



www.drk-bildungsinstitut.de

Bildungsprogramm 2025

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

Dr. Hasan Sürgit (Vorstand)

Bildnachweis

S. 6, 13, 15, 29, 35, 39, 41, 46,
54/55, 57, 60, 68
S. 1, 3, 4/5, 9, 17, 19, 21, 26/27, 43, 53,
67, 72/73, 74/75, 76/77, 79, 80/81, 82/83
85, 86/87

pixabay.com

Kai Schenk / IBK, Andre Zelck, Armin Weigel,
Willing-Holtz, Jörg F. Müller / DRK,
Claudia Zebandt

Layout:

Stabsstelle Kommunikation Martina Czernik

Vorwort

Liebe Leser*innen,

während sich sowohl die persönlichen Bedürfnisse der Menschen als auch ihre Lebenslagen, Interessen und Betroffenheiten ändern, bleibt die Notwendigkeit von Bildungsangeboten erhalten.

Bildung ist nicht nur der Schlüssel zu persönlichem Wachstum und beruflichem Erfolg, sondern auch eine Brücke, die Menschen und Ideen verbindet. In einer sich ständig wandelnden Welt wird lebenslanges Lernen immer herausfordernder aber ebenso auch immer wichtiger – und genau hier möchten wir Sie unterstützen.

Diese Broschüre soll Ihnen als Wegweiser dienen, um neue Perspektiven zu entdecken, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Ob Sie Ihre Karriere voranbringen, neue Kompetenzen entwickeln oder sich einfach persönlich weiterbilden möchten – wir bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten und Programme, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrer Bildungsreise zu begleiten und zu ermutigen, Ihre Potenziale voll auszuschöpfen. Denn Bildung ist nicht nur ein Privileg, sondern auch eine Chance, aktiv unsere gemeinsame Zukunft zu gestalten. Lassen Sie uns diese Herausforderung gemeinsam angehen!

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg auch 2025 zu unterstützen und wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Lernen!

Herzlichst,

Ihr Team des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe, Institut für Bildung und Kommunikation



Qualitätspolitik

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 von einer eigenen Lebensgeschichte und einem eigenen kulturellen Hintergrund. Grundlage unseres Bildungsgedanken ist die Annahme, dass jeder Mensch sich ein Leben lang entwickelt und eigenverantwortlich handeln kann.

Unser Kund*innen

Unsere Kund*innen sind Personen, die unser Bildungsangebot in Form von Fort- und Weiterbildungen, unsere Beratung sowie unsere

Serviceleistung in Anspruch nehmen.

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 unterschiedslos Hilfe gewährt, allein nach dem Maß der Not.

Unsere Ausbildung

In unseren Fort- und Weiterbildungen 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 eige-



ne 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.

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 Fort- und Weiterbildungen eine hohe fachliche, methodische und soziale Kompetenz für ihre Tätigkeit.

Wir erbringen unsere Fort- und Weiterbildungen fortwährend auf höchstmöglichem Niveau, unter Berücksichtigung rechtlicher und wirtschaftlicher Rahmenbedingungen.

Wir entwickeln neue Lehrgangsangebote, die sowohl auf die aktuellen Bedürfnisse und Anforderungen unserer Teilnehmenden sowie auf die Bedürfnisse der 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)

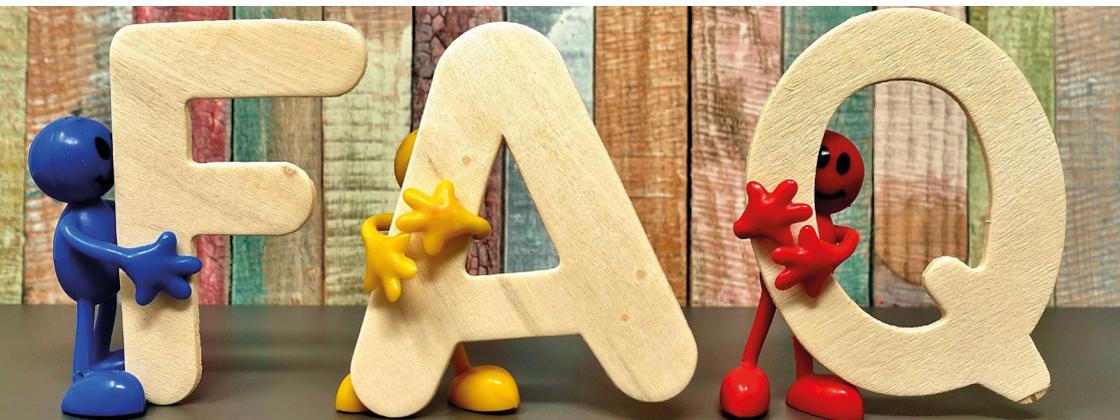


Management
System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID 9105057101



FAQ



Anmeldung

Wie kann ich mich für ein Seminar anmelden?

Bitte melden Sie sich über unsere Website 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. 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, reichen Sie diese bitte spätestens 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn ein.

Ist meine Anmeldung eingegangen?

Wann bekomme ich eine Bestätigung?

Nach Eingang Ihrer fristgerechten Anmeldung wird Ihnen – sofern ein Lehrgangsort zur Verfügung steht und die geforderten Nachweise vorliegen – eine schriftliche Anmeldebestätigung an Ihre Privatadres-

se, 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 Absolventin und jeder Absolvent 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 eine der angemeldeten Personen 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 beim Institut für Bildung und Kommunikation, Landesverband Westfalen-Lippe. Die Inanspruchnahme von Verdienstausschlag muss vor Lehrgangsbeginn mit dem Kreisverband abgesprochen sein. In Rotkreuz-Einrichtungen beschäftigte Mitarbeitende wird ein Verdienstausschlag nicht erstattet.

Werden die Seminare gefördert?

Bildungsschecks werden vom 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.

Für einige Veranstaltungen kann ein Bildungsscheck eingelöst werden. So können Sie bis zu 50 % der Lehrgangskosten ersetzt bekommen, jedoch maximal 500,00 €. Nähere Informationen finden Sie unter: www.bildungsscheck.nrw.de.

Rücktritt und Kündigung der 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).

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 Mindestteilnehmer*innen-Anzahl). Die an-

FAQ

gemeldeten Teilnehmenden werden zeitnah vom Fachbereich „Fort- und Weiterbildung“ informiert.

Seminarorganisation

Wo finden die Seminare statt?

Die Seminare finden in der Regel im DRK-Tagungshotel Dunant, Sperlichstraße 27, 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 und diese Übernachtung wird für Sie seitens des Instituts für Bildung und Kommunikation gebucht. 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. Zusätzlich zum Teilnehmer*innen- Beitrag fällt eine Bettensteuer von 4,5% auf die Kosten je Übernachtung an.

Unterrichtsmaterial

Leitfäden, Arbeitshilfen und Reader werden zusätzlich berechnet.

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, grundsätzlich gerne nach Absprache und Klärung der Voraussetzungen. Der Bildungsbedarf Ihres Hauses ist individuell abgestimmt auf die Bedarfe Ihrer Mitarbeitenden und Ihrer Organisation. Darum bieten wir Ihnen 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.

Gesundheit & Soziales

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen in Form dieser Broschüre das Bildungsprogramm 2025 aus dem Bereich der Gesundheitsprogramme und der Gesundheitsförderung vorstellen.

Der Fachbereich **Gesundheit & Soziales** unterteilt sich in zwei Bereiche: erstens in die Fortbildungen der Sozialpädagogik, die sich an pädagogisches Personal vor allem im KITA-Bereich richten und zweitens in die DRK-Gesundheitsprogramme für Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe sowie für Interessierte.

Des Weiteren werden zusätzliche Fortbildungen im Bereich der Gesundheitsförderung angeboten. Für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage. Für die aktuellen Ausschreibungen im Bereich Sozialpädagogik in der KITA sollten Sie ebenfalls die Veröffentlichungen auf unserer Homepage einsehen:

www.drk-bildungsinstitut.de

Gerne laden wir Sie ein, an unseren vielfältigen Angeboten am Institut für Bildung und Kommunikation, DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. teilzunehmen.

Adresse

DRK-Institut für
Bildung und Kommunikation
Fachbereich
Gesundheit & Soziales
Sperlichstraße 27
48151 Münster



*Lernen Sie unser
Programm kennen!
Wir freuen uns auf Sie!*

**Ihr Team des Fachbereiches
„Fort- und Weiterbildung“**



Handreichung „Ausbildungsordnung und Qualitätsstandards DRK-Gesundheitsprogramme“ – Ein kurzer Einblick

Die DRK-Programme „Bewegung bis ins Alter“ mit Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen, Yoga und dem Aktivierenden Hausbesuch sind ein Angebot der Prävention und Gesundheitsförderung und richten sich in erster Linie an Menschen ab der dritten Lebensphase. Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Teilnehmenden, verbunden mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.

Ziele

Körperliche und geistige Beweglichkeit bleiben bis ins Alter erhalten und bewirken eine Steigerung der Lebensqualität.

In diesem Sinne beinhalten die Gesundheitsprogramme die Schwerpunkte:

- Aufbau und Erhalt von Muskelkraft und Balancefähigkeit
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Training von Herz-Kreislauf und Atmung
- Förderung der Beweglichkeit
- Vorbeugen körperlicher und kognitiver Defizite
- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Verbesserung der Lebensqualität und Selbstständigkeit
- Erleben von Freude und Spaß bei der Bewegung
- Aufbau sozialer Kontakte zur Prävention von Einsamkeit
- Ermöglichung gesellschaftlicher Teilhabe

Die Gesundheitsprogramme richten sich an alle (älteren) Menschen, mit Freude an der Be-

wegung in Gruppen. Interessierte können sich zu den DRK-Übungsleitungen ausbilden lassen. Für die Ausbildung von Übungsleitungen in den Gesundheitsprogrammen ist die Bereitschaft zur Übernahme eines entsprechenden Kursangebotes im DRK-KV/ -OV oder in anderen DRK-Einrichtungen nötig.

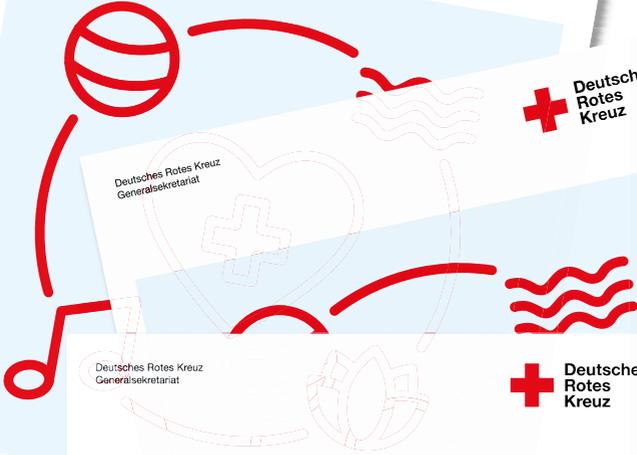
Zudem sollte Freude am Umgang mit Menschen und ein ausgeprägtes soziales Engagement bei den Teilnehmenden vorliegen.

Ebenso muss eine gültige Erste-Hilfe-Bescheinigung vorliegen und es muss ein Rotkreuz-Einführungsseminar absolviert werden. Der entsprechende Lehrschein kann durch Fortbildungen verlängert werden, in denen Kenntnisse und Fertigkeiten vertieft und aktualisiert werden. Dabei müssen mindestens 32 Unterrichtseinheiten im Rahmen von Fortbildungen innerhalb von 3 Jahren zur Lehrscheinverlängerung abgeleistet werden.

Weitere Hinweise können der aktuellen Ausbildungsordnung entnommen werden:



Deutsches Rotes Kreuz
Generalsekretariat



Deutsches Rotes Kreuz
Generalsekretariat



Handreichung

Ausbildung und Qualität DRK-Gesu - Bewegung bi



Handreichung

Ausbildungsordnung und Qualitätsstandards DRK-Gesundheitsprogramme - Bewegung bis ins Alter -

Inhaltsverzeichnis

Fachbereich „Fort- und Weiterbildung“ Gesundheit & Soziales

Gesundheit

Gesundheitsprogramme	14
Yoga	
Weiterbildung zur Yogalehrerin und zum Yogalehrer	14
Yoga für Schulter, Nacken und Rücken	16
Hatha Yoga: Asana Haltungen – Varianten und Alternativen	17
Yin Yoga	18
Yoga für die inneren Organe	20
Gymnastik	22
Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“	22
Gymnastik 55 plus – Fortbildung – Gymnastik mit Beeinträchtigungen, die uns begegnen	24
Gymnastik 55 plus – Fortbildung – Trainingsmix	25
Gymnastik 55 plus - Fortbildung – Bewegung kennt kein Alter	26
Gymnastik 55 plus - Fortbildung – Bewegte Anatomie	27
Fortbildung Wassergymnastik	28
Weitere Fortbildungen im Bereich Gymnastik	30
Gedächtnistraining	32
Weiterbildung zur Übungsleitung im Gedächtnistraining	32
Fortbildung – Gedächtnistraining – Voll logisch	34
Fortbildung – Gedächtnistraining – „Erzählen Sie mal ...“	35
Fortbildung – Entspannt zur Topform - Gedächtnistraining für Berufstätige	36
Fortbildung – Die Sinne wecken – Trainingsziel Wahrnehmung im Gedächtnistraining	37
Tanzen	38
Tanzen – Fortbildung	38
Gesundheitsförderung	40
Bald in Rente – Zeit für Neues	40
Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur	41

Meinen Rucksack der Resilienz packen – Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern	42
Stressbewältigung und Achtsamkeit – Tagesseminar	44
Feldenkrais – Fit für Körper und Geist	46
Entspannungsmethoden mit Klangschalen	48
Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule und innere Zentrierung	49
Stimmpflege und -stärkung für Kursleiterinnen und Kursleiter	50
TriloChi	51
Sommerschule 2025	52
Entspannung – Ich bin dann mal ausgeglichen ...	53
Stressmanagement	54
Klänge selbst anwenden – Entspannung und innere Balance fördern	56
Pflege	58
Boccia und Crossboccia für Ältere und Hochaltrige	58
Sturzprävention in der Pflege	60
Kommunikation	62
Missverständnisse lösen – Kommunikationsmodelle anwenden	62
Besser Kommunizieren nach Schulz von Thun	63
Gewaltfreie Kommunikation – Einstiegskurs & Fortbildung	60
Kommunikation für Kursleitungen im Bereich der Gesundheitsprogramme	65
Sozialpädagogik	66
Im Dialog mit Kindern - Einsatzmöglichkeiten für Methoden der Gebärdensprache	66
Personalmanagement	68
Gesund führen – sich selbst und andere! Ein Workshop für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen	69
Wertschätzend führen – Mitarbeitende motivieren	70
Führen statt leiten	71
Servicestelle Ehrenamt	74
Teamarbeit in Kleiderkammern und Kleidershops	74
„Man muss auch mal ‚nein‘ sagen können...“ Selbstfürsorge im Ehrenamt	76
Ausbildung zum DRK-Herzensmenschen	78
Konfliktlösung im Ehrenamt	80
Kund*innen-Orientierung in Kleiderkammern, -läden und -shops	82
Sonstiges	84
DRK-Tagungshotel Dunant	86
Anfahrt	88

Lehrgangsnummer
25033540

Termin
17.03.2025 –
21.03.2025
(Abschnitt IV)

Hinweis: Die Teilnahme an den vorherigen Ausbildungsabschnitten sind verpflichtend zur Absolvierung des Abschnittes vier.

Lehrgangsnummer
25093510

Termin
22.09.2025 –
26.09.2025
(Abschnitt I)

Hinweis: Mit dem ersten Abschnitt beginnt der neue Ausbildungslehrgang.

Weiterbildung zur Yogalehrerin und zum Yogalehrer



Zielgruppe

Personen, die Kurse im Bereich 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 innerhalb von zwei Jahren durchgeführt werden.

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

Hinweis:

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

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr pro Abschnitt

659,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
439,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung
zzgl. 63,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden für
Yoga zu Lehrgangsbeginn

Es wird empfohlen, ein Kommunikationsseminar in der Ausbildungszeit zu besuchen. Es besteht die Möglichkeit, dieses Seminar als Gruppe gemeinsam durchzuführen. Für das Seminar beträgt die Teilnahmegebühr 249,00 € pro Person inkl. Unterkunft und Vollverpflegung (179,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung).

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



Ort

DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung

Weiterbildung

Referentin

Sabine Brandt,
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Lehrgangsnummer
25053571

Termin
09.05.2025 –
11.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Dr. Melanie
Thielking,
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Yoga für Schulter, Nacken und Rücken



Zielgruppe

Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte

Wer Kennt das nicht? Nach einem arbeitsreichen Tag kann es schon einmal vorkommen, das der Nacken schmerzt und sich Kopfschmerzen bemerkbar machen. Dabei kann beispielsweise auch die verspannte Kiefer- und Nackenmuskulatur schmerzen und zu einer Fehlhaltung führen. Oft sind solche Beschwerden ein Hauptgrund, warum Menschen Yogakurse besuchen. Die Aufzählung zeigt aber auch, dass seelische Befindlichkeiten, Stress und das Unterbewusste unmittelbaren Einfluss auf unsere Muskulatur und die Körperhaltung haben.

In dieser Fortbildung lernen wir das feine Zusammenspiel der Muskulatur der Körperrückseite kennen und lenken den Fokus auf eine gute Aufrichtung. Mit gezielten Yoga-Übungen für diesen Bereich und ein bewusstes „Loslassen“ können wir verspannte Muskeln und eine ungünstige Haltung positiv beeinflussen, sodass der Körper wieder schmerzfrei und „durchlässig“ wird und der Geist zur Ruhe kommen kann.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr. Die Fortbildung umfasst 16 Unterrichtseinheiten.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Hatha Yoga: Asana Haltungen – Varianten und Alternativen



Zielgruppe

Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte

Hatha Yoga ist die körperbetonte Praxis in der alten indischen Yogatradition. Die Körperhaltungen (ASANAS) werden entweder statisch gehalten, dynamisch oder in einer Übungsabfolge ausgeführt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden dabei gezielt trainiert. Atemtechniken und Entspannungsübungen ergänzen und unterstützen die Übungspraxis.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

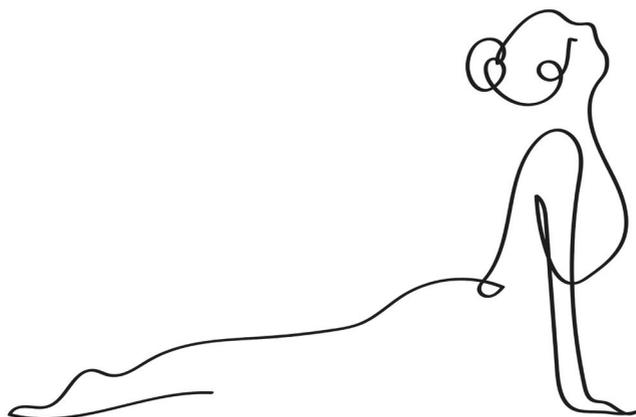
Lehrgangsnummer
25053570

Termin
23.05.2025 –
25.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Volker Bourauel, DRK-Lehrbeauftragter
Yoga



Lehrgangsnummer
25093572

Termin
05.09.2025 –
07.09.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Dr. Melanie
Thielking, DRK-
Lehrbeauftragte
Yoga

Yin Yoga

Zielgruppe
Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte

Yin-Yoga ist ein langsamer, meditativer Yoga-Stil, bei dem die Asanas (hier Posen genannt) über eine längere Zeit gehalten werden. Yin-Yoga kombiniert die Aspekte des klassischen Hatha-Yoga mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Während Hatha-Yoga (Yang-Yoga) auf der Ebene der Muskeln, Sehnen und Bänder stattfindet, arbeiten wir beim Yin-Yoga auf der Ebene der Faszien und Meridiane und lassen bewusst alle Muskelaktivität los. So können sich mit der Zeit Verklebungen, Verkürzungen und Blockaden sanft auflösen.

In dieser Fortbildung lernen wir die Entstehungsgeschichte und die Idee des Yin-Yoga kennen, werfen einen Blick auf die Philosophie des Taoismus (die Lehre von Yin und Yang). Zudem erfahren wir die Grundzüge der eigenen Anatomie, die individuellen Voraussetzungen und Grenzen und setzen dieses Wissen praktisch in Yin-Yoga-Asanas und ruhige Übungssequenzen um.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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



Lehrgangsnummer
25103561

Termin
31.10.2025 –
02.11.2025

Lehrgangsnummer
25113561

Termin
14.11.2025 –
16.11.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Sabine Brandt,
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Yoga für die inneren Organe

Zielgruppe

Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte

Unser Organsystem hat täglich mit neuen Herausforderungen zu kämpfen: Umweltgifte, Dauerstress, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährungsweise belasten nicht nur den Stoffwechsel, sondern stören vor allem die Entgiftungs- und Versorgungsprozesse des Körpers. So kann ein Nährboden für das Ungleichgewicht von Körper und Geist entstehen. Unsere Organe nutzen die dem Körper zugeführte Energie und tragen dazu bei, diese umzusetzen. Höchste Zeit, die Vital- und Selbstheilungskräfte anzukurbeln und die inneren Organe aktiv zu unterstützen. Jedes Organ hat seine Aufgaben und alle Organe arbeiten im Körpersystem idealerweise gut aufeinander abgestimmt zusammen. Um den Organismus in Balance zu halten, wieder in Balance zu bringen und zu entlasten, nutzen wir die traditionellen Yogasäulen wie Asanas, Atemtechniken und Meditation.

- Informationen zu den Organfunktionen und ihre Zusammenhänge „Gesunde Organe für einen gesunden Körper“
- Körperspüren und im Shavasana heilende Impulse aufnehmen
- Organ-Yoga-Asanas
- Yoga-Flows zur Entgiftung, Regulierung und Vitalisierung
- Im Pranayama den Atem aktiv spüren
- Heilsame Meditationen
- Tipps aus der Naturmedizin

In dieser Fortbildung erleben wir das komplexe Zusammenspiel aus vielfältigen Bewegungseinheiten und seelischer Ausgeglichenheit.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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



Lehrgangsnummer
25033611

Termin
24.03.2025 –
28.03.2025
(Grundkurs)

Lehrgangsnummer
25073620

Termin
07.07.2025 –
11.07.2025
(Aufbaukurs)

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Weiterbildung

Referentinnen
Irene Buttler,
DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik und
weitere Personen

Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“



Zielgruppe

Personen, die DRK-Gymnastik-Übungsleitung werden 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. Wenn Sie selbst fit und aktiv sind, Freude an der Bewegungsvermittlung haben und zusätzlich Einfühlungsvermögen gegenüber älteren Menschen mitbringen, dann werden Sie Übungsleiterin oder Übungsleiter für „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 Gymnastik-Gruppe

Die Weiterbildung besteht aus insgesamt 3 Modulen (Grundkurs, Aufbaukurs und Abschlusskurs). Jedes Modul umfasst 40 Unterrichtseinheiten (UE). Die gesamte Weiterbildung hat 120 Unterrichtseinheiten Präsenzzeit und 20 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 wer-

den regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum von 3 Jahren müssen 32 Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden.

Es muss ein Erste-Hilfe-Training absolviert werden.

Seminarzeiten

Die Ausbildungen starten jeweils um 11.00 Uhr morgens und enden um 12.00 Uhr.

Teilnahmegebühr

Kosten pro Modul

659,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

439,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

zzgl. ca. 43,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden
Gymnastik

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



Lehrgangsnummer
25023682

Termin
07.02.2025 –
09.02.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik

Gymnastik – Fortbildung – Gymnastik mit Beeinträchtigungen, die uns begegnen



Zielgruppe
Übungsleitungen im Bereich Gymnastik

Inhalte
Mit zunehmendem Alter tauchen Beschwerden in verschiedenen Bereichen des Körpers auf. Wir werden uns mit dem rheumatischen Formenkreis beschäftigen sowie mit Problemen der Schultern, am Knie und an der Hüfte. Dem Beckenboden werden wir ebenfalls Aufmerksamkeit schenken. Natürlich wird die Bewegung mit den entsprechenden Modifikationen im Vordergrund stehen. Mit der Teilnahme an dieser Fortbildung „Gymnastik“ erhalten Sie gezielte Methodenvorschläge und viele praktische Hinweise zur Stärkung des Bewegungsapparates. Sie lernen, die jeweiligen Übungen fachgerecht auszuführen und können Ihren Übungsleiter*innenschein im Bereich Gymnastik verlängern. Profitieren Sie von einem umfassenden Repertoire an Bewegungsübungen, um Ihre Fitness und die Ihrer Kursteilnehmer*innen zu verbessern.

Methoden

- Dehn- und Entspannungsübungen
- Übungen zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Gymnastik – Fortbildung – Trainingsmix



Zielgruppe

Übungsleitungen im Bereich Gymnastik

Inhalte

In diesem Workshop werden unterschiedliche Themen behandelt, sodass ein bunter Übungsmix entsteht, der in viele Übungsstunden eingebaut werden kann. Es erwartet Sie ein Mix aus Gymnastikeinheiten von Kopf bis Fuß auf der Matte sowie Koordinations- und Balanceübungen.

In unserem ausgefüllten und manchmal recht schnellen Alltag sind alltagstaugliche Entspannungspausen wichtig und hilfreich, sodass auch diese ihren Platz finden. Um für das tägliche Training unseres Gehirns zu sorgen, sammeln wir Ideen, die wunderbar in die Übungsstunde eingebaut und spielerisch mit viel Spaß ausgeführt werden können.

Mangelnde Bewegung im Alltag macht Alltagssituationen schwerer und birgt gewisse Risiken für den Alltag. Die Rumpfmuskulatur wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Zudem wird auch die Koordination und die Balance trainiert.

- Gymnastik von Kopf bis Fuß
- Aktive und kurze Entspannungspausen
- Geistig frisch bleiben – Spielen passt immer, Übungen mit Blatt und Stift, Spielvariationen
- Koordination und Gleichgewicht

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
25043934

Termin
25.04.2025 –
27.04.2025

Lehrgangsnummer
25103934

Termin
17.10.2025 –
19.10.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Lehrgangsnummer
25053666

Termin
27.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Gymnastik – Fortbildung – Bewegung kennt kein Alter



Zielgruppe

Übungsleitungen im Bereich Gymnastik

Inhalte

Einschränkungen und Unbeweglichkeit werden in den Gymnastikgruppen für Teilnehmende immer häufiger ein Thema. Vor diesem Hintergrund liegt der inhaltliche Schwerpunkt dieser Fortbildung in der Vermittlung von Informationen und praktischen Übungen zu dem Themenkomplex Alltagsbewegungen, möglichen Veränderungen sowie die dazugehörigen Übungen. Denn durch gezielte Übungen, die den Muskel- und Bewegungsapparat aufbauen, mobilisieren und kräftigen, können Fehlbelastungen verhindert werden. Es geht hier um kleine Bewegungen, die bewusst wahrgenommen und mental unterstützt werden!

- Übungen auf der Matte
- Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich
- Übungen für die Hüfte
- Rumpfstabilität
- Übungen zur Stabilisierung, Mobilisierung und Kräftigung all dieser Bereiche
- Entspannungsmöglichkeiten

Ziel dieses Kurses ist es, im Alltag auf die eigene Bewegung zu achten und Fehlstellungen zu vermeiden oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Dienstag um 09:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
139,00 € inkl. Verpflegung

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

Gymnastik – Fortbildung – Bewegte Anatomie



Zielgruppe

Übungsleitungen im Bereich Gymnastik

Inhalte

In dieser Fortbildung geht es um ein besseres Verständnis der Körpermechanik sowie um die Körperwahrnehmung und das Erspüren. Somit werden Bewegungsabläufe optimiert und Belastungen minimiert. Ziel ist es, die Aktivitäten des täglichen Lebens und die funktionale Beweglichkeit zu erhalten. Mit der Teilnahme an dieser Fortbildung „Gymnastik“ erhalten Sie gezielte Methodenvorschläge und viele praktische Hinweise zur Stärkung des Bewegungsapparates. Sie lernen, die jeweiligen Übungen fachgerecht auszuführen und können Ihren Übungsleiter*innenschein im Bereich Gymnastik verlängern.

- Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich
- Übungen für die Hüfte und zur Rumpfstabilität
- Rumpfstabilität
- Übungen zur Stabilisierung, Mobilisierung und Kräftigung all dieser Bereiche

Methoden

- Dehn- und Entspannungsübungen
- Übungen zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
25063683

Termin
06.06.2025 –
08.06.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik

Lehrgangsnummer
25123673

Termin
12.12.2025 –
14.12.2025

Ort
Bad Rothenfelde, Hotel Noltmann-Peters

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik

Wassergymnastik Fortbildung



Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Wassergymnastik“

Inhalte

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

Diese Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Wassergymnastik auf. In dieser Fortbildung geht es um die Förderung der körperlichen Fitness. Durch das Training im Wasser werden grundsätzlich die Gelenke geschont. Auch die Gehirnleistung wird durch gezielte Übungen gesteigert, die u.a. die Konzentrationsfähigkeit im Alltag verbessert.

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.

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

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss

01.12.2025

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
375,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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





Deutsches
Rotes
Kreuz

Weitere Fortbildungen im Bereich Gymnastik

Weitere Fortbildungen im Bereich Gymnastik werden unterjährig geplant und veröffentlicht.

Bitte besuchen Sie für aktuelle Informationen unsere Homepage:



www.drk-bildungsinstitut.de

Den Zugriff zur Homepage erhalten Sie auch über den folgenden QR-Code. Die Veranstaltungsübersicht im Bereich Gymnastik befindet sich unter der Kategorie „Gesundheit“.



Nähere Informationen erhalten Sie auch unter den folgenden Telefonnummern:



0251 9739-191 oder



0251 9739-229

Lehrgangsnummer
25023730

Termin
10.02.2025 –
14.02.2025
(Abschluss)

Lehrgangsnummer
25093710

Termin
18.09.2025 –
22.09.2025
(Grundlehrgang)

Ort
DRK-Tagungshotel
Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Weiterbildung

Weiterbildung zur Übungsleitung im Gedächtnistraining



Zielgruppe

Personen, die Kurse im 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 dem wachsenden 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
- Memotechniken 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 Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. und eine Teilnahmebescheinigung des DRK-Instituts für Bildung und Kommunikation. Zur Zertifikatsverlängerung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten.

Seminarzeiten

Die Ausbildung beginnt jeweils am ersten Tag um 10:30 Uhr und endet jeweils am letzten Tag um 12:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

Kosten je Modul

695,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

499,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

zzgl. ca. 65,00 € 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.)

Diese Veranstaltung berechtigt zum Antrag auf Bildungsurlaub.



Weitere Fortbildungen im Bereich Gedächtnistraining

Hinweis

Für weitere Fortbildungen im Gedächtnistraining können Sie die Homepage des BVGT besuchen (www.bvgt.de).

Referentin

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

Lehrgangsnummer
25033774

Termin
08.03.2025 –
09.03.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Dr. Michaela
Waldschütz,
Ausbildungsreferentin BVGT

Fortbildung – Gedächtnistraining – Voll logisch



Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte

Unter Logik versteht man die Fähigkeit, folgerichtig zu denken. Dies ist eine alltagsrelevante Hirnleistung und sollte daher auch im Gedächtnistraining regelmäßig geübt werden. Für Trainer*innen ist es häufig eine besondere Herausforderung logische Aufgaben so anzuleiten und aufzulösen, dass Teilnehmende im Gedächtnistraining einen Zugang dazu finden. In diesem Seminar lernen Sie logische Aufgaben in verschiedenen Schwierigkeitsstufen kennen, die im Gedächtnistraining für unterschiedliche Zielgruppen eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie Sie logische Aufgaben im Gedächtnistraining gezielt einsetzen, strukturiert durchführen und Schritt für Schritt mit Ihren Teilnehmer*innen auflösen. Besonderes Augenmerk wird hier auf den didaktischen Aspekt gelegt, sodass Erfolgserlebnisse für Teilnehmende möglich werden.

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

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

289,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
219,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Fortbildung – Gedächtnis- training – „Erzählen Sie mal ...“



Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining ist das Entwickeln von Geschichten, die „merk“-würdig sind von großer Bedeutung, sie sind oft auch witzig oder mit Pointen am Schluss. In dieser Fortbildung soll es darum gehen, Geschichten „fesselnd“ zu erzählen und dabei authentisch zu bleiben. Wie kann ich meine Stimme einsetzen, welche Techniken gibt es, um meinen Worten „Gewicht“ zu verleihen? Wie lese ich einen Text gut vor? Welche Texte sind für den Start einer Stunde, welche für das Ende geeignet? Wie erzähle ich eine Geschichte? Wie ermutige ich meine Teilnehmenden, eigene Geschichten zu erzählen?

- Auflockerungsübungen für die Stimme
- Bewegungsübungen

Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

379,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
269,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Lehrgangsnummer
25053775

Termin
23.05.2025 –
25.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Lehrgangsnummer
25103769

Termin
04.10.2025 –
05.10.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Dr. Michaela
Waldschütz,
Ausbildungsreferentin BVGT

Fortbildung – Entspannt zur Topform – Gedächtnistraining für Berufstätige



Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining, Gedächtnistrainer*innen, die sich die Zielgruppe der Berufstätigen erschließen wollen

Inhalte

In diesem Seminar vertiefen die Teilnehmenden ihr Wissen über die Erwartungen und Herausforderungen der Zielgruppe der Berufstätigen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Einfluss von Stress auf die kognitiven Funktionen und dem Umgang mit belastenden Faktoren. Die Teilnehmenden lernen den Aufbau von GGT-Stunden mit Entspannungselementen kennen. Theorie und Praxis gehen hierbei Hand in Hand. Passende Entspannungselemente werden vorgestellt und ausprobiert. Ergänzt wird das Programm durch Tipps zur Methodik und Didaktik der Mnemotechniken sowie durch anspruchsvolle Übungen zu den Trainingszielen des GGT. Durch diese Fortbildung wird das Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert. Die Fortbildung umfasst 12 Unterrichtseinheiten (UE).

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

289,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
219,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Fortbildung - Die Sinne wecken – Trainingsziel Wahrnehmung im Gedächtnistraining



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte

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

In dieser Fortbildung lernen Sie unterschiedliche Übungstypen und Übungsmaterialien kennen, mit denen die 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.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt Freitag um 14.00 Uhr und endet am Samstag um 15:30 Uhr.

Teilnahmegebühr

289,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

229,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormalis §87b SGC XI).

Lehrgangsnummer

25113767

Termin

14.11.2025 –
15.11.2025

Ort

DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung

Fortbildung

Referentin

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

Lehrgangsnummer
25053841

Termin
02.05.2025 –
04.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Elvi Hawlitzky

Fortbildung – Tanzen



Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen, die „Tanzkurse“ leiten

Inhalte

Ziel dieser Fortbildung ist das Erlernen neuer Tänze, Figuren und Schrittfolgen.

Es werden Mixer-, Round-, Square- und Line-Dances, Kontrattänze oder Formen aus dem Gesellschaftstanz vermittelt.

Ebenso werden methodische Fähigkeiten der Tanzvermittlung in Theorie und Praxis vertieft. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden.

Es werden Lösungsmöglichkeiten für Probleme besprochen und Kontakte gepflegt. Die Tanzfreude wird dabei nicht zu kurz kommen.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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



Lehrgangsnummer
25013968

Termin
24.01.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Christel Büning,
Fachkraft für
Stress- und
Burnout-Prävention;
Geprüfte Beraterin
für Betriebliches
Gesundheitsförderung

Bald in Rente – Zeit für Neues

Zielgruppe

Haupt-, und Ehrenamtliche des DRK sowie alle Interessierten

Inhalte

Die Rentenzeit rückt näher oder - ist sie vielleicht schon da? Viele Menschen, die mit Freude ihren Beruf ausüben, beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Während wir auf das Berufsleben durch Schule und Berufsausbildung ausführlich vorbereitet werden, gibt es für den Ruhestand kaum Vorbereitungsmöglichkeiten. Dabei kann das Leben im Ruhestand ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten.

Das Kursangebot: „Bald in Rente – Zeit für Neues“ lädt die Teilnehmenden ein, sich auf diese Zeit „danach“ in einem ersten Schritt gedanklich einzulassen oder erste Erfahrungen mit der Rentenzeit zu reflektieren. Es werden die folgenden Fragen thematisiert: Was ist mir wichtig? Wie möchte ich mein Leben künftig gestalten? Welche Herzenswünsche möchte ich mir erfüllen? Wie und wofür möchte ich mich einsetzen?

Viele Anregungen und praktische Tipps helfen zu einem entspannten Einstieg in neue Lebensphasen. Vielleicht ist das der ideale Zeitpunkt, diese zu beginnen.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
149,00 € inkl. Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur

Zielgruppe

Personen, die sich ehren- 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, also seelisches Leid und psychischen Beeinträchtigungen sein. Ebenso kann EFT zur Linderung von physischen Symptomen, wie z.B. Schmerzen und Schlafstörungen beitragen. Probieren Sie die Methode an diesem Wochenende unter professioneller Anleitung aus.

Folgende Themen werden vermittelt:

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

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 Samstag um 9.30 Uhr und endet am Sonntag um 12.30 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
239,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
179,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
25033935

Termin
01.03.2025 –
02.03.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Lehrgangsnummer
25033329

Termin
07.03.2025
(Online)

Lehrgangsnummer
25113329

Termin
14.11.2025
(Präsenz)

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Katrin Schürmann, Diplom-
Psychologin,
systemische
Beraterin,
Stressmanagement-Trainerin

Meinen Rucksack der Resilienz packen – Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind, alle Interessierten

Inhalte

Der Förderung und Stärkung der eigenen Resilienz wird eine wichtige Rolle im Umgang mit Stress, alltäglichen Belastungen und Krisen zugeschrieben. Resilienz wird als die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen verstanden. Wer resilient denkt und handelt, kann mit Druck und Belastungen so umgehen, dass nach Phasen der Anspannung die ursprüngliche Gelassenheit zurückkehrt. Es gibt verschiedene Strategien, um die Resilienz zu stärken und zu entwickeln.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Resilienzfaktoren und wie Sie diese gezielt im eigenen (Arbeits-)Alltag stärken können. Sie beschäftigen sich damit, wie sie Ihre vorhandenen Ressourcen und Stärken im Umgang mit Krisen und Veränderungen nutzen und ausbauen können. Einen besonderen Blick werfen Sie dabei auf die Aspekte der sozialen Eingebundenheit und einer realistischen und optimistischen Lebensgestaltung. Gemeinsam entdecken Sie, wie Sie in schwierigen Situationen innehalten, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und aktiv nach Lösungswegen suchen können.

Schwerpunkte

- Resilienz – Wohlbefinden und Gesundheit im Blick
- Resilienz in Krisen- und Umbruchzeiten (z. B. am Übergang in den Ruhezustand, bei Krankheit)
- Mit Resilienz realistisch und optimistisch in die Zukunft blicken

Die Inhalte können in die Arbeit mit Gruppen vor Ort integriert werden.

Ziele des Seminars:

- Sie wissen, was Resilienz ist und wie sie gestärkt werden kann.
- Sie lernen ausgewählte Strategien zur Förderung der eigenen Resilienz kennen.
- Sie erhalten Anregungen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag.

Methoden:

- Gruppen- und Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch

Seminarzeiten

Die Online-Fortbildung beginnt um 15:00 Uhr und endet um 18:15 Uhr, die Präsenzveranstaltung beginnt um 09:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

Online-Fortbildung: 39,00 €

Präsenz-Fortbildung: 119,00 €

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).



Lehrgangsnummer
25033326

Termin
08.03.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Aadel Maximilian Anut,
Theologe,
Kommunikationspsychologe,
Gesundheitspädagog,
Burnout-Prävention,
Supervision und
Coaching

Stressbewältigung und Achtsamkeit – Tagesseminar

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind sowie alle Interessierten

Inhalte

In dieser Fortbildung erlernen Sie den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag und erwerben Strategien zur Bewältigung der vielfältigen Anforderungen. Sie erhalten das Knowhow für einen effektiven Umgang mit berufsbedingten Belastungen und können viele praktische Tipps im Bereich der Gesundheitsförderung erfahren und direkt vor Ort auch umsetzen. Wir besprechen das Konzept der Resilienz und erarbeiten weitere Modelle im Bereich der Gesundheitswissenschaften/ Gesundheitspsychologie.

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Personen, die im beruflichen Alltag sehr eingespannt sind und/oder sich belastet fühlen; aber auch an Fachkräfte aus dem Bereich BGM, die schlichtweg neue Impulse und Ideen sammeln möchten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt um 9:30 Uhr und endet um 16:30 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
119,00 € inkl. Verpflegung

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



Lehrgangsnummer
25033956

Termin
21.03.2025 –
23.03.2025

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Feldenkrais – Fit für Körper und Geist

Zielgruppe

Personen, die sich ehren- und hauptamtlich für und mit Menschen engagieren und/oder Gruppen leiten, alle 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 für die Beziehung zwischen Körper und Geist. 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 Feldenkrais-Methode 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 Freitag 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).



Lehrgangsnummer
25033943

Termin
28.03.2025 –
30.03.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Sandra Schur,
Entspannungstrainerin,
Atem- und
Meditations-
Lehrerin sowie
Peter-Hess®-
Klangmassage-
praktikerin

Entspannungsmethoden mit Klangschalen

Zielgruppe

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

Inhalte

Es gibt so viele verschiedene Entspannungsmethoden, sodass man sich schnell überfordert fühlen kann, die Richtige für sich zu finden.

In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in unterschiedliche Methoden. Sie werden die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Atem- und Achtsamkeitsübungen, einfache Meditationstechniken, sowie Klangschalen als Entspannungsmethoden kennenlernen.

Theorie über die einzelnen Praktiken, wie die Anwendung, die Wirkungen in unserem Körper und Geist, und praktische Übungen wechseln sich ab. Erfahren Sie, wie einfach es sein kann, Entspannung in den Alltag zu integrieren und sich regelmäßige Auszeiten zu gönnen.

Aber auch, um in herausfordernden Situationen und Zeiten entspannt und gelassen zu bleiben. Sich zu entspannen kann so einfach sein, wenn man weiß, wie. Dafür gebe ich Ihnen leicht umsetzbare Übungen mit an die Hand.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule und innere Zentrierung

Zielgruppe

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 jahrtausendalten Erfahrungen beruhen. Zentral ist bei allen Qi Gong Übungen die Wirbelsäule. Wie richte ich mich zwischen Himmel und Erde auf? Ist mein Rücken „stark“ und zugleich biegsam und beweglich? Fast jeder kennt Rückenbeschwerden, und so ist es auch in der Tradition des Qi Gong ein wichtiger Bestandteil.

Es gibt die Aussage: „Ist die Wirbelsäule gesund, können bis zu 80% aller Krankheiten behandelt werden.“ Bei Verspannungen und Schmerzen fließt die Energie nicht frei. Gelingt es, diesen Fluss (wieder-) herzustellen, dann fühlen wir uns kraftvoll und zentriert. Dies ist Ziel des Wochenendes.

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

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Samstag um 11:00 Uhr und endet am Sonntag um 14:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
299,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
239,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Lehrgangsnummer
25043962

Termin
05.04.2025 –
06.04.2025

Lehrgangsnummer
25103962

Termin
18.10.2025 –
19.10.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Lehrgangsnummer
25043970
25063970

Termine
19.04.2025 –
20.04.2025

oder

14.06.2025 –
15.06.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Stimmpflege und -stärkung für Kursleiterinnen und Kursleiter

Zielgruppe

Kursleiter*innen, Übungsleiter*innen, Fach- und Führungskräfte sowie Interessierte

Inhalte

In diesem Seminar lernen Sie Strategien zur Vorbeugung von Erkrankungen der Stimme kennen. Außerdem werden Sie durch Sprechübungen Ihre Stimme trainieren und einen schonenden Umgang mit ihr erlernen. Die praxisnahen Trainingseinheiten umfassen entspannende Übungen für den Schulter-Nackensbereich, für die Lockerung des Kiefers sowie einige Übungen zur Mundmotorik. Außerdem erleben Sie den Klang Ihrer Stimme und deren Verstärkung durch eine Nutzung der Resonanzräume im Körper. Durch das Spüren des Stimmklangs und durch das Bewusstsein über die Resonanzräume im Körper kann der gezielte Einsatz der eigenen Stimme erlernt werden.

„Stimmklang, der Klang der Stimme, ist mehr als nur Klangvolumen, sondern Vektor von Emotionen, Spiegelbild unserer Persönlichkeit, enthüllt unseren Seelenzustand.“

(Spektrum Akademischer Verlag, Lexikon der Psychologie)

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Samstag um 11:00 Uhr und endet am Sonntag um 14:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
299,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
239,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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



TriloChi

Zielgruppe

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

Inhalte

TriloChi ist ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept. Eine Harmonie aus fernöstlicher Philosophie und westlicher Trainingslehre. Es verbindet Bewegungen aus dem Qi Gong, Yoga, Pilates, Rückenschule sowie Aerobic in fließende Flows, begleitet und getragen von Musik. Die Bewegungseinheiten helfen dabei, den Energiefluss im Körper wieder herzustellen und etwaige Verspannungen zu lösen. Die dynamischen und anregenden Bewegungseinheiten werden durch eine Vorstellung des ganzheitlichen TriloChi – Konzepts ergänzt.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
299,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
239,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
25043970

Termin
19.04.2025 –
20.04.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Michaela Althoff-Do-browski

Lehrgangsnummer
25083310

Termin
21.08.2025 –
24.08.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
N. N.

Sommerschule 2025

Zielgruppe

Ehrenamtliche und Mitarbeiter*innen aus der Seniorenarbeit und der Altenhilfe, sowie alle Interessierten

Inhalte

Wie in über 20 Jahren zuvor stehen Themen im Vordergrund, die sich mit den vielfältigen Facetten der Gesundheitsförderung auseinandersetzen. Es erwartet Sie im Rahmen der Sommerschule eine Auswahl an Themen aus den Gesundheitsprogrammen. Im Mittelpunkt steht der ganzheitliche Blick auf den Menschen, insbesondere weil Gesundheit als das jeweilige Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene angenommen wird. Deswegen erwarten Sie Programmpunkte in Form von Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen. Zudem werden neue Impulse gesetzt und neue Referent*innen mit deren jeweiligen Themen vorgestellt.

Insgesamt ergibt sich somit eine Mischung aus Angeboten im Bereich der Gesundheitsförderung, wobei der Austausch und die Vernetzung der Teilnehmenden untereinander ebenfalls ein wesentlicher Aspekt der Sommerschule sein wird. Wir freuen uns darauf, Sie zu diesem besonderen Veranstaltungsformat begrüßen zu dürfen.

Entspannung – Ich bin dann mal ausgeglichen ...

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind sowie alle Interessierten

Inhalte

Die gesellschaftlichen Anforderungen, der berufliche Kontext sowie die eigene Familie fordern oft ein Maximum an Energie und Zeit. Es entsteht eine Belastungssituation, die auf Dauer gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Die Situationen können wir oft nicht ändern, den Umgang und die Sichtweise können wir beeinflussen. Erst einmal tief durchatmen und ...

Dieser Wunsch kann Auftakt sein für eine neue Sichtweise, um einen veränderten kreativen Umgang mit beruflichem Stress und/ oder Alltagsstress zu finden. Wir verbinden theoretische Klärungen/ Austausch und praktische Übungen im Sinne von ganzheitlicher Stressbewältigung. Wir erarbeiten uns Ressourcen, die uns tragen und stützen, außerdem betrachten wir, wie man achtsam mit sich selbst umgeht. Es erwartet Sie ein Tag voller Entspannung und eine Entdeckungsreise zu uns selbst, sowie unseren inneren Kraftquellen. Lassen Sie einen Tag die Seele baumeln und schöpfen Sie neue Kraft.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

119,00 € inkl. Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Lehrgangsnummer
25103923

Termin
20.10.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Lehrgangsnummer
25103324

Termin
31.10.2025 –
02.11.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Kristina Frönd,
Diplom Pädagogin,
Schulsozialpädagogin,
Kinder- und Jugendpsychotherapeutin,
Gruppentherapeutin

Stressmanagement

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind sowie alle Interessierten

Inhalte

Stress ist unser täglicher Begleiter. Schon immer, aber... im Gegensatz zu unseren Vorfahren, die Büffel jagen oder vor Feinden fliehen mussten, erleben wir heute Termindruck und Zeitstress, müssen wir multitaskingfähig sein und die Anforderungen im Beruf, Haushalt und der Familie erfüllen.

Stress muss aber nicht unbedingt negativ sein, im Gegenteil: Wer mit Stress richtig umgeht, kann Herausforderungen souverän bestehen. Voraussetzung dafür ist, dass wir verstehen, wie wir „funktionieren“ und was uns Energie raubt und wie wir uns abgrenzen können.

Diese Fortbildung richtet sich an alle Personen, die sich für sich selbst wieder etwas mehr Zeit wünschen, die ihre Energien schonen und auftanken möchten, die mit Stress, stressigen Situationen oder gestressten Mitmenschen positiver umgehen möchten.

Schwerpunkte

- Stress-Theorie (Stressoren, Stressreaktionen)
- Stärkung von Selbstwirksamkeit, Handlungskompetenz, Gelassenheit
- Erkennen individueller Stressfaktoren, Konfliktfelder und Stressoren in unserem Umfeld
- Umgang mit Stressverstärkern: Persönliche Einstellungen – Hilfreiche Grundsätze entwickeln
- Ziele überprüfen und Kraftquellen identifizieren
- Grenzen setzen: Persönliche Werte und klare Regeln, „Nein“ sagen können
- Prioritäten setzen – Aktivitäten fokussieren: Wichtiges von Unwichtigem trennen
- Was wollen/müssen wir erreichen?
- Entspannungsübungen - ausprobieren von Muskelentspannung nach Jacobsen,

- Tiefenentspannung, Achtsamkeitsübungen, Body Scan, Wahrnehmungsübungen (fremdangeleitet)

Ziele

- Sie erhalten einen Überblick zum Spektrum Stress und zu Methoden der Stressbewältigung,
- werden für das eigene (Anspruchs-)Verhalten bei Anfragen und Wünschen sensibilisiert,
- gewinnen Erkenntnisse zu persönlichen Grenzen und Vorstellungen über Ziele und Prioritäten
- lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die Sie auch zu Hause weiter nutzen können
- erhalten pragmatische Anleitungen zu einem gesunden Zeitmanagement zur schnellen, unkomplizierten und effektiven Umsetzung in Ihren Alltag.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

359,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

249,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).

Lehrgangsnummer
25113942

Termin
28.11.2025 –
30.11.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Heike Rönne-
bäumer, Klang-
pädagogin nach
Peter Hess,
Yogalehrerin

Klänge selbst anwenden – Entspannung und innere Balance fördern

Zielgruppe

Personen, die Gruppen leiten, alle Interessierten

Inhalte

In dieser praxisnahen Fortbildung erfahren Kurs- und Gruppenleiter*innen, wie sie die Schwingungen der Klänge nutzen können, um Entspannung, Wohlbefinden und eine harmonische Atmosphäre für sich selbst und ihre Teilnehmenden zu schaffen. Klangschaalen fördern durch ihre Töne, Schwingungen und Vibrationen ein gemeinsames Erleben auf „einer Wellenlänge“. Sie wirken beruhigend, stärken das Vertrauen und unterstützen das Loslassen von Anspannung und stressbedingten Belastungen.

Schwerpunkt:

- Selbstfürsorge und Selbstanwendung
- Klänge helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, das Nervensystem zu regulieren und neue Energie zu schöpfen. In diesem Seminar lernen Sie nicht nur, wie Sie Klangschaalen in Gruppen einsetzen können, sondern auch, wie Sie sie gezielt zur eigenen Entspannung nutzen.

Mit den Klangschaalen ermöglichen Sie:

- Verbesserte Körperwahrnehmung,
- Stressabbau und Beruhigung des Nervensystems,
- tiefgehende Entspannung,
- Förderung eines positiven Körpergefühls,
- mehr Wohlbefinden im Alltag.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
429,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
299,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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



Lehrgangsnummer
25053436

Termin
10.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Dirk Engelhardt,
Boule und Petanque Verband NRW e.V.

Boccia und Crossboccia für Ältere und Hochaltrige – Freizeitsport BOULE mit zielgruppengerechten Kugeln und Regeln

Zielgruppe

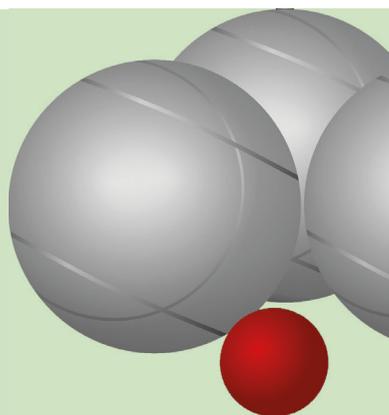
Betreuungsassistent*innen, Übungsleitungen, Trainer*innen

Inhalte

Vereinsamung und Bewegungsmangel werden zunehmend häufig als zentrale Probleme älterer und hochaltriger Menschen beschrieben. Mit dem Projekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (BAP) wurden neue Angebote für diese Zielgruppe entwickelt – und bekannte Spielformen wieder entdeckt. BOCCIA kann auch von Menschen mit Handicaps, mit Rollator und Rollstuhl auf Rasen- und Sandflächen gespielt werden.

CROSSBOCCIA oder SOFT BOULE kann mit weichen Kugeln DRINNEN und DRAUSSEN gespielt werden und motivieren zur Mobilisierung. Angebote dazu können in (Sport-) Vereinen, Gemeindezentren und in Einrichtungen der Alten- und Tagespflege gut verwirklicht werden.

Dieser Präsenzkurs mit 4 Lerneinheiten (LE) ist auch Teil der Zertifikatsausbildung „Boccia und Crossboccia“. Dazu gehören dann noch das Online-Lernmodul (Link) mit 4 LE und das Aufbauomodul (7 LE) mit Vertiefungen und einem Praxisprojekt.



Mit der erfolgreichen Teilnahme werden die LE anerkannt

- als ÜL-Fortbildung
- zur Traineraus- und -fortbildung Boule und
- als Fortbildung nach §§ 43b & 53b für Betreuungs- und Pflegekräfte.

Kurzinformationen und Klärung von Fragen - auch aus dem Online-Lernmodul

- Grundlagen von Boule, Boccia und Crossboccia
- praktische Umsetzung
- Übungen zur Mobilisierung
- Entwicklungen zum Breiten- und Gesundheitssport, Erfahrungen aus dem BAP-Projekt
- Sachstand zur weiteren Entwicklung von Boccia und Crossboccia für Ältere und Hochaltrige

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

109,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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



Lehrgangsnummer
25093435

Termin
12.09.2025 –
14.09.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik

Sturzprävention in der Pflege

Zielgruppe

Betreuungsassistenten, sozialpädagogische Fachkräfte

Inhalte

Zumeist ist das Aktivitätsniveau in den pflegerischen Einrichtungen zu niedrig. Im Hinblick auf die Gefahr im pflegerischen Bereich, dass Personen einen Sturz erleiden, ist eine umfangreiche Sturzprävention von Nöten. Durch diese zweiteilige Schulung werden Betreuungsassistenten und sozialpädagogische Fachkräfte in dem Konzept der Mobilisation und Sturzprävention in stationären Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Tagespflege unterrichtet.

Zu Beginn der Schulung werden die anatomischen und physiologischen Grundlagen vermittelt, welche stets im Hinblick zu den potenziellen Krankheitsbildern erläutert werden. Darauf basieren die Haltungsschulung und die Trainingslehre, welche Sie sich im Rahmen dieser Fortbildung erarbeiten können. Dabei lernen Sie die Kräftigung der Muskulatur, Übungen für das Gleichgewicht bzw. zur Koordination kennen. Diese Fortbildung endet mit einer Modellstunde, die jede*r Teilnehmende durchführt und die im Anschluss evaluiert wird.

Sturzprävention mit den Bausteinen:

- Förderung der Mobilisation
- Kraft und Gleichgewichtstraining; Dual-Task-Aufgaben
- Ausdauer
- Erhalt der Gedächtnisleistungen
- Freude am sozialen Miteinander

Umfang:

2 x 2-tägig im Gesamtvolumen von 32 UE (2 x 16 UEs)

Lerninhalte:

- Mobilisation, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination
- Aufbau einer Übungsstunde
- Lernmethoden
- methodisch-didaktische Umsetzung beinhaltet:
- Gruppenarbeit, Präsentationen, Brainstorming, Diskussion, Reflexion

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

349,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

239,00 € ohne Unterkunft, mit Verpflegung

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

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b SGC XI).



Lehrgangsnummer
25023232

Termin
14.02.2025 –
15.02.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Paul Rhein,
Dozent für
Methoden- und
Sozialkompetenz

Missverständnisse lösen – Kommunikationsmodelle anwenden

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte, Führungskräfte, sowie Interessierte

Inhalte

Das Sender-Empfänger-Modell von Shannon und Weaver gilt heute als Grundlage für die Erklärung der Kommunikation.

Viele weitere Kommunikationswissenschaftler konkretisierten das Sender-Empfänger-Modell und entwickelten anhand dessen neue Modelle. Diese Fortbildung thematisiert Kommunikationsmodelle, und die sich ergebende, verbesserte Kommunikation, wenn man den Empfänger einer Nachricht und seine Bedürfnisse mit einbezieht. Das Ziel dieser Fortbildung ist die Vermittlung der Grundlagen in der Kommunikation und eine Sicherheit im Auftreten in sämtlichen Gesprächssituationen. Zudem werden die Planung und die Vorbereitung von Gesprächen in den Fokus gesetzt. Die Gespräche werden folglich strukturiert angegangen.

Schwerpunkte

- Vorstellung der Kommunikationsmodelle
- menschliche Bedürfnisse im Zusammenleben
- Gesprächsleitfaden
- Grundlagen der Mediation

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
269,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
209,00 € ohne Übernachtung, mit Verpflegung

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

Besser Kommunizieren nach Schulz von Thun

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind sowie alle Interessierten

Inhalte

In dieser Fortbildung geht es darum, klar und verständlich zu kommunizieren und Gesprächsanliegen zu verbalisieren. Denn durch eine klare Kommunikation auf Augenhöhe können Missverständnisse abgebaut werden. Sie werden Strategien erlernen, wie Sie sich verständlicher ausdrücken. Durch eine Selbstreflexion erarbeiten Sie sich Ihre eigenen Einstellungen und Ihre innere Haltung, die Sie in der Kommunikation ausdrücken können. Zudem werden Sie unter Einbezug von verschiedenen Modellen nach Schulz von Thun die Grundlagen einer gelungenen Kommunikation erlernen. Dabei reflektieren Sie, wie Sie in den Prozessen des Zuhörens auch die Anliegen der Gesprächspartner*innen identifizieren. Denn auch das Zuhören will gelernt sein!

Methoden

- Wissensinput
- Übungen in Kleingruppen
- (Erfahrungs-)Austausch

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt um 9:30 und endet um 16:30 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
119,00 € inkl. Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
25033234

Termin
08.03.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Aadel Maximilian Anut,
Theologe,
Kommunikationspsychologe,
Gesundheitspädagoge, Burn-out-Prävention,
Supervision und Coaching

Lehrgangsnummer
25053221
(Einstiegskurs)

Termin
02.05.2025
(10:00 Uhr bis
16:00 Uhr)

Lehrgangsnummer
25083221
(Fortbildung)

Termin
16.08.2025
(10:00 Uhr bis
16:00 Uhr)

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Gewaltfreie Kommunikation – Einstiegskurs & Fortbildung

Zielgruppe

(sozialpädagogische) Fach- und Führungskräfte, sowie Interessierte

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.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns Wege, auf denen wir wieder lernen, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen. In diesem Seminar erfahren Sie etwas über die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation 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 werden einen Blick auf Konflikte aus unserem Alltag, üben Empathie und Sie bekommen Impulse an die Hand, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag ausprobieren und festigen können.

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Kennenlernen der Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Praktische Übungen
- Lösen von typischen Konflikten aus dem Alltag

Teilnahmegebühr

Einstiegskurs

139,00 € inkl. Verpflegung

Fortbildung

299,00 € inkl. Übernachtung
und Verpflegung

239,00 € ohne Übernachtung,
mit Verpflegung



Kommunikation für Kursleitungen im Bereich der Gesundheitsprogramme

Zielgruppe

Übungsleiter*innen der Gesundheitsprogramme sowie Interessierte

Inhalte

Kommunikation prägt unser Zusammenleben und ist für uns allgegenwärtig. Als Kursleiter*innen ist eine effektive Kommunikation im Bereich der Gesundheitsprogramme unerlässlich. Es ist entscheidend, die Teilnehmenden durch didaktische Lernmethoden zu motivieren und zu inspirieren.

Respekt und Wertschätzung im Austausch zwischen allen Beteiligten sind die Grundlage für den erfolgreichen Verlauf eines Kurses. Diese Fortbildung bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Strategien für eine gelungene Anleitung von Gruppen zu erlernen. Unsere Fortbildungen unterstützen Sie dabei, Ihre Fähigkeiten im Bereich der Gesundheitsförderung zu stärken und Ihre Kommunikationsfähigkeiten weiter auszubauen.

- menschliche Bedürfnisse im Zusammenleben
- Gesprächsleitfaden
- Grundlagen der Meditation
- Stressabbau-Übungen

Methoden

- Theoretischer Input und praktische Übungen

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt jeweils am Freitag um 14:00 Uhr und endet am Samstag um 15:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

269,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

209,00 € ohne Übernachtung, mit Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
25053231

Termin
16.05.2025 –
17.05.2025

Lehrgangsnummer
2511 3231

Termin
21.11.2025 –
22.11.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Paul Rhein,
Dozent für
Methoden- und
Sozialkompetenz

Lehrgangsnummer
25033974

Termin
11.03.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Bettina Huhn,
Diplom-Kulturpädagogin,
Theaterpädagogin,
Lese- und Literaturpädagogin
BVL

Im Dialog mit Kindern - Einsatzmöglichkeiten für Methoden der Gebärdenunterstützte Kommunikation

Zielgruppe

Sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, pädagogisches Personal, sowie Interessierte

Inhalte

Eine ressourcenorientierte Sprachförderung ist im Gegensatz zur defizitorientierten Sprachbildung zielführend und gewinnbringend. Für Kinder mit einer verringerten Sprachentwicklung bietet die Gebärdenunterstützte Kommunikation eine Möglichkeit, Worte greifbar zu machen. Dabei können Gesten und Handzeichen in Kombination zum Sprechen genutzt werden, um die Kinder somit zu unterstützen. Die Gebärden können somit nicht nur für gehörlose Kinder eingesetzt werden, sondern für alle Kinder mit einer verringerten Sprachentwicklung. Die Gebärdenunterstützte Kommunikation hilft den Kindern somit beim Erlernen der deutschen Sprache, wenn sie diese noch nicht sicher beherrschen. Zudem liefert die Gebärdenunterstützte Kommunikation ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Gespräche mit Eltern mit Sprachschwierigkeiten. Dabei werden die Schlüsselwörter mit Gebärden verknüpft, sodass man sich leichter an die Wörter erinnert und sich mitteilen kann.

In diesem Seminar lernen Sie zudem die weiteren Methoden wie Talking Hands und Babyzeichen kennen. Talking Hands beinhalten Daumenkinos mit Gebärden für Kinder, welche spielerisch und interaktiv vermittelt werden. Die sprachbegleitenden Babyzeichen sind eine weitere Methode, bedürfnisgerecht den Austausch mit den Kindern und ihren Eltern zu fördern.

Lerninhalte

- Ressourcenorientierte Sprachbildung
- Methoden: GUK, Talking Hands, Babyzeichen

Ziele

Die Teilnehmenden erhalten Informationen zu den auftretenden Sprachbarrieren bei der Arbeit mit Kindern und erarbeiten sich Strategien, für das Umsetzen einer ressourcenorientierten Sprachförderung. Die Teilnehmenden lernen Strategie zur

Sprachförderung kennen und erhalten einen Überblick über verschiedene praxisnahe Methoden wie GUK, Talking Hands und Babyzeichen. Die Teilnehmenden tauschen sich über die Anwendungsmöglichkeiten dieser Methoden aus und ermitteln die Potentiale dieser Methoden zur Sprachförderung. Die Teilnehmenden entwickeln ihr eigenes methodisches Repertoire weiter und erhalten viele Möglichkeiten für das Ausprobieren und Kennenlernen der Methoden zur Sprachförderung.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

149,00 € inkl. Verpflegung





Gesund führen – sich selbst und andere! Ein Workshop für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen

Zielgruppe

Leitungskräfte, die in sozialen Kontexten tätig sind sowie alle Interessierten

Inhalte

Wer als Arbeitgeber ein attraktives Image haben möchte, der muss das Wohlbefinden der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz auch in psychischer und zwischenmenschlicher Hinsicht im Blick haben, um die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten und eine gesunde Lebensbalance zu ermöglichen. Dabei spielen Führungskräfte eine wichtige Rolle. Sie fungieren als Vorbild, gestalten das Arbeitsklima und können Gesundheit und Resilienz fördern.

Der Workshop ermöglicht Führungskräften in einen vertieften Einstieg in das Thema und sensibilisiert für Rollen, Aufgaben und Möglichkeiten zur Förderung von Gesundheit und Gesundheitskompetenz am Arbeitsplatz.

Die teilnehmenden Führungskräfte ...

- werden für die eigene Gesundheit und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen sensibilisiert.
- lernen betriebliche Einflüsse auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden kennen.
- erfahren Grundlagen über Zusammenhänge von Führung und Gesundheit.
- lernen Mitarbeitende zu gesundheitsorientiertem Verhalten zu motivieren.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe 149,00 € inkl. Verpflegung

Lehrgangsnummer
25013437

Termin
25.01.2025
(09:30 Uhr bis
17:00 Uhr)

Lehrgangsnummer
25093437

Termin
26.09.2025
(09:30 Uhr bis
17:00 Uhr)

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Christel Büning,
Fachkraft für
Stress- und
Burnout-Prävention;
Geprüfte
Beraterin für
Betriebliches
Gesundheitsförderung

Lehrgangsnummer
25063233

Termin
28.06.2025

Lehrgangsnummer
25073233

Termin
05.07.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Wertschätzend führen – Mitarbeitende motivieren

Zielgruppe

Führungskräfte im sozialen Bereich, sowie alle Interessierten

Inhalte

Wo Menschen ein gemeinsames Ziel verfolgen, ist Kommunikation ein entscheidender Erfolgsfaktor. Eine offene Gesprächskultur, in der Raum sowohl für fachlichen als auch persönlichen Austausch ist, bildet das Fundament für ein gesundes Betriebsklima und motivierte Mitarbeitende.

Anhand praktischer Beispiele aus dem Berufsalltag lernen Sie in diesem Seminar die Bedeutung von Wertschätzung in Ihrer Führungsrolle kennen. Mitarbeitergespräche und ein konstruktiver Umgang mit Feedback stellen oft Herausforderungen dar, die wir uns ebenfalls genauer ansehen werden.

Methoden

- Theoretischer Input und praktische Übungen

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt jeweils um 09:00 Uhr und endet um 17:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
139,00 € inkl. Verpflegung

Führen statt leiten

Zielgruppe

Führungskräfte einer Altenpflegeeinrichtung wie Einrichtungsleitung, Pflegedienstleitung, Wohnbereichsleitungen, Leitung Sozialer Dienst und Leitung Hauswirtschaft/Küche

Inhalte

Die Führungskultur in einer Einrichtung entscheidet über vieles. Bei nicht klarer, verbindlicher, wertschätzender und konsequenter Führung entstehen Freiräume, die an der Oberfläche durch zahlreiche Symptome und Konflikte sichtbar werden. Jedes Problem in der Einrichtung tangiert daher auch die Leitung. Mitarbeitende sind Spiegel ihrer Führungskräfte, die mehr denn je vor die Herausforderung gestellt werden, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte in Teams zu bewältigen. Wenn die Stimmung im Team und in der Einrichtung gut ist, läuft die Arbeit sogar unter schwierigsten Bedingungen. In diesem Workshop werden Führungskräfte dabei unterstützt, ihr „inneres Führungsmodell“ anzuschauen und zu verstehen. Warum will ich Führungskraft sein? Was befähigt mich dazu? Was verstehe ich unter „Führung“? Was sind meine Stärken und Ressourcen? Was muss ich entwickeln? Führung ist die Fähigkeit, eine Richtung vorzugeben, andere im Sinne eines gemeinsamen Ziels zu beeinflussen, sie zu motivieren und zum Handeln zu bringen und sie für ihre Leistung in die Verantwortung zu nehmen.

Ziele in dem Workshop können sein

- Schaffung einer gemeinsamen Führungskultur in der Einrichtung
- Klärung von Führung und Führungsrollen
- Stärkung von Handlungskompetenzen
- Klarheit im Umgang mit Mitarbeitenden
- Schaffung von Visionen und Zielen

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
139,00 € inkl. Verpflegung

Lehrgangsnummer
25023414

Termin
13.02.2025
(09:30 Uhr bis
16:30 Uhr)

Lehrgangsnummer
25093414

Termin
12.09.2025
(09:30 Uhr bis
16:30 Uhr)

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Günter Arne
Mortsiefer,
Systemischer
Coach und
Führungskräfte-
Entwickler





 Deutsches
Rotes
Kreuz

Lehrgangsnummer
25023152

Termin
08.02.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
M. Sc. Psychologin Anna-Lena Hopp, stv. Kreisrotkreuzleiterin, DRK-Kreisverband Dortmund

Teamarbeit in Kleiderkammern & Kleidershops

Zielgruppe

Ehrenamtliche und Hauptamtliche, die in Kleiderkammern, -shops, -läden tätig sind.

Inhalte

Nur ein starkes Team wird den Anforderungen der permanenten gesellschaftlichen Veränderung standhalten. Zielklarheit, Transparenz und eine wertschätzende Zusammenarbeit sorgen für eine hohe Identifikation mit dem DRK-Kleidershop oder der -kammer und dem DRK als Verband, ebenso sorgen sie für Zufriedenheit und Leistungsbereitschaft. Kooperation und Kommunikation sind wesentliche Erfolgsfaktoren. Gruppendynamische Prozesse beeinflussen das Gesamtergebnis der Teamarbeit – positiv wie negativ. Als Teamleitung ebenso wie als Teammitglied können Sie diese Faktoren positiv beeinflussen und zum Erfolg des Teams beitragen. Dazu soll diese Fortbildung beitragen.

- **Strukturen des DRK**
- **Faktoren für erfolgreiche Teamarbeit**
 - Zielklarheit
 - Kommunikation und Kooperation
 - Geklärte Beziehungen im Team
 - Flexible Rollengestaltung im Team



- **Wie die Gruppendynamik auf das einzelne Teammitglied wirkt**
 - „Schwierige“ und „nicht-schwierige“ Teammitglieder
 - Behindernde Rollen, z. B. Verweigerer, Blockierer
 - Teamresilienz: Erfolgreiche Teamarbeit in Veränderungen
 - Widerstandskraft des Teams entwickeln
- **Führung in Gruppen und Teams**
 - Einflussmöglichkeiten in Teams
 - Motivation und Eigenverantwortung
- **Das zentrale Entwicklungsinstrument**
 - Feedback Selbst- und Fremdwahrnehmung.
 - Gestaltung von Feedbackprozessen im Team

Anmeldeschluss

10.01.2025

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

Kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Gebiet des DRK-Landesverbands Westfalen-Lippe

DRK-Hauptamtliche / Externe

145,00 € inkl. Verpflegung



Lehrgangsnummer
25053150

Termin
17.05.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Katrin Röntgen,
(Online-)Referentin; Coachin;
Theaterpädagogin;
Achtsamkeitstrainerin

„Man muss auch mal ‚nein‘ sagen können...“ Selbstfürsorge im Ehrenamt

Zielgruppe

Ehrenamtliche aller DRK-Gliederungen und Einrichtungen in Westfalen-Lippe aus den Bereichen Wohlfahrts- und Sozialarbeit sowie Nationale Hilfsgesellschaft/ Ehrenamtliche Führungskräfte

Inhalte

„Man muss auch mal ‚nein‘ sagen können ...“ – dabei sagen wir doch so gerne „ja“ in unserem Ehrenamt, denn wir sind motiviert, hilfsbereit und sozial engagiert! Manchmal merken wir dabei allerdings nicht, dass wir uns zu sehr verausgaben und über unsere Grenzen gehen im Bemühen, anderen zu helfen. Wir übernehmen mehr und mehr Aufgaben, kümmern uns, springen ein – bis irgendwann nichts mehr geht und wir nur noch die Notbremse ziehen können: der Rückzug aus dem Ehrenamt.

Damit das nicht passiert, ist es gut zu lernen, wie ich nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst Sorge tragen kann. Dazu braucht es oft auch eine innere Erlaubnis, damit ich mir nicht egoistisch oder selbstsüchtig vorkomme, wenn ich mir etwas Gutes tue oder auch mal eine Anfrage ablehne. In diesem Seminar beschäftigen wir uns nach einem kurzen Überblick über die Strukturen des DRK mit unseren aktuellen Entlastungsbedarfen: Wo gibt es Frustration, Überforderung,



© Willing+Holtz / DRK

Konflikte? Wie erkenne ich eigentlich eigene Belastungsgrenzen und was kann ich dann genau tun?

Dazu lernen wir Impulse aus dem Bereich Achtsamkeit kennen, um unsere Selbstfürsorge konkret zu stärken. Außerdem üben wir uns darin, unsere Bedürfnisse mit Worten und Körpersprache klar – und rechtzeitig – zu kommunizieren, z.B. bei neuen Anfragen oder Diensten. In interaktiven Übungen erproben wir Grenzen zu benennen und aufzuzeigen, sei es gegenüber den ehrenamtlichen Leitungskräften oder auch gegenüber zu Betreuenden. Darüber hinaus erarbeiten wir Unterstützungsbedarfe: Was genau wünschen wir uns von den Leitungen? Welche Strukturen oder Absprachen helfen uns? So finden alle ehrenamtlichen Helfer*innen zu Möglichkeiten und Lösungen, die sie in Zukunft in ihrem Ehrenamt stärken.

Anmeldeschluss

15.03.2025

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

Kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Gebiet des DRK-Landesverbands Westfalen-Lippe

DRK-Hauptamtliche / Externe

145,00 € inkl. Verpflegung



Lehrgangsnummer
25053153

Termine
31.05.2025 –
01.06.2025
21.06.2025 –
22.06.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentinnen
Barbara Schmidt (Diplom Pädagogin und systemischer Coach),
Laura Scheffelmaier (M. Sc. Public Health)

Ausbildung zum DRK-Herzensmenschen

Zielgruppe

Das Ausbildungsangebot richtet sich an ehrenamtliche Rotkreuzler*innen aller Gliederungen und Aufgabenbereiche. Insbesondere Ehrenamtliche aus dem Bereich Wohlfahrts- und Sozialarbeit können von der Teilnahme profitieren und wichtige Kompetenzen für den Umgang mit ihren vulnerablen Zielgruppen, wie bspw. ältere Menschen oder Menschen mit Migrationshintergrund, erwerben. DRK-Herzensmenschen können sowohl im Rahmen von bereits bestehenden Projekten und Diensten zum Einsatz kommen als auch als spezialisiertes Angebot an Menschen mit Gesprächsbedarf, z. B. im Rahmen von öffentlichen „Klönbänken“ oder bei Veranstaltungen.

Ziel: Die Ausbildung hat zum Ziel, interessierte Personen an zwei Wochenenden bzw. vier Ausbildungstagen auf die zwischenmenschlich unterstützend wirkenden Komponenten „Zuhören, stärken, weitervermitteln“ vorzubereiten. Die Fähigkeit, anderen aktiv zuzuhören, ist in uns allen angelegt, ebenso wie andere zu bestärken und sie bei ihrer Selbstentfaltung und in Krisensituationen zu unterstützen. Falls DRK-Herzensmenschen in einem Gespräch mit einem Menschen mit Redebedarf feststellen, dass diese beiden Komponenten nicht ausreichen und weiterführender Unterstützungsbedarf geäußert wird, vermitteln DRK-Herzensmenschen auch an passende professionelle Angebote vor Ort weiter bzw. unterstützen bei der Suche der passenden Anschlussversorgung und dienen somit als „Lots*innen“.

Aufbau der Ausbildung: Die Ausbildung wurde im Rahmen des Projektes „Herz- und Seelenhilfe“ in Zusammenarbeit mit dem DRK-Landesarzt entwickelt, bereits vier Mal durchgeführt und praxisinformiert weiterentwickelt. Sie besteht aus 32 Unterrichtseinheiten (16 UE pro Wochenende bzw. 8 UE pro Ausbildungstag), die in einem geschützten Raum zur Selbstreflexion anregen:

- Am ersten der vier Ausbildungstage werden unter anderem Einsatzmöglichkeiten von DRK-Herzensmenschen besprochen und die grundlegende Idee des Konzepts „Zuhören, Stärken, Weitervermitteln“ vorgestellt und diskutiert.

- Am zweiten Ausbildungstag werden diese drei Komponenten ausführlich behandelt, bspw. Im Rahmen der Unterrichtseinheit „Stärken und dabei die eigenen Grenzen wahren“, und das erste Wochenende wird gemeinsam abgeschlossen.
- Am dritten Ausbildungstag werden theoretische Hintergründe, beispielsweise Kommunikationstheorien und Stressmodelle, thematisiert. Hier wird allerdings auch auf die herausfordernden Themen Depression und Suizid eingegangen, um bei Berührungspunkten mit diesen Themen bei Bedarf hilfreiche Weitervermittlungsoptionen aufzeigen zu können. Am Ende des Tages wird der Bogen von dem Pol der „Krankheit“ zum Gegenpol der „Gesundheit“ gespannt.
- Am vierten Ausbildungstag wird morgens das Thema „psychische Gesundheit stärken“ aufgegriffen. Anschließend wird die Rolle als DRK-Herzensemsch in Rollenspielen eingeübt. Parallel finden Einzelabschlussgespräche statt. Das zweite Ausbildungswochenende wird durch die Zertifikats- und Westenübergabe abgerundet.

Anmeldeschluss

31.03.2025

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am ersten Tag jeweils um 10:00 Uhr und endet jeweils um 17:30 Uhr, beginnt am zweiten Tag jeweils um 09:00 und endet jeweils um 16:30 Uhr.

Teilnahmegebühr

Kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Gebiet des DRK-Landesverbands Westfalen-Lippe

DRK-Hauptamtliche / Externe

800,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung



Lehrgangsnummer
25073154

Termin
05.07.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
M. Sc. Psychologin Anna-Lena Hopp, stv. Kreisrotkreuzleiterin, DRK-Kreisverband Dortmund

Konfliktlösung im Ehrenamt

Zielgruppe

Ehrenamtliche aller DRK-Gliederungen und Einrichtungen in Westfalen-Lippe aus den Bereichen Wohlfahrts- und Sozialarbeit sowie Nationale Hilfsgesellschaft/ Ehrenamtliche Leitungs- und Führungskräfte/ Hauptamtliche, die mit Ehrenamtlichen arbeiten

Inhalte

Die Skala der Unannehmlichkeiten in schwierigen Gesprächssituationen reicht von Nörgeln bis hin zu aggressivem Verhalten. Im Umgang mit zu Betreuenden und, Kund*innen etc., aber auch in der Rotkreuzgemeinschaft oder einzelnen Teams gibt es bisweilen Unklarheiten und Streit – dies kostet Zeit und Nerven. Zuweilen eskaliert die Situation sogar so weit, dass Beschwerden und Disziplinarmaßnahmen folgen.

Diese Weiterbildung konzentriert sich auf die Interaktion zwischen den Konfliktpartner*innen und darauf, welcher Reiz zu welchen Reaktionen führt. Hierbei geht es darum, die dem jeweiligen Problemfall angepasste, wirkungsvollste Art der Kommunikation herauszuarbeiten, um souverän mit besonders be-



lastenden Situationen fertig zu werden. Zwei unterschiedliche Ansichten sind noch kein Konflikt. Erst das gegenseitige „Überstülpen“, Erwartungen und Bewertungen führen zu Störungen.

Die inhaltlichen Schwerpunkte umfassen eine gelungene Feedbackkultur, die konstruktive und wertschätzende Gesprächsführung auf Augenhöhe sowie Methoden, um die eigenen Bedürfnisse unbefangen zu verbalisieren. Darüber hinaus werden unterschiedliche Methoden zur Lösung möglicher Konflikte vorgestellt. Diese Fortbildung knüpft an Erfahrungen der Gruppe an und geht auf Bedürfnisse ein, die sich aus der ehrenamtlichen Tätigkeit im DRK ergeben.

Anmeldeschluss

09.05.2025

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

Kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Gebiet des DRK-Landesverbands Westfalen-Lippe

DRK-Hauptamtliche / Externe

149,00 € inkl. Verpflegung



Lehrgangsnummer
25113151

Termin
15.11.2025

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Katrin Röntgen,
(Online-)Referentin,
Coachin,
Theaterpädagogin,
Achtsamkeitstrainerin

Kund*innen-Orientierung in Kleiderkammern, -läden und -shops

Zielgruppe

Hauptamtliche und Ehrenamtliche, die in Kleiderkammern, -läden und -shops tätig sind sowie ehrenamtliche und hauptamtliche Leitungskräfte

Inhalte

Manchmal sind unsere Arbeit und unser Engagement im Kleiderladen sehr befriedigend, denn jenseits der Wegwerfgesellschaft unterstützen wir hier eine sinnvolle Werteorientierung. Oft kommt auch ein sozialer Aspekt hinzu, wenn Menschen ohne oder mit geringem Einkommen hilfreiche Unterstützung erhalten. Manchmal allerdings entsteht auch Frustration – vor allem dann, wenn das Selbstverständnis der Läden nicht zur Erwartungshaltung der Kundschaft passt. Da treten Menschen fordernd auf, beschweren sich oder sind ungeduldig, wenn sich der Shop nicht als „Servicepoint“ erweist.

In diesem Seminar setzen wir uns mit Missverständnissen, Konflikten und Anspruchshaltungen in der Kund*innen-Kommunikation auseinander. Nach einer kurzen Einführung in die Strukturen des DRK machen wir zunächst eine Bestandsaufnahme: Wie erleben wir in unseren verschiedenen Rollen als



hauptamtliche Mitarbeitende und ehrenamtliche Helfer*innen und Führungskräfte den Kund*innenkontakt? Wie sieht unser Selbstverständnis aus im Spannungsfeld zwischen Serviceorientierung und sozialem Engagement? Im Weiteren setzen wir uns mit Grundlagen der Kommunikation auseinander und üben uns in flexiblen Gesprächen zwischen freundlicher Zugewandtheit, Klarheit und Begrenzung. Welche Regeln sollen für Kund*innen gelten – und welche gelten für uns selbst? Wie können wir Konflikte deeskalieren, Vorwürfe nicht persönlich nehmen und schwierige Situationen konstruktiv lösen? Anhand von konkreten Beispielfällen der Teilnehmenden erarbeiten wir am Ende gemeinsam beispielhafte Lösungen.

Anmeldeschluss

12.09.2025

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

Kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Gebiet des DRK-Landesverbands Westfalen-Lippe

DRK-Hauptamtliche / Externe

145,00 € inkl. Verpflegung





))

*Wir freuen uns, Sie zu einer unserer Fortbildungen
aus dem Fachbereich Gesundheit & Soziales
begrüßen zu dürfen.*

*Bei Fragen sind wir
telefonisch unter der
Rufnummer **0251 9739 191**
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 ver-



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



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

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

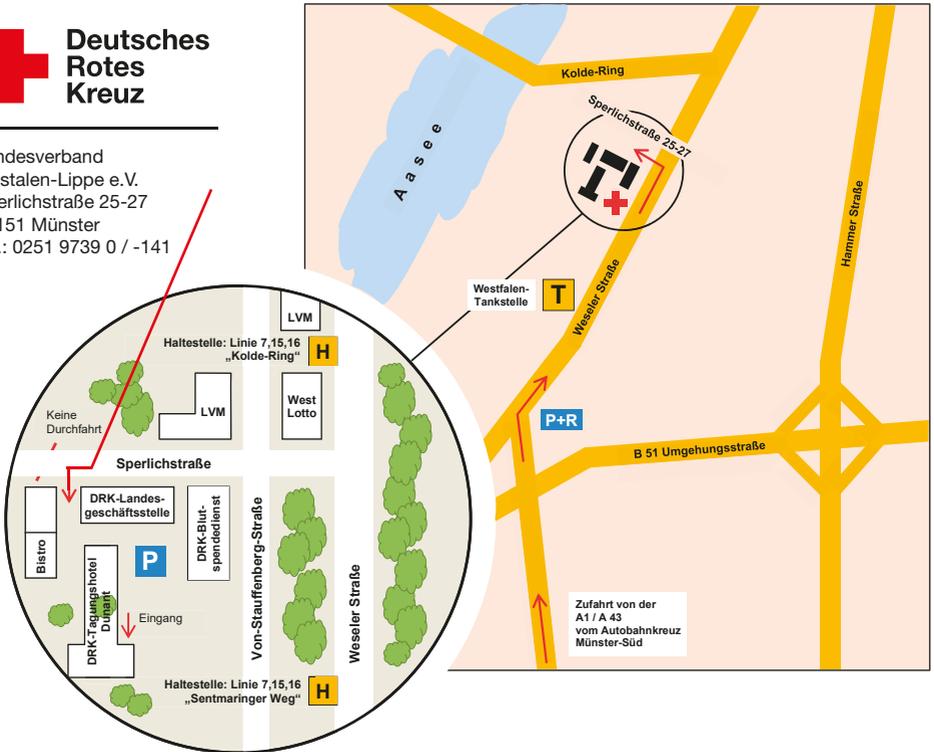
ALS GAST WILLKOMMEN – ALS MENSCH ERWÜNSCHT

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.