koordination- und Gleichgewichtstraining

In diesem Seminar erhalten Sie nicht nur neue Anregungen, Sie optimieren gleichzeitig auch Ihr Netzwerk Gehirn – und das mit Spaß!

**Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt am Freitag um 10:00 Uhr und endet am Samstag um 15:00 Uhr.

**Anmeldeschluss**

13.10.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

210,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

**Sonstiges**

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistent\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter\*innen nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGB XI) und umfasst 16 Unterrichtsstunden.

**Lehrgangsnummer**  
23033421

**Termin**  
01.03.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Michaela Werth,  
Bachelor of  
arts (Pflege),  
Pflegedozentin,  
Auditorin DGQ,  
Multiplikatorin  
Strukturmodell,  
Pflegeberaterin  
§ 7a, examinierte  
Altenpflegerin,  
Fachautorin,  
Lehrbeauftragte

## Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit in der Pflege

### Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Versorgungsbereichen der Pflege, Betreuung und der Sozialen Arbeit

### Inhalte

Der neue Expertenstandard greift das Thema „Förderung der Mundgesundheit“ von pflegebedürftigen Menschen in der stationären und ambulanten Pflege sowie in Krankenhäusern auf. Dieses Seminar unterstützt Sie bei der Implementierung dieses neuen Themas.

Sie erwerben Kenntnisse zu den verschiedenen Ebenen dieses Expertenstandards. Von der frühzeitigen Identifikation des Unterstützungsbedarfs anhand individueller Risikofaktoren, über Maßnahmen zur Verbesserung der Mundgesundheit und des Wohlbefindens. Gewinnen Sie Anwenderwissen im Bereich der Schulung und Beratung bis hin zur Zielsetzung.

„Immer mehr alte Menschen mit einem pflegerischen Betreuungsbedarf verfügen über eigene Zähne, sind aber häufig nicht mehr in der Lage, die Zahnpflege selbstständig durchzuführen. Neben Problemen der Zahnpflege kommen insbesondere durch das Alter sowie durch chronische Krankheiten und damit verbundene Medikamenteneinnahme zusätzliche Einflussfaktoren hinzu, die Auswirkungen auf die Mundgesundheit besitzen. Eine unzureichende oder falsche Mundhygiene kann gravierende gesundheitliche und die Lebensqualität einschränkende Folgen wie z.B. chronische Entzündungen und Zahnverlust haben.“ (Pressemitteilung DNQP)

- Einführung in die Entstehung Expertenstandard Mundgesundheit
- Basiswissen zum Thema Mundgesundheit und Zahnpflege
- Kommentierung der einzelnen Handlungsebenen des Expertenstandards Mundgesundheit
- Fallbeispiel in 4 Phasen Pflegeplanungsprozess

**Seminarzeiten**

Die Fortbildung beginnt am Mittwoch um 09:30 Uhr und endet um 16:45 Uhr.

**Anmeldeschluss**

18.01.2023

**Teilnahmegebühr**

DRK-Hauptamtliche / Externe

145,00 € inkl. Tagesverpflegung



**NEU**

## Refresher - Expertenstandards 2023

**Lehrgangsnummer**  
23053422

**Termin**  
10.05.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster  
gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Michaela Werth  
Bachelor of  
arts (Pflege),  
Pflegedozentin,  
Auditorin DGQ,  
Multiplikatorin  
Strukturmodell,  
Pflegeberaterin  
§ 7a, examinierte  
Altenpflegerin,  
Fachautorin,  
Lehrbeauftragte

**Anmelde-  
schluss**  
29.03.2023

### Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Versorgungsbereichen der Pflege, Betreuung und der Sozialen Arbeit

### Inhalte

Die vom DNQP entwickelten Expertenstandards gibt es in ihrer Folge nun bereits seit 1999. Bislang sind es 11 Standards, die den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand zu relevanten Themen in der Pflege bearbeiten und darstellen. Sie sind Grundlage für die Umsetzung von Pflegequalität.

Sind Ihnen die Expertenstandards in der jeweils aktuellen Fassung vertraut? Dieses Seminar gibt Ihnen ein Update zu den bestehenden und aktualisierten Standards!

Ziel dieses Seminars ist es, Ihr Basiswissen aufzufrischen, Sicherheit in der Dokumentation von Risikoerkennung und -einschätzung zu gewinnen und praxisnahes Umsetzungswissen zu den bestehenden Standards und ihren Aktualisierungen zu erhalten.

- Allgemeine Grundsätze und Anforderungen
- Bedeutung der Risikoeinschätzung und Bewertung
- Expertenstandard Schmerzmanagement
- Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege
- Expertenstandard Förderung Harninkontinenz in der Pflege
- Expertenstandard Ernährungsmanagement
- Die Aktualisierungen von 2022/23
  - Sturzprophylaxe
  - Förderung der Harnkontinenz

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Mittwoch um 09:30 Uhr und endet um 16:45 Uhr.

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
145,00 € inkl. Tagesverpflegung



## Die neuen Qualitätsprüfungs- Richtlinien (QPR) ambulant

### Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Versorgungsbereichen der Pflege, Betreuung und der Sozialen Arbeit

### Inhalte

Der Abschlussbericht zur „Entwicklung der Instrumente und Verfahren für Qualitätsprüfungen nach §§ 114 ff. SGB XI in der ambulanten Pflege“ liegt vor und das IGES -Institut hat bereits umfangreich Stellung genommen. Eine Anpassung in einigen Punkten erscheint notwendig und wird zurzeit geprüft. Gewinnen Sie somit schon einen Ausblick auf mögliche Inhalte der zukünftigen externen Prüfung durch den MDK.

Dieses Seminar gibt Ihnen den Vorsprung, sich sicher auf anstehende Prüfungen vorzubereiten. Nutzen: Das erworbene Wissen gibt einen umfangreichen Überblick zu den grundlegend veränderten Qualitätsbereichen.

- Instrumente und Verfahren der Qualitätsprüfung
- Zukünftige Qualitätsdarstellung mit Verbindung zu den Modulen des Begutachtungs-Assessment
- Herausforderungen Fachgespräch für Pflegekräfte in den neuen Qualitätsprüfungen

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Montag um 09:30 Uhr und endet um 16:45 Uhr.

### Anmeldeschluss

02.10.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
145,00 € inkl. Tagesverpflegung

**Lehrgangs-  
nummer**  
23113423

**Termin**  
13.11.2023

**Ort**  
DRK-Tagungs-  
hotel Münster  
gGmbH

**Art der Veran-  
staltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Michaela Werth  
Bachelor of  
arts (Pflege),  
Pflegedozentin,  
Auditorin DGQ,  
Multiplikatorin  
Strukturmodell,  
Pflegeberaterin  
§ 7a, examinierte  
Altenpflegerin,  
Fachautorin,  
Lehrbeauftragte

**NEU**

**Lehrgangsnummer**  
23113424

**Termin**  
14.11.2023

**Ort**  
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

**Art der Veranstaltung**  
Fortbildung

**Referentin**  
Michaela Werth  
Bachelor of arts (Pflege),  
Pflegedozentin,  
Auditorin DGQ,  
Multiplikatorin  
Strukturmodell,  
Pflegeberaterin  
§ 7a, examinierte  
Altenpflegerin,  
Fachautorin,  
Lehrbeauftragte

## Expertenstandard des DNQP – Pflege der Haut

### Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Versorgungsbereichen der Pflege, Betreuung und der Sozialen Arbeit

### Inhalte

Das DNQP hat mit der Entwicklung eines Expertenstandards zum Thema „Pflege der Haut“ begonnen unter der wissenschaftlichen Leitung von Professor Dr. Jan Kottner von der Charité-Universitätsmedizin Berlin. In dem Expertenstandard soll ein pflegerisches Qualitätsniveau beschrieben werden, welches es Einrichtungen ermöglicht, interne zielgruppen- und settingspezifische Vorgehensweisen für die Pflege und Gesunderhaltung der Haut festzulegen. Wunden sollen in dem Expertenstandard nicht berücksichtigt werden.

Der Expertenstandard-Entwurf wird im Rahmen der 11. Konsensus-Konferenz in der Pflege am 17.02.2023 in Osnabrück der Fachöffentlichkeit vorgestellt. Mit der endgültigen Veröffentlichung kann man im Sommer / Herbst 2023 rechnen. Seien Sie von Anfang an dabei!

### Schwerpunkte

- Ausgangslage und fachliche Hintergrundinformation
- Kommentierung und Darstellung der einzelnen Ebenen des Expertenstandards
- Handlungsempfehlungen/ Implementierungsstrategie
- Umsetzung in der praktischen Anwendung
- Arbeit am Fallbeispiel im Strukturmodell
- Erfahrungsaustausch

### Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Dienstag um 09:30 Uhr und endet um 16:45 Uhr.

### Anmeldeschluss

29.03.2023

### Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe  
145,00 € inkl. Tagesverpflegung



# Notizen

The image shows a page of lined paper for notes. At the top center, the word "Notizen" is written in a bold, red, sans-serif font. The rest of the page is filled with horizontal green lines, creating a grid for writing. Two vertical red lines are positioned on the left and right sides of the page, defining the width of the writing area.



*Wir freuen uns, Sie zu einer unserer Fortbildungen /  
einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen  
und hoffen, wir konnten Ihnen mit unserem Programmheft  
Einblicke in unsere für das Jahr 2023 geplanten Bildungsprogramme aus  
dem Fachbereich **Gesundheit & Soziales** verschaffen.*

*Bei Fragen sind wir telefonisch unter der Rufnummer  
**0251 9739 229** für Sie erreichbar.*

# DRK-Tagungshotel Dunant



Das **Tagungshotel** liegt in zentraler und dennoch ruhiger Lage in Münster Süd, in der Nähe des Aasees. In wenigen Minuten erreichen Sie das innerstädtische Erholungsgebiet zu Fuß. Der Name unseres Hauses leitet sich vom Begründer des Roten Kreuzes, Henry Dunant, ab. Er half ohne Grenzen verletzten und kranken Menschen im Kriegsfall. Wir lassen im täglichen Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ebenfalls Grenzen fallen. Zusammenarbeit ohne Grenzen und ohne Barrieren – das ist **gelebte Inklusion**, Tag für Tag!

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir verstehen Integration als Teamarbeit. Gemeinsam sind wir ein engagiertes Team und arbeiten mit all unseren Kräften, um Ihnen Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

## **Wir bieten Ihnen:**

Wir können Ihnen 49 Einzelzimmer und 36

Doppelzimmer zur Unterkunft anbieten; diese sind modern eingerichtet, bieten TV, WLAN und laden zum Verweilen ein.

In unserem renovierten Tagungshotel können neun Seminargruppen zur gleichen Zeit tagen und unterrichtet werden. Die Veranstaltungsräume sind mit allen erforderlichen Materialien ausgestattet, um Tagungen, Workshops oder Schulungen optimal durchführen zu können.



Die neue **Selbstbedienungsgastronomie** des DRK-Tagungshotels hat sich entsprechend des gesellschaftlichen Trends und des Rotkreuzprofils als Gesundheitsorganisation



verstärkt auf gesunde Ernährung ausgerichtet. Sieben Tage pro Woche wird in unserem Hause alles frisch zubereitet. Vom Komponen-



tenessen über Sonderwünsche bieten wir alle Mahlzeiten vom Frühstück bis zum Abendbrot an.

Das **Bistro Henry** bietet in der Mittagszeit und in den Abendstunden leckere Kaffeespe-



zialitäten und wohlschmeckende Getränke an. Unsere Mitarbeitenden bedienen Sie gern von Montag bis zum Samstag. Hier können die Hotelgäste und Anwohner\*innen in einem gemütlichen Ambiente den Tag beenden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser fachkundiges **Küchenteam** bietet Ihnen zu allen Gelegenheiten besondere Essen aus unserem Catering-Bereich an, wir machen Ihnen gern einen Vorschlag, damit Ihre Veranstaltung ein Erfolg wird.

Mit unserem **Kiosk** runden wir unser Angebot ab und bieten Ihnen über den gesamten Tag hinweg Brötchen, Kaffee, Süßwaren und vieles mehr.



Ihr Wohlbefinden ist unser Ziel, daher schauen Sie rein und nutzen Sie unsere Angebote.

Ihr **DRK-Tagungshotel Dunant-Team**



**Verbund der Embrace Hotels**

ALS GAST WILLKOMMEN – ALS MENSCH ERWÜNSCHT



# Anfahrt – Lage DRK-Zentrum Münster



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Landesverband  
Westfalen-Lippe e.V.  
Sperlichstraße 25-27  
48151 Münster  
Tel.: 0251 9739 0 / -141



## So erreichen Sie das DRK-Zentrum in Münster:

Wenn Sie aus Norden, Süden und Westen mit dem Auto anreisen, empfehlen wir die Autobahn A 1 oder A 43 bis zum Autobahnkreuz Münster-Süd, Richtung Münster. Der Zubringer mündet automatisch in die Weseler Straße. Fahren Sie stadteinwärts und ca. 100 m nach der Westfalen Tankstelle (links) an der Ampel links in die Sperlichstraße Richtung DRK-Blutspendedienst West.

Aus östlicher Richtung erreichen Sie das Rotkreuzzentrum über die B 51, Warendorf/Telgte/ Münster. Von der Warendorfer Straße der B 51 (rechts auf die Umgehungsstraße) folgen, die Umgehungsstraße auf die Weseler Straße (rechts) verlassen und der oberen Beschreibung folgen.

Wenn Sie mit der Bahn anreisen, befinden sich die Bushaltestellen vor dem Hbf. – Ausgang Innenstadt – gegenüber auf der anderen Straßenseite. Sie können die Buslinien 7, 15 oder 16 bis zur Haltestelle Kolde-Ring nehmen. Von hier sind es ca. 5 Gehminuten über die Weseler Straße und Sperlichstraße bis zum Rotkreuz-Zentrum.

Sie können mit den Ringlinien 33 und 34 fahren; der Ausstieg ist jeweils „Sperlichstraße“. Vom Flughafen Münster/Osnabrück empfehlen wir die Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Hauptbahnhof und weiter wie bei der Bahnreise.