Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.
Institut für Bildung und Kommunikation

Bildungsprogramm 2021

Gesundheit & Soziales

Impressum

Herausgeber
Institut für Bildung und Kommunikation
DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.

Verantwortlich
Monika van der Beek (Institutsleiterin)

Bildnachweis
Titelseite, S. 21, 23, 29, 37, 38, 47, 49, 57, 59, 61, 65, 81, 93 pixabay.com
S. 4, 5, 94, 95, 37 Kai Schenk / IBK /, Michel Eram / DRK

Layout:
Stabsstelle Kommunikation Martina Czernik

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

DRK
für Bil
und K

K-INSTITUT
ldung
Kommunikation

Qualitätspolitik

Ideelle Grundlagen des Deutschen Roten Kreuzes

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

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

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

Unser Menschenbild

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

Unser Kunde

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

Unsere Ausbildung

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

Unser Lehrkräfteteam

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

Unsere Führung

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

Unsere Ziele

Wir wollen als Institut für Bildung und Kommunikation den heutigen und zukünftigen Anforderungen an eine Ausbildungsstätte für Notfallmedizin und Rettungsdienst, Bevölkerungsschutz, Soziale Arbeit, Betriebswirtschaft und Management in sozialen und humanitären Organisationen, humanitärem Völkerrecht und humanitärer Ethik gerecht werden und diese unter Ausschöpfung unserer Möglichkeiten permanent optimieren.

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

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

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

Unser Qualitätsgedanke

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

(Auszug aus dem Qualitätsmanagementhandbuch)

FAQ

Anmeldung

Wie kann ich mich zu einem 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, im Fachbereich „Notfallmedizin und Rettungswesen“ **zwei Wochen** vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn. Die Anmeldung ist für beide Seiten verbindlich, wenn sie vom Institut für Bildung und Kommunikation schriftlich oder per E-Mail bestätigt wird. Werden Nachweise für eine geforderte Qualifikation verlangt, sind diese unaufgefordert (elektronisch, auf dem Postwege oder per Fax) einzureichen.

Ist meine Anmeldung eingegangen? Wann bekomme ich eine Bestätigung?
Nach Eingang Ihrer fristgerechten Anmeldung wird Ihnen – sofern ein Lehrgangsplatz zur Verfügung steht und die geforderten Nachweise vorliegen – eine schriftliche Anmeldebestätigung an Ihre Privatadresse, E-Mail-Adresse oder über die anmeldende Stelle zugesendet.

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

Erhält man nach Abschluss eines Seminars ein Zertifikat?
Jede*r Teilnehmer*in unserer Bildungsveranstaltungen erhält eine aussagefähige Bescheinigung (Zertifikat / Urkunde / Befähigungsnachweis / Zeugnis).

Was ist, wenn das Seminar bereits ausgebucht ist?
Bei ausgebuchten Lehrgängen setzen wir Sie gern auf unsere Warteliste. Sobald ein*e Teilnehmer*in absagt, melden wir uns bei Ihnen. Sie haben dann die Möglichkeit, nachzurücken.

Gibt es Teilnahmevoraussetzungen?
Mögliche Teilnahmevoraussetzungen sind in der Seminarbeschreibung unseres Programmheftes angegeben.

Teilnahmegebühr und Zahlungsbedingungen

Wie hoch sind die Teilnahmegebühren?
Für Lehrgangsteilnehmende gelten die im Programmheft genannten Teilnahmegebühren. Für Teilnehmende 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 Verdienstausfall. Wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Fachbereich.
Die Inanspruchnahme von Verdienstausfall muss vor Lehrgangsbeginn mit dem Kreisverband abgesprochen sein. In Rotkreuz-Einrichtungen beschäftigten Mitarbeitenden wird ein Verdienstausfall nicht erstattet.

Werden die Seminare gefördert?
Bildungsschecks und **Bildungsgutscheine** werden von dem Institut für Bildung und Kommunikation in der Regel akzeptiert. Nähere Informationen erteilt der zuständige Fachbereich.
Für Veranstaltungen im IBK können Sie **Bildungsurlaub** in Anspruch nehmen.

Hinweise zu Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub

Eine Freistellung nach dem „AWbG NRW“ (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz), dem sogenannten **Bildungsurlaub**, können Arbeitnehmende in Anspruch nehmen. Sie dienen der beruflichen, persönlichen, gesellschaftlichen oder politischen Weiterbildung. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.bildungsurlaub.de**.
Für einige Veranstaltungen kann ein **Bildungsscheck** eingelöst werden. So können Sie bis zu 50 % der Lehrgangskosten ersetzt bekommen, jedoch maximal 500 Euro.

Nähere Informationen finden Sie unter: **www.bildungsscheck.nrw.de** und/oder bei der zuständigen Telefonhotline: **0800 2623 000**.

Eine Bildungsprämie kann in Anspruch genommen werden, wenn ein Arbeitnehmer erwerbstätig ist, aber sein maximal zu versteuerndes Einkommen im Jahr bis zu 20.000 Euro beträgt. Nähere Informationen finden Sie unter: **www.bildungspraemie.info**.

Rücktritt und Kündigung des Teilnehmenden

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

FAQ

Wie sind die Stornobedingungen?
Sie können bis zu zwölf Wochen vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen die Anmeldung schriftlich widerrufen und vom Vertrag zurücktreten. Bereits geleistete Zahlungen werden in diesem Fall zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt vom Vertrag ist eine gestaffelte Ausfallgebühr zu zahlen. Die Ausfallgebühr entfällt, wenn Sie eine*n Ersatzteilnehmer*in benennen oder das Institut für Bildung und Kommunikation den freigewordenen Platz mit einem anderen Interessenten besetzen kann.
Hierzu verweisen wir auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB des Instituts für Bildung und Kommunikation sowie AGB des Tagungshotels Dunant).

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

Wie hoch sind die Storno-/Ausfallgebühren?
Bei nicht fristgerechten Absagen werden Ausfallgebühren gestaffelt erhoben:

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

Rücktritt seitens des Instituts für Bildung und Kommunikation

Kann das Institut für Bildung und Kommunikation ein Seminar absagen?
Ja, aus wichtigem Grund (z. B. Ausfall von Dozent*innen, Nichterreichen der Mindestteilnehmendenzahl). Das IBK informiert die angemeldeten Teilnehmenden zeitnah.

Seminarorganisation

Wo finden die Seminare statt?
Die Seminare finden in der Regel im Institut für Bildung und Kommunikation, Sperlich-

straße 27 in 48151 Münster, statt.
Bitte beachten Sie die Hinweise zum Seminarort im Ausschreibungstext und in der Einladung.

Wie/Wo erfolgt die Unterbringung am Seminarort?
Sorgt das Institut für Bildung und Kommunikation für die Unterkunft?
Es besteht die Möglichkeit, im DRK-Tagungshotel Dunant (0251 9739-141) zu übernachten. Dort steht eine begrenzte Anzahl an Zimmern auf Nachfrage zur Verfügung (Übernachtung und Frühstück sowie Halb- und Vollpension).
Die Zimmer sind mit WLAN und TV ausgestattet. Bettwäsche und Handtücher werden vom Hotel gestellt.

Wen informiere ich, wenn ich ein Seminar absagen muss?
Bitte wenden Sie sich an Ihre*n Ansprechpartner*in im zuständigen Fachbereich und ggf. an Ihre Entsendestelle.

MwSt. für Hotel- und Gastronomieleistungen

In Einzelfällen müssen wir Mehrwertsteuer für Unterkunft und Verpflegung erheben.

Zielgruppen und Angebote

Sind die Seminare nur für DRK-Mitglieder?
Nein, willkommen sind grundsätzlich alle Teilnehmenden, die sich für die Seminarinhalte interessieren und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen.

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

Informationen zu unseren AGB

Unsere AGB finden Sie auf unserer Webseite: https://bit.ly/32V9jJl und über diesen QR-Code:

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

Die Präsenzveranstaltungen finden unter Berücksichtigung der derzeit geltenden Hygieneschutzmaßnahmen statt.

Gesundheit & Soziales

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

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

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

Hinweis zum „Bildungsurlaub“
Der Fachbereich **Gesundheit & Soziales** ist eine vom Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung und steht allen offen, die sich weiterentwickeln möchten. Eine Freistellung nach dem „AWbG NRW“ (Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz), dem sogenannten Bildungsurlaub, ist für die Bereiche „Gesundheit“ und „Soziales“ möglich. Halten Sie gerne Rücksprache mit uns, bei welchen Kursen der Einsatz eines Bildungschecks möglich ist. Weitere Informationen finden Sie hierzu unter den FAQ (S. 8 ff.)

Informationen und Anmeldung
Anmeldungen richten Sie bitte an:
gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de oder
gsb@drk-westfalen.de
oder über unsere Homepage:
www.drk-bildungsinstitut.de

Bei Fragen zu den Themenbereichen:
Gesundheitsprogramme und -förderung, **Kommunikationstechniken und Öffentlichkeitsarbeit sowie Senioren** wenden Sie sich bitte an:

Frau Elke Schulz (organisatorische Fragen):
0251 9739-191
elke.schulz@drk-westfalen.de

Frau Nadja Maier (inhaltliche Fragen):
0251 9739-229
nadja.maier@drk-westfalen.de

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

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

Institutsleitung
Monika van der Beek
0251 9739-187
monika.vanderbeek@drk-westfalen.de

Unterrichtsmaterial
Leitfäden, Arbeitshilfen und Reader werden zusätzlich berechnet.

Viel Spaß beim Durchblättern unseres Programmes! Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen.

Monika van der Beek
Institutsleitung

Inhaltsverzeichnis

Fachbereich 2 – Gesundheit & Soziales

Gesundheit

Gesundheitsprogramme 16

Yoga

Weiterbildung zum/zur Yogalehrer*in 16
Sensibilisierung und Wahrnehmung der Sinne 18
Yoga mit und auf dem Stuhl 20
Mit sich und dem Leben in Balance sein 22
Der Beckenboden – Unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte 24

Gymnastik

Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“ 26
Bewegung bei Arthrose und Gelenkverschleiß 28
Vitality – Best Ager 30
Faszien – immer wieder neu 31
Pilates 50 plus – für Späteinsteiger 32
Aktivierender Hausbesuch 33
Gymnastik mit und am Rollator 34
Faszientrainig auf dem Stuhl 35
Wassergymnastik „55 plus“ – Gehirnjogging für Senioren im Wasser 36

Tanzen

Hinweis: Geselliges Tanzen in Gruppen 38
Bewegung bis ins Alter – Tanzen 39

Gedächtnistraining

Weiterbildung zur Übungsleitung „Gedächtnistraining“ 40
Trainingsmix – „4 auf einen Schlag“ 42
Methodik und Didaktik von Mnemotechniken 44
„Unnützes Wissen, Kuriositäten und Klischees“ im Gedächtnistraining 45
Mental fit durch Bewegung – Bewegungsspiele im GGT 46
Überlegen und bewegen – Indoor und Outdoor 48
GGT – Seepferdchen – Frischzellenkur für das Gehirn 50

Gesundheitsförderung 52

Trainingsmix – „4 auf einen Schlag“ 52
Meinen Rucksack der Resilienz packen – Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern 54
Tai Chi Qi Gong – Beweglichkeit fördern und Kraft stärken 56

Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur 58
Aromapflege für Körper und Geist 60
Spielen und Bewegen kennt kein Alter 62
Selbstfürsorge mit Klangschalen – Klänge für einen gesunden Ausgleich im Alltag nutzen 63
Mit mir und der Welt im Einklang - Herausforderungen des Alltags besser meistern durch kreative Selbstreflektion und innere Ruhe 64
Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf 66
Meditative Kreistänze - die Seele jubeln lassen 67

Soziales

Öffentlichkeitsarbeit 68
Alle statt Jedermann – Gendergerecht und verständlich schreiben 68

Kommunikationstechniken 70
Nähe und Distanz im Ehrenamt 70
Positive Kommunikation – auch im Netz 72
Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf 73

Senioren 74
„Gut gewappnet auf die Reise“ – Qualifizierung für ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter von Seniorenerholungsmaßnahmen – Grundlagenseminar 74
Neue Ideen zur Beschäftigung mit Senioren – Sitztanz, Tanz und Kreativität 75
Qualifizierung von Seniorenerholungsmaßnahmen – Aufbauseminar „Freizeitgestaltung in Seniorenerholungsmaßnahmen“ 76
Ich habe so viel erlebt – darüber könnte ich ein Buch schreiben! 78
Spielen und Bewegen kennt kein Alter 80
Demenz erleben - verstehen - handeln mit dem „demenz-balance-Modell©“ 82
Sommerschule 2021 84
Lass Dein inneres Feuer nicht erlöschen – Sorge für Dich selbst 86
Mit allen Sinnen, das eigene Leben spüren – Basale Stimulation® in der Alltagsbegleitung 88
Upcycling – Mit Müll kreativ gestalten 90
Sicher alt werden 92

Sonstiges / AGB 94
DRK-Tagungshotel Dunant 94
Anfahrt 96

Weiterbildung zum/zur Yogalehrer*in

Lehrgangsnummer
Siehe rechte Seite

Termin
Siehe rechte Seite

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Weiterbildung

Referentin
Sabine Brandt, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Zielgruppe
Personen, die Kurse „Yoga“ leiten möchten

Inhalte
Das Yoga-Programm im DRK ist eine Einführung in die Asanas-, die Atem- und die Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Es unterstützt die Teilnehmer 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/zur Yogalehrer*in erstreckt sich über insgesamt 4 Abschnitte (I – IV), die in den Jahren 2020 – 2022 durchgeführt werden. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmer einen Lehrschein, externe Teilnehmer erhalten ein Zertifikat.

Die Weiterbildung hat folgende Schwerpunkte:

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

Teilnahmevoraussetzungen
Der Teilnehmende sollte mindestens 2 Jahre Vorerfahrung als eigener Kurs-Teilnehmer haben.

Es wird empfohlen, ein Kommunikationsseminar in der Ausbildungszeit zu besuchen. Es besteht die Möglichkeit, dies als Gruppe gemeinsam durchzuführen. Für das Seminar beträgt die Teilnahmegebühr 135,00 EUR pro Person inkl. Unterkunft und Vollverpflegung.

Zur Lehrscheinverlängerung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum von 3 Jahren müssen 32

Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden.

Termine

Fortführung der Weiterbildung aus 2020

Lehrgangsnummer 21033520	Abschnitt II 01.03.2021 – 05.03.2021	Anmeldeschluss 18.01.2021
Lehrgangsnummer 21103530	Abschnitt III 11.10.2021 – 15.10.2021	Anmeldeschluss 30.08.2021

Die Fortführung des letzten Ausbildungsabschnittes erfolgt im Frühjahr 2022.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 11:00 Uhr und endet am Freitag gegen 12:30 Uhr.

Kosten

Gesamtkosten für die Weiterbildung: 1.760,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung; die Abschnitte können einzeln gebucht werden.
Kosten pro Abschnitt: 440,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung zzgl. ca 63,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Yoga zu Lehrgangsbeginn

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

Lehrgangsnummer
21013556

Termin
29.01.2021 – 31.01.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Sabine Brandt, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Sensibilisierung und Wahrnehmung der Sinne

Zielgruppe
Ausgebildete Yogalehrer*innen

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

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

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

Die Sinne machen das Leben erst lebenswert!

Die Fortbildung beinhaltet:

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

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

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt jeweils am Freitag um 17:15 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
18.12.2020

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche /
Externe 260,00 EUR inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Yoga mit und auf dem Stuhl

Lehrgangsnummer
21053558

Termin
14.05.2021 – 16.05.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Dr. Melanie Thielking, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Zielgruppe
Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte
Was tun, wenn Kursteilnehmende aufgrund von körperlichen Einschränkungen oder fortschreitendem Alter die klassischen Übungen auf der Matte nicht mehr mitmachen können?

Yoga auf und mit dem Stuhl bietet hier vielfältige Möglichkeiten, die Asanas und Bewegungsabläufe so abzuwandeln, dass sie im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden können.

Yoga auf dem Stuhl eignet sich aber auch für jüngere Menschen, z. B. im Büro oder unterwegs, wenn Zeit und Platz für Übungen auf der Matte fehlen.

In dieser Fortbildung wird aufgezeigt, für welche Zielgruppen Yoga auf dem Stuhl geeignet ist und welche Besonderheiten bei den jeweiligen TN-Kreisen beachtet werden müssen. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man Yoga-Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für den Stuhl variiert und dann in die Praxis umsetzt. So entstehen schonende, sehr wirksame Übungsreihen für ein breites Spektrum an Teilnehmenden.

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
01.04.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
260,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Mit sich und dem Leben in Balance sein

Lehrgangsnummer
21083555

Termin
20.08.2021 – 22.08.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Käthi Rodenbeck, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Zielgruppe
Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte
In dieser Fortbildung wird es zum einen um die korrekte Ausführung der Übungen (Asanas) gehen und zum anderen werden wir versuchen, durch gezielte Methoden Zugang zu unserem tieferen Inneren der eigenen Person zu finden. Das geschieht in den Ruhephasen nach jeder Übung.

Diese Ruhephasen werden im Fokus stehen. Der aufmerksame Umgang mit sich selbst bietet die Möglichkeit zu ganzheitlicher gesundheitlicher Prävention, zur Entspannung und zur Stabilisierung des inneren Gleichgewichtes. Durch gezielte, unterschiedliche Entspannungsmethoden werden wir dieses noch verstärken.

In Meditation werden wir versuchen zu ergründen, was uns wichtig ist um mit unserem Leben im Gleichgewicht (Balance) zu sein und wie wir uns die Lebensfreude erhalten und diese intensivieren können.

Der Yoga-Pfad ist kein starres System, sondern entwickelt sich fort, um dem übenden Menschen zu helfen, sich in seiner Ganzheit zu entfalten.

Man müßte täglich
ein gutes Gedicht lesen,
ein schönes Gemälde sehen,
ein sanftes Lied hören
oder ein herzliches Wort
mit einem Freund reden.
Heinrich von Kleist

Seminarzeiten
Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
09.07.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
260,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Der Beckenboden – Unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte

Lehrgangsnummer
siehe rechte Seite

Termin
siehe rechte Seite

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Sabine Brandt, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Zielgruppe
Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte
Die Körpermitte und ihre Muskulatur hält mit seinen Verbindungen zur Wirbelsäule, den inneren Organen und dem Nervensystem den Körper zusammen. Eine der wichtigsten Muskelgruppen, die unseren gesamten Körper dabei unterstützt ist die Beckenbodenmuskulatur. Sie stellt die Verbindung zwischen den Beinen und dem Oberkörper her – dadurch hat sie eine Schlüsselposition für unsere gesamte Haltung und für eine harmonische Bewegungskoordination. Ein bewegliches Becken hat Auswirkungen auf unsere Lebenslust und Vitalität. Mit seinen gegensätzlichen Aufgaben, wie Durchlässigkeit und Stützkraft, spiegelt der Beckenboden die Anpassungsfähigkeit wider, die das Leben von uns fordert. Im Yoga haben wir zahlreiche Möglichkeiten, diesen Körperbereich zu erfahren, zu aktivieren und zu harmonisieren.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Anatomie des Beckenbodens mit den knöchernden Strukturen und dem Aufbau der Muskulatur
- Einfühlsames Beobachten und Erspüren der Beckenregion
- Übungen zur Stärkung, Aktivierung durch Energielenkung
- Schulung der Achtsamkeit durch gezielte Asanaspraxis
- Atemübungen in Kombination mit der Beckenbodenmuskulatur
- Entspannungsübungen zum besseren Loslassen und Vertiefen
- Tiefenentspannung, um die gemachten Erfahrungen wirken zu lassen

Das Ziel ist, sich geistig und körperlich mit der Kraft des Beckens zu verbinden, um eine starke Basis bei Bewegung und Belastung zu erreichen und innerlich eine Energiequelle und ausgeglichene Ruhe zu erfahren.

Termine

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
21113557	05.11.2021 – 07.11.2021	24.09.2021
Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
21113558	12.11.2021 – 14.11.2021	01.10.2021

Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 17:15 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss

09.07.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
260,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
Siehe rechte Seite

Termin
Siehe rechte Seite

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Weiterbildung

Referentinnen
Irene Buttler, Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“

Zielgruppe
Personen, die Kurse „Gymnastik 55 plus“ leiten möchten

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

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

Die Weiterbildung besteht aus insgesamt 3 Modulen (Grund-. Aufbau- und Abschlusskurs). Jedes Modul umfasst 40 Unterrichtseinheiten (UE). Die gesamte Weiterbildung hat 120 Unterrichtseinheiten Präsenszeit und 40 UE Hospitation/Selbsterfahrung. Die Module können auch einzeln gebucht werden.
Nach erfolgreichem Abschluss der 3 Module erhalten die DRK Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Lehrschein, externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Zertifikat.

Zur Lehrscheinverlängerung und Qualitätssicherung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum von drei Jahren müssen 32 Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden.

Termine

Neuer Weiterbildungsbeginn 2021

Lehrgangsnummer	Grundkurs	Anmeldeschluss
21023610	01.02.2021 – 05.02.2021	21.12.2020
	Aufbaukurs	Anmeldeschluss
21043620	26.04.2021 – 30.04.2021	15.03.2021
	Abschlusskurs/ Teil 1	Anmeldeschluss 02.07.2021
21083630	13.08.2021 – 15.08.2021	
21083631	Abschlusskurs/ Teil 2 27.08.2021 – 29.08.2021	Anmeldeschluss 16.06.2021

Neuer Weiterbildungsbeginn 2021

Lehrgangsnummer	Grundkurs	Anmeldeschluss
21113611	08.11.2021 – 12.11.2021	27.09.2021

Aufbau- und Abschlusskurse erfolgen zum Jahresbeginn 2022.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am 1. Tag um 11.00 Uhr und endet am letzten Tag um 12.30 Uhr.

Teilnahmegebühr

Gesamtkosten für die Weiterbildung: 1.320,-€ inkl. Unterkunft und Verpflegung
Kosten pro Modul: 440,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung zzgl. 43,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Gymnastik
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Lehrgangsnummer
21013656

Termin
15.01.2021 – 17.01.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Bewegung bei Arthrose und Gelenkverschleiß

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

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

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

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von speziellen Übungen, die Schmerzen lindern, vorbeugen oder gar nicht erst entstehen lassen.

Durch das Zusammenspiel von Psyche und einem gesunden Körper lernen die Menschen wieder schmerzfrei und mit Elan durch ihr Leben zu gehen.

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

Anmeldeschluss
04.12.2020

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Vitality – Best Ager

Lehrgangsnummer
21033657

Termin
12.03.2021 – 14.03.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Marie Ohlig-Aschendorf, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte
Körperliche Aktivität gilt zweifellos als wesentliche Säule des Erhalts und der Verbesserung physischer und psychischer Gesundheit. Die Effekte regelmäßiger und individuell angepasster sportlicher Bewegungsformen sind vielfältig und lebensbejahend: eine bessere Grundstimmung, gesteigertes Selbstbewusstsein, mehr Tatendrang, einfach mehr „Lebenskraft“.
Der inhaltliche Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt in der Freude an Bewegung, den Körper mittels verschiedener gymnastischer Übungen zu einem gefügigen Instrument für das Leben anzupassen.

- Sie lernen die vier Kernkompetenzen der motorischen Alltagsbewältigung kennen: Muskelkraft, Gelenkigkeit, Standfestigkeit (und Balance) und Gehfähigkeit (und Ausdauer).
- Sie erhalten abwechslungsreiche und effektive Ideen zur Förderung des Wohlbefindens unter Berücksichtigung alterstypischer Veränderungen am Haltungs- und Bewegungsapparat, die sich schonend umsetzen lassen.
- Sie erleben durch gezielte Entspannungsübungen, wie Ihr Körper reagiert und sich vital und gesund fühlt.

Seminarzeiten
Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
29.01.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Faszien – immer wieder neu

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte
Faszien und Faszientraining sind in aller Munde, aber was sind Faszien eigentlich und wie kann Faszientraining auch für die Senioren zielgruppengerecht aufbereitet werden?
In dieser Fortbildung soll das Verständnis von Faszien und das Training für den Nutzen der Senioren im Vordergrund stehen. Durch das Wissen und das Einsetzen von Faszientraining sollen ältere Menschen animiert werden, mehr Spaß und Freude an abwechslungsreichen Bewegungen zu bekommen. Hierzu gibt es 7 Strategien, das sogenannte FASZIO® -Training, wodurch der Organismus wieder mehr Leistungsstärke, Beweglichkeit und Vitalität erhält, Einschränkungen werden beseitigt und zusätzlich wird die Lebensfreude erhöht. Gerade der ältere Mensch profitiert von der Vielfalt der unterschiedlichen Übungen. Der Einblick in die Welt der Faszien, soll zu der Erkenntnis führen, warum das Faszientraining für Senioren so wichtig ist.

Themen:
- Beweglichkeit fördern durch Erhöhung der Dehnfähigkeit des Körpers
- Elastizitätsförderung der Bänder und Sehnen
- Erhöhung der Geschmeidigkeit des Bindegewebes
- Muskelaufbau in Bewegung bringt funktionale Kraft in den Übertragungswegen
- Lösen von Blockaden
- Einsatz von Regenerationszeiten
- Schulung der Wahrnehmung zur Förderung der Stabilität, Balance, Koordination und Bewegungskompetenz

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Lehrgangsnummer
21043650

Termin
16.04.2021 – 18.04.2021

Anmeldeschluss
05.03.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

NEU

Pilates 50 plus – für Späteinsteiger*innen

Lehrgangsnummer
21053658

Termin
28.05.2021 – 30.05.2020

Anmeldeschluss
16.04.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte
Pilates 50 Plus für SpäteinsteigerInnen heißt, es ist nie zu spät, sich mit Pilates zu beschäftigen und neue Übungen zu erlernen! In dieser Fortbildung geht es um das Kennenlernen des Pilates Lebensstils und um die Umsetzung in den Alltag.
Auch in der täglichen Arbeit oder auch bei der Hausarbeit haben wir es mit Bewegungen zu tun, die nicht gesund für den Körper sind, da die Bewegungen viele ungünstige Dreh-, Beuge-, Hebe- und Streckbewegungen enthalten.
In der Fortbildung wird sich mit folgenden Körperbereichen beschäftigt:
Zuerst werden die Schwachpunkte in unserer Haltung analysiert. Mit einem Workout von Kopf bis Fuß werden die Problembereiche erkannt und dann können durch den Einsatz von gezielten Übungen positive Veränderungen im Körper erzielt werden.
Es wird die Körperwahrnehmung geschult und es werden Übungen aufgezeigt, die uns die Körperhaltung bewusster erleben lassen.
Es werden die Kernmuskeln gekräftigt durch Pilates-Übungen, die die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur ansprechen.
Durch das Trainieren der Übungen wird erreicht, dass es uns gelingen kann, „das Gleichgewicht in der Körpermitte zu halten“ oder auch nach dem Motto von Joseph Pilates:
„Nicht Geist oder Körper, sondern Geist und Körper” müssen zusammen wirken.

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Aktivierender Hausbesuch

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte
Der aktivierende Hausbesuch – ist ein Angebot bzw. ein DRK-Projekt für Senioren, die ihre eigene Häuslichkeit nicht mehr selbstständig verlassen können und die durch ausgebildete Übungsleitungen in der Gymnastik oder Personen, die Erfahrungen in der Altenarbeit besitzen, aufgesucht werden, um den Senioren Impulse zu geben, damit diese körperlich und geistig aktiv und fit bleiben.
Bei diesem Besuch werden sowohl die kognitiven Fähigkeiten als auch die körperliche Fitness und Beweglichkeit durch einen Mix von Gesprächsangeboten und Bewegungseinheiten angesprochen und trainiert.
Die erfahrenen Übungsleitungen sind für eine Stunde (60 Minuten) vor Ort. Im ersten Teil der Stunde geht es darum, miteinander ins Gespräch zu kommen, die Kommunikation anzuregen und das Gehirn (spielerisch) zu fordern und zu trainieren.
Die zweite Hälfte der Stunde ist für leichte Bewegungseinheiten und aktivierende Übungen vorgesehen. Hierzu zählen einfache Bewegungsabfolgen, auch aus Alltagssituationen heraus, die die Kompetenz des Einzelnen in seiner häuslichen Umgebung, sicher zurecht zu kommen, unterstützen.
Durch diesen abwechslungsreichen Mix aus geistigen und körperlichen Übungsangeboten wird der ganze Körper trainiert, die kognitiven Fähigkeiten werden erweitert und auch die soziale Komponente, Kontakte zu pflegen wird hier gelebt und die Besuchten und Übungsleitungen haben gemeinsam viel Spaß.

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
21073659

Termin
09.07.2021 – 11.07.2021

Anmeldeschluss
28.05.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

NEU

Gymnastik mit und am Rollator

Lehrgangsnummer
21093660

Termin
24.09.2021 – 26.09.2021

Anmeldeschluss
13.08.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte

Der Rollator – wurde er früher als reine Gehhilfe eingesetzt, hat er sich mittlerweile zum sportlichen Alltagsbegleiter entwickelt. Aktuell sind in Deutschland rund zwei Millionen Rollatoren unterwegs und jedes Jahr kommen knapp 500.000 dazu.
Der Umgang mit dem Rollator ist nicht so einfach, wie es aussieht. So sind neben den individuellen Einstellungen am Gerät (Höhe des Rollators, der Griffe etc.) auch eine gewisse sportliche Fitness von Vorteil, um einen Rollator gut bedienen zu können.
Nicht nur die richtige Körperhaltung ist wichtig, auch werden Arme, Schultern und Beine besonders bei der Nutzung eines Rollators beansprucht und benötigen daher gut trainierte Muskeln. Ebenso spielt die Sturzprophylaxe eine große Rolle und auch die Ausdauerfähigkeit des Nutzers ist ein Thema.
In dieser Fortbildung werden (mit und am Rollator) folgende Themen behandelt: Es werdendie Kraft und Ausdauer trainiert, es werden die Konzentrationsfähigkeit und die kognitive Leistungsfähigkeit gesteigert und somit verbessert. Dazu gibt es verschiedene Übungen, die man nicht nur im Stehen, sondern auch im Sitzen durchführen kann. Alle Übungen werden praktisch eingeübt und sollen den Teilnehmenden mehr Sicherheit bei der Nutzung des Rollators vermitteln.

- Kraft- und Ausdauertraining
- Übungen zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Praktische Übungen im Sitzen und im Stehen

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Faszientrainig auf dem Stuhl

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte
Durch das Faszientraining auf dem Hocker oder Stuhl wird der Körper gezielt trainiert um eine bessere Beweglichkeit und Dynamik in den Bewegungsabläufen zu erhalten.
Dieses Training eignet sich gut, wenn mit Personen trainiert wird, die eine eingeschränkte körperliche Fitness haben und nicht mehr so lange stehen oder laufen können. So kann die gebeugte Haltung älterer Menschen ein Hinweis dafür sein, dass die Faszien nicht oder zu wenig trainiert sind.
In dieser Fortbildung wird es Anregungen geben, sich auch einmal selbst mit seiner Lebensweise bewusst auseinander zu setzen. Die Übungen fördern das positive Körperbewusstsein, die Fitness und die Koordination. Zusätzlich wird auch die Fähigkeit zur Entspannung angesprochen, so dass es insgesamt zu einer Steigerung der Lebensqualität für den Einzelnen führen wird.
Faszientraining erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhaftes Reiben in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält den Körper in Form. Eine straffe Silhouette ist das sichtbare Ergebnis.
Das Ziel beim Faszientraining ist es, ein gutes funktionsfähiges Fasziennetz im ganzen Körpersystem zu erreichen. Die Bewegungsabfolgen lassen sich gut in den Alltag integrieren und lassen Wiederholungen mühelos zu. Die Übungen werden mit den Teilnehmenden gemeinsam eingeübt.

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
21103661

Termin
08.10.2021 – 10.10.2021

Anmeldeschluss
27.08.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

NEU

Wassergymnastik „55 plus“ – Gehirnjogging für Senioren im Wasser

Lehrgangsnummer
21123673

Termin
10.12.2021 – 12.12.2021

Ort
Bad Rothenfelde, Hotel Noltmann-Peters

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen „Wassergymnastik 55 plus“

Inhalte
Je älter wir werden, desto schwerer fällt uns oft das Behalten von Namen oder Telefonnummern oder dem Folgen schwieriger Gespräche.
Es hat sich erwiesen, dass diejenigen, die geistig aktiv sind, im Durchschnitt 10 Jahre länger leben als Personen, die ihr Gedächtnis nicht trainieren.
Mit mentalem Aktivierungstraining im Wasser können Sie als Übungsleitung in der Wassergymnastik dazu beitragen, dass die Teilnehmenden ihre geistige Aktivität bis ins hohe Alter erhalten können. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen insbesondere das Erlernen der Fähigkeit neue Informationen möglichst schnell aufzunehmen und zu verarbeiten, das Kurzzeitgedächtnis zu erweitern sowie längerfristige Informationen, trotz Ablenkung, zu speichern. Gleichzeitig gibt der Kurs den Teilnehmenden die Gelegenheit zum Gespräch und Erfahrungsaustausch.

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

Anmeldeschluss
29.10.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
285,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Hinweis zur Ausbildung

Geselliges Tanzen in Gruppen

Nähere Informationen zur Ausbildung Übungsleitung „Geselliges Tanzen in Gruppen“ erhalten Sie bei Nadja Maier, Telefon: 0251 9739-229.

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

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

Bewegung bis ins Alter – Tanzen

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen, die „Tanzkurse“ leiten

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

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

Termine

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
21053841	07.05.2021 – 09.05.2021	26.03.2021
Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
21093843	10.09.2021 – 12.09.2021	30.07.2021

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt jeweils am Freitag um 15:00 Uhr und endet jeweils am Sonntag gegen 14:00 Uhr.

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
siehe links

Termin
siehe links

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gabi Naguschewski, DRK-Lehrbeauftragte Tanzen

Lehrgangs-nummer
siehe rechte Seite

Termin
siehe rechte Seite

Ort
DRK-Tagungs-hotel Münster gGmbH

Art der Veran-staltung
Ausbildung

Referentin
Margaretha Hunfeld, Ausbildungs-referentin des Bundesverban-des Gedächt-nistraining e. V., zertifizierte Trainerin IHK, Hannover

Weiterbildung zur Übungsleitung „Gedächtnistraining“

Zielgruppe
Personen, die Kurse Gedächtnistraining leiten möchten

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

Die Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in umfasst drei Abschnitte à 5 Tage, die möglichst zusammenhängend besucht werden sollten. Die Ausbildung umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Methoden:
Referat, Unterrichtsgespräch, Kleingruppenarbeit, Übungen

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmer einen Lehrschein, externe Teilnehmer erhalten ein Zertifikat.

Termine

Lehrgangsnummer (Montag – Freitag)	Grundkurs	Anmeldeschluss
21043710	26.04.2021 – 30.04.2021	15.03.2021
Lehrgangsnummer (Montag – Freitag)	Aufbaukurs	Anmeldeschluss
21063720	28.06.2021 – 02.07.2021	17.05.2021
Lehrgangsnummer (Montag – Freitag)	Abschlusskurs	Anmeldeschluss
21113730	22.11.2021 – 26.11.2021	18.10.2021

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am 1.Tag um 11:00 Uhr und endet am letzten Tag um 12.30 Uhr.

Teilnahmegebühr

495,00 € pro Weiterbildungswoche inkl. Unterkunft und Verpflegung im DRK-Tagungshotel Münster gGmbH
zzgl. ca. 60,00 €Unterrichtsmaterial pro Ausbildungsabschnitt an den Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT e.V.)

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

Sonstiges

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

NEU

Trainingsmix – „4 auf einen Schlag“

Lehrgangsnummer
21023934

Termin
05.02.2021 – 07.02.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Zielgruppe

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

Inhalte

In diesem Workshop werden unterschiedliche Themen und Übungen vorgestellt und vermittelt, so dass ein bunter Übungsmix entsteht. Der Mix setzt sich aus Bewegungseinheiten, spielerischen Elementen und Gedächtnistraining zusammen. Durch diesen abwechslungsreichen Mix erweitern die Übungsleitungen ihr Beschäftigungsrepertoire und es entstehen abwechslungsreiche Gruppenstunden, die für Neugierde, Spaß und Spannung bei den Teilnehmenden sorgen.

Die Fortbildung beginnt mit einer kurzen theoretische Einführung in das Thema Stress und Entspannung.

Durch den Einsatz von Klein- bzw. Handgeräten lassen sich „altbekannte“ Übungen und Bewegungsabfolgen in neue Übungen umwandeln und die Teilnehmenden empfinden und erleben dies häufig als neue Übung.

Zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit im täglichen Leben werden viele Übungen eingesetzt, die sich spielerisch umsetzen lassen.

Der Muskelapparat wird durch Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung trainiert und gezielte Koordinations- und Balancetraining runden das ganzheitliche Training ab.

- Übungen mit Kleingeräten / Alltagsgeräten
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Übungen zum Stressabbau
- Einsatz von Bewegungsspielen
- Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Koordinations- und Balancetraining

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
28.12.2020

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und 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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.

NEU

Methodik und Didaktik von Mnemotechniken

Lehrgangsnummer
21033756

Termin
06.03.2021 – 07.03.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte
Es ist nicht immer leicht, die Begeisterung der Kursteilnehmenden für Mnemotechniken zu wecken. Die ungewohnte Art zu denken, stößt häufig auf Widerstand. Gerade ungeübte Teilnehmende empfinden die Methoden als zu aufwändig und ungeeignet. Vorstellungskraft und Kreativität sind die Basis der erfolgreichen Anwendung von Mnemotechniken. Gerade diese Hirnleistungen werden aber oft stiefmütterlich behandelt. Manche Menschen sind gar davon überzeugt, dass sie diese gar nicht besitzen. In diesem Seminar lernen Sie wie man didaktisch geschickt vorgehen kann, um Teilnehmenden an diese Art des Denkens heranzuführen und Erfolgserlebnisse zu vermitteln.
In dieser Fortbildung werden Methoden und Materialien vorgestellt, die die Mnemotechniken teilnehmergerecht und kleinschrittig vermitteln, so dass Erfolgserlebnisse der Teilnehmenden ermöglicht werden.
Durch den Besuch dieser Fortbildung wird Ihr Zertifikat als Übungsleitung im Gedächtnistraining (BVGT e.V.) verlängert und umfasst 12 Unterrichtseinheiten (UE).

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

Anmeldeschluss
23.01.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
180,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

„Unnützes Wissen, Kuriositäten und Klischees“ im Gedächtnistraining

Zielgruppe

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

Inhalte

Übungsleitungen im Gedächtnistraining greifen gern zu Informationen aus „Was so nicht im Brockhaus steht“ oder Büchern wie „Unnützes Wissen“.
Die Fortbildung zielt darauf ab, ungewöhnliche Themen im Gedächtnistraining aufzugreifen:

- Wie entstehen Vorurteile und Klischees?
- Neue Wahrnehmungsübungen: Wie uns unsere Sinne täuschen können; optisch, akustisch und geschmacklich
- Der Diderot-Effekt: Was passieren kann, wenn die neue Blumenvase nicht zu den Möbeln passt …
- Neue Übungen zu „unnützem“ Wissen

Die vorgestellten Methoden regen zum Nachdenken und Überprüfen an und machen es erforderlich, eigene Standpunkte zu überdenken. Angesprochen werden Trainingsbereiche wie Urteilsfähigkeit, Denkflexibilität, Kreativität und Fantasie sowie Wahrnehmung.

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

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss

05.03.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
320,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Lehrgangsnummer
21043752

Termin
16.04.2021 – 18.04.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Margaretha Hunfeld, Ausbildungsreferentin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e. V., zertifizierte Trainerin IHK, Hannover

NEU

Mental fit durch Bewegung – Bewegungsspiele im GGT

Lehrgangsnummer
21063749

Termin
12.06.2021–
13.06.2021

Anmeldeschluss
03.05.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte
Wir alle wissen, dass Bewegung gesund ist. Wie aber kommt es, dass Bewegung auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessert?
Was passiert eigentlich in unserem Gehirn, wenn wir uns bewegen und warum ist das nicht nur für den Körper, sondern auch für die geistige Fitness von Vorteil? Wieso macht Bewegung beispielsweise eher schlau als schlank?
In dieser Fortbildung erfahren Sie, welche Auswirkungen Bewegung auf das Gehirn hat und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.
Teilnehmende, die Bewegungsangeboten eher kritisch gegenüberstehen, bekommen hier überzeugende Argumente für mehr Bewegung im GGT-Kursangebot und im Alltag.
Diese Fortbildung vermittelt theoretische Erkenntnisse aus medizinischer, naturwissenschaftlicher und psychologischer Forschung, wobei auch der praktische Aspekt hier nicht zu kurz kommen wird. Zahlreiche Bewegungsspiele, die im GGT zur körperlichen und geistigen Aktivierung eingesetzt werden können, runden das Angebot ab.

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

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
180,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
21093759

Termin
18.09.2021–
19.09.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gabriele Gill, Ausbildungsreferentin des BVGT e.V., DTB-Kursleiterin Bewegung bei Demenz, Pilgerbegleiterin

Überlegen und bewegen – Indoor und Outdoor

Zielgruppe
Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte
Bewegen macht stark. Überlegen und bewegen machen doppelt stark, körperlich und geistig. Überlegen und bewegen gehören zusammen, denn die Steuerung unserer Bewegungen gehen vom Gehirn aus und auch umgekehrt beeinflusst Bewegung unsere Hirnleistung.

Durch bestimmte Bewegungsübungen werden die beiden Gehirnhälften besser vernetzt. Sie erhöhen Konzentration, schulen den Orientierungssinn und die Wahrnehmung, verbessern die Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit, fördern die Gruppendynamik und machen auch noch Spaß. Bewegung versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff und vielen Nährstoffen und erhöht somit unsere Denkleistung.

In diesem Seminar werden Bewegungsübungen mit kognitiven Aufgaben verknüpft. Es werden Übungen für drinnen und draußen vorgestellt.

- Zusammenhang Bewegung – Gehirn
- Übungen mit dem Ball
- Übungen mit Zahlen
- Übungen für den Orientierungssinn
- Übungen für Reaktion und Gleichgewicht
- Übungen unter freiem Himmel
- Kognitive Aufgaben für einen Denkspaziergang
- Zirkeltraining

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 10:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss
07.08.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
180,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Sonstiges
Bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen, da ein Teil der Fortbildung im Freien stattfindet.

NEU

GGT – Seepferdchen – Frischzellenkur für das Gehirn

Lehrgangsnummer
21123743

Termin
03.12.2021 – 05.12.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gabriele Gill, Ausbildungsreferentin des BVGT e.V., DTB-Kursleiterin Bewegung bei Demenz, Pilgerbegleiterin

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte

In dieser Fortbildung geht es um die Förderung der Neurogenese, die überwiegend im Hippocampus (Seepferdchen) stattfindet und zum limbischen System gehört. Durch Neurogenese erneuert sich unser Gehirn und steigert seine Leistung. Die vier Schlüssel dazu sind kognitives Training, Ernährung, Bewegung und Entspannung, also all das, was das GGT, also das ganzheitliches Gedächtnistraining anzubieten hat.

In diesem Seminar werden wir diese 4 Bereiche näher beleuchten. Wir können die Neurogenese unterstützen und fördern. Jede mentale Herausforderung fördert die Neubildung der Neuronen und erhöht die Konzentration, ebenso sind Musik und Achtsamkeit wichtige Parameter zur Förderung der Hirnleistung. Eine große Rolle spielt dabei auch unsere Ernährung. Über die körperliche Ebene lässt sich die Neurogenese durch aerobes (mit Sauerstoff) Training fördern, aber auch Schlaf und Entspannung sind wichtig für eine gelungene Neurogenese.

- Funktion des Hippocampus
- Neurogenese
- GGT-Übungen zu den Trainingszielen
- Übungen für die fluide Intelligenz
- Warum unser Gehirn Bewegung liebt
- Ernährung für ein fittes Gedächtnis
- INFORM – BVGT – Parcours (Ernährung und Bewegung)
- Einfluss von Musik auf unser Gehirn
- rasant entspannende Übungen
- kollegialer Austausch
- Büchertisch

Wichtiger Hinweis: Die Fortbildung eignet sich ausschließlich für Erwachsene und ist nicht für den Einsatz mit Kindern und demenziell beeinträchtigten Menschen geeignet.

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

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
22.10.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
320,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Trainingsmix – „4 auf einen Schlag“

Lehrgangsnummer
21023934

Termin
05.02.2021 – 07.02.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Zielgruppe

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

Inhalte

In diesem Workshop werden unterschiedliche Themen und Übungen vorgestellt und vermittelt, so dass ein bunter Übungsmix entsteht. Der Mix setzt sich aus Bewegungseinheiten, spielerischen Elementen und Gedächtnistraining zusammen. Durch diesen abwechslungsreichen Mix erweitern die Übungsleitungen ihr Beschäftigungsrepertoire und es entstehen abwechslungsreiche Gruppenstunden, die für Neugierde, Spaß und Spannung bei den Teilnehmenden sorgen.

Die Fortbildung beginnt mit einer kurzen theoretische Einführung in das Thema Stress und Entspannung.

Durch den Einsatz von Klein- bzw. Handgeräten lassen sich „altbekannte“ Übungen und Bewegungsabfolgen in neue Übungen umwandeln und die Teilnehmenden empfinden und erleben dies häufig als neue Übung.

Zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit im täglichen Leben werden viele Übungen eingesetzt, die sich spielerisch umsetzen lassen.

Der Muskelapparat wird durch Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung trainiert und gezielte Koordinations- und Balancetraining runden das ganzheitliche Training ab.

- Übungen mit Kleingeräten / Alltagsgeräten
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Übungen zum Stressabbau
- Einsatz von Bewegungsspielen
- Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Koordinations- und Balancetraining

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
28.12.2020

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und 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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.

NEU

Meinen Rucksack der Resilienz packen – Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern

Lehrgangsnummer
21033329

Termin
05.03.2021 – 06.03.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Katrin Schürmann, Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Stressmanagementtrainerin

Zielgruppe

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

Inhalte

Resilienz ist ein Begriff, der in den letzten Jahren mehr und mehr im Zusammenhang mit der Förderung von psychischer Gesundheit und dem Umgang mit belastenden Lebenssituationen zu lesen und zu hören ist. Nicht zuletzt in der „Coronakrise“ hat sich gezeigt, dass Resilienz ein relevantes Thema für alle Menschen ist.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Veränderungen und Krisensituationen positiv und ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu bewältigen. Resiliente Menschen gehen mit Druck und Belastungen so um, dass ihre ursprüngliche Gelassenheit nach Phasen der Anspannung zurückkehrt. Es gibt verschiedene Strategien, um die eigene Resilienz zu stärken und zu entwickeln.
In diesem Seminar erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Resilienzfaktoren. 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.

Diese Inhalte können gut in die Arbeit mit Gruppen vor Ort integriert werden und tragen zu mehr Freude und Zufriedenheit bei.

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

Folgende Ziele werden in dem Seminar erreicht:

- 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
Das Seminar beginnt am Freitag um 14:00 Uhr und endet am Samstag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
22.01.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
150,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Tai Chi Qi Gong – Beweglichkeit fördern und Kraft stärken

Lehrgangsnummer
siehe rechte Seite

Termine
siehe rechte Seite

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Zielgruppe

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

Inhalte

Diese Qi Gong Übungen dienen der Stärkung und Kräftigung der Lebensenergie und Beweglichkeit und stammen aus China. „Qi“ ist der Fluss der Lebensenergie, „Gong“ ist das beharrliche Üben. Alle Übungen dienen der Gesunderhaltung und dem Wohlbefinden und verbinden die Kraft von Himmel und Erde im Menschen. Qi Gong ist die Urform (ca. 3 - 4 Tausend Jahre alt), die ein Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Das Tai Chi bzw. Tai Chi Qi Gong ist im letzten Jahrhundert entwickelt worden.

Hier werden alle Organe und Meridiane durch langsame, fließende Bewegungen angesprochen.

In diesen Übungen lernen Sie, den eigenen Energiefluss zu spüren und auch zu lenken. Die Koordination wird gefördert. Fließende Bewegungsübungen und stille meditative Einheiten wechseln sich an diesem Wochenende ab. So können Sie zur Ruhe kommen, bei sich ankommen, Kraft schöpfen und die eigenen Ressourcen stärken. Die Übungen sind für Anfänger gut geeignet, um einen Einblick in die Ideen und Wirkungsweisen dieser östlichen „Heilgymnastik“ zu bekommen. Die Impulse aus dem Qi Gong lassen sich gut in die Arbeit mit Einzelpersonen oder Gruppen integrieren.

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

Termine

Lehrgangsnummer 21033931	1. Termin 12.03.2021 – 14.03.2021	Anmeldeschluss 29.01.2021
Lehrgangsnummer 21103933	2. Termin 08.10.2021 – 10.10.2021	Anmeldeschluss 27.08.2021

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt jeweils am Freitag um 14:00 Uhr und endet jeweils am Sonntag um 12:30 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und 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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden.

Lehrgangsnummer
21053935

Termin
14.05.2021 – 15.05.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur

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

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

Folgende Themen werden vermittelt:

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

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

Hinweis: Bitte bringen Sie ein aktuelles Thema mit, dass Sie an diesem Tag bearbeiten möchten.

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

Anmeldeschluss
02.04.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
150,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

Aromapflege für Körper und Geist

Lehrgangsnummer
21063936

Termin
01.06.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Gabi Senge, ex. Krankenschwester, Leitung einer Palliativstation, Aromaexpertin

Zielgruppe

Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die mit Gruppen oder Einzelpersonen arbeiten sowie alle Interessierten

Inhalte

Ein wohliger Geruch zieht unbewusst an unserer Nase vorbei und zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht, einen kurzen Glücksmoment ins Herz hinein und/oder eine Erinnerung aus dem Gedächtnis hervor.
Das Geheimnis sind ätherische Öle, die Essenzen der Pflanzen. Sie geben uns, bei gezieltem Einsatz im Alltag, Momente der Entspannung und des Wohlbefindens für unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper.
Jeder hat die Möglichkeit mit ätherischen Ölen eigenaktiv im ganzheitlichen Sinne Gutes für sich zu tun und dieses Wissen auch einzusetzen für die Arbeit mit Einzelpersonen oder mit Gruppen.
Sie tun sich und anderen Gutes „ganz ohne Arztrezept“!

Themen

- Erlangen von Grundwissen zu ätherischen und fetten Ölen
- geschichtlicher Hintergrund
- Herstellungsarten
- Anwendungsformen
- Vorstellung und Wirkung einiger Öle für den Alltag
- Praktische Übungen:
  - Herstellung und Anwendung eines Handpeelings, Badesalz für zu Hause
  - Erlernen und Durchführung einer Hand-/Unterarmeinreibung

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

29.04.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € inkl. Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

NEU

Spielen und Bewegen kennt kein Alter

Lehrgangsnummer
21063936

Termin
29.06.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Zielgruppe

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

Inhalte

Geistig frisch und beweglich bleiben – Spielen macht Spaß! Körperliche und geistige Aktivität hält fit.
Ein bunter Angebots- und Spielecocktail mit leichten Bewegungsübungen, die zum Ziel haben sowohl für die geistige wie auch körperliche Fitness zu sorgen. Die „grauen" Gehirnzellen werden aktiviert und gefördert und der Körper soll durch die Vielzahl von unterschiedlichen Übungen möglichst lange beweglich bleiben.
Spielerisches Bewegen macht vielen Personen Spaß. Ob Spiele als Stundeneinstiege oder -ausklänge, eingesetzt werden oder für „zwischendurch", um einfach einmal eine Lockerung zu erfahren oder als Einsatz einer Spielstunde, die sich ausschließlich mit Spielen beschäftigt – die Einsatzmöglichkeiten sind vielseitig und bringen zudem viel Spaß und Freude und eine besondere Dynamik, die alle Teilnehmenden mitreißt!
In diesem Seminar werden Spiele ausprobiert und es gilt die Feststellung: Spielen kennt kein Alter!

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

18.05.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € 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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 8 Unterrichtsstunden.

NEU

Selbstfürsorge mit Klangschalen – Klänge für einen gesunden Ausgleich im Alltag nutzen

Zielgruppe
Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die mit Gruppen oder Einzelpersonen arbeiten sowie alle Interessierten

Inhalte
Sie möchten eine Klangschale zur Entspannung und Gesundheitsförderung für sich selbst und für andere im Alltag nutzen? Hier können Sie Klänge erfahren - Entspannen - Wohlgefühl spüren - indem Sie die Klangschalen selbst anwenden. Während Sie in den angeleiteten Übungen und Entspannungsphasen selbst entspannen, vermittelt dieser Workshop ebenso erste Kenntnisse über die Anwendung und Wirkung von Klängen zur Förderung Ihrer Gesundheit.
Häufig kann der Einsatz von Klängen die „kleinen Störenfriede“ im Alltag, wie z.B. muskuläre Verspannungen, Bauch- und Unterleibsbeschwerden, Gedankenkreise u.v.m., sehr positiv beeinflussen. Klänge können mit ihren Schwingungen auf mentaler und physischer Ebene hilfreich unterstützen, um sich zum Beispiel zu regenerieren, zu entspannen oder um muskuläre Lockerung zu erfahren.
Sie lernen praktische Klangübungen zur Selbstanwendung. Sie üben die Handhabung und das richtige Anklingen der Klangschalen. Ebenso werden kleine Hilfsmittel zur Erleichterung der Eigenanwendung vorgestellt. Die erlernten Klangübungen können Sie jederzeit ganz individuell zur Selbstfürsorge in Ihren Alltag integrieren, um so einen gesunden Ausgleich und innere Balance zu erfahren. Ebenso lassen sich diese Übungen in Ihre Gruppenstunden oder in die Arbeit mit Einzelpersonen integrieren.

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

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Lehrgangsnummer
21073928

Termin
02.07.2021 – 04.07.2021

Anmeldeschluss
21.05.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Heike Rönnebäumer
Klangpädagogin nach Peter Hess, Erzieherin, ILP-Coach (Integrierte Lösungsorientierte Psychologie), i.A. Bachelor, Sc. Komplementäre Methoden

NEU

Mit mir und der Welt im Einklang - Herausforderungen des Alltags besser meistern durch kreative Selbstreflektion und innere Ruhe

Lehrgangsnummer
21103936

Termin
22.10.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Marie-Louise Hille, NLP-Master und Neurographik-Expertin

Zielgruppe
Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die sich für und mit Menschen engagieren sowie alle Interessierten

Inhalte
Im Alltag stoßen wir immer wieder auf Situationen, die uns fordern. Noch dazu ist es oft hektisch und stressig.
Da wäre es doch gut, einmal zur Ruhe zu kommen, um sich und die Situationen zu reflektieren, damit man beim nächsten Mal besser gewappnet ist. Persönlichkeitsentwicklung ist Bewusstseinsentwicklung. Der Alltag fällt uns leichter, je mehr wir uns selbst und unserer Handlungen bewusst sind und dadurch achtsamer mit uns und anderen umgehen.
Die Neurographik unterstützt dabei. Während eines einfachen Malprozesses kann jeder über sich und seinen Alltag einmal nachdenken – egal, ob über aktuelle Herausforderungen, über eigene Ressourcen und Talente, über Zukunftspläne oder vieles mehr. Es braucht dazu kein Maltalent, denn es wird nach einer Anleitung gemalt. Dabei entstehen sehr harmonische, grafische und farbenfrohe Bilder, die individuell und einmalig sind. Sie bringen unser Inneres nach außen, sodass wir darauf nicht länger „herumkauen“, sondern die Dinge anpacken können. Ganz nebenbei passiert zugleich etwas Wunderbares: Jeder kommt in die Ruhe, da man durch die Anleitung abschalten und sich einmal ganz auf sich selbst konzentrieren kann.

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt am Freitag um 10:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr.

Anmeldeschluss
10.09.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € inkl. Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

NEU

Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf

Lehrgangsnummer
21103219

Termin
29.10.2021 – 31.10.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Zielgruppe

Für alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die für eine achtsame Kommunikation sensibilisiert werden möchten, alle am Thema Interessierten

Inhalte

Wenn Kommunikation nicht gut läuft, erschweren wir uns oft ein gutes Miteinander. Wir wundern uns, warum Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen komisch bzw. unangemessen reagieren und haben möglicherweise Auseinandersetzungen mit anderen, die uns belasten können und vielleicht unnötig sind.

Inhaltlichen Schwerpunkte:

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen der Kommunikationsgestaltung
- Körpersprache lesen und selbst einsetzen
- Selbstsicherheitstraining
- Konfliktmanagement
- Schwierige Gespräche selbstsicher führen
- Praktische Übungen (Kritik äußern, eigene Bedürfnisse äußern und freundlich durchsetzen, schlagfertig antworten)

Ziel des Seminars:
Dieses Seminar befähigt Sie, Ihren Umgang mit anderen Menschen so zu gestalten, dass Sie mehr Lebenszufriedenheit im Alltag und Berufsleben erlangen.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss
17.09.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

NEU

Meditative Kreistänze – die Seele jubeln lassen

Zielgruppe

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

Inhalte

Tanz ist ursprünglicher Ausdruck von Lebensgefühlen. Dementsprechend vielfältig wird es in diesem Seminar zugehen, mit traditionellen Tänzen und neu choreografierten Kreistänzen zu diverser Musik.
Es gibt keine Fehler, nur Variationen! Basierend auf den eigenen Erfahrungen können wir unsere Gruppen ehrlich begeistern. Die Auswahl der gezeigten Tänze ist leicht in unerfahrenen Gruppen einzusetzen. Auch dort darf das befreiende Motto gelten: Wer gehen kann, kann mittanzen!

- Körperwahrnehmungs- und Lockerungsübungen zum Ankommen
- Kennenlernen und üben einiger Tänze zu je eigener Musik
- Varianten: derselbe Tanz zu anderer Musik
- Bewusstes Durchlaufen des Lernprozesses ohne Wertung bis zum Flow, Einübung von Achtsamkeit
- Bedeutung von Bewegungsmustern: Welcher Tanz eignet sich in welcher Situation und warum?

Hinweis: Grundsätzlich sind alle, die selbst eintauchen möchten in den befreienden Flow des meditativen Tanzes, herzlich willkommen! Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Das Seminar richtet sich insbesondere an Personen, die Tanz in ihre Gruppen – egal welchen Alters - einbringen möchten.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 11:15 Uhr und endet am Samstag um 12:30 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
150,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Lehrgangsnummer
21113937

Termin
12.11.2021 – 13.11.2021

Anmeldeschluss
01.10.20201

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Charlotte Schmengler, - Tanzleiterin für meditativen Tanz; Lehrerin für Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater®

Lehrgangsnummer
21043220

Termin
14.04.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Workshop

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

Alle statt Jedermann – Gendergerecht und verständlich schreiben

Zielgruppe

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

Inhalte

„Jeder kann mithelfen – Alle können mithelfen / Ansprechpartner vor Ort – Ihr Kontakt vor Ort / Alle Bewohner des Viertels – Alle Menschen, die im Viertel wohnen / Hausnotrufteilnehmer sind im Notfall nicht allein – Mit dem Hausnotruf sind Sie im Notfall nicht allein."

Gendergerecht und zugleich verständlich und ansprechend zu schreiben, ist oft gar nicht schwer. Denn neben den offensichtlichen Genderformen wie Bürgerinnen und Bürger, HelferInnen oder Sanitäter*innen gibt es im Deutschen eine ganze Reihe an sprachlichen Mitteln, einfach geschlechtsneutral zu formulieren. So können Sie klar und präzise ausdrücken, was Sie sagen möchten, ohne Menschen sprachlich auszuschließen.

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie deshalb, wie Sie sinnvoll gendern können und probieren dies gleich an Texten aus Ihrem beruflichen Alltag oder Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit aus.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was bedeutet gendergerechte und respektvolle Sprache?
- Welche sprachlichen Möglichkeiten und Tricks gibt es, Texte gendergerecht und gut lesbar zu gestalten?
- Wann bieten sich geschlechtsneutrale Formulierungen an, wann sind Doppelnennungen, wann Sparschreibungen angebracht?
- Welche Sparschreibungen wie Schrägstrich, Binnen-I und Genderstern entsprechen den amtlichen Rechtschreibregeln? Welche beziehen auch das 3. Geschlecht ein?
- Wo beginnt gendergerechte Sprache – und wo endet sie?
- Und wann sind Redewendungen und lockere Sprüche nicht mehr witzig, sondern verletzend und diskriminierend?

Hinweis: Bringen Sie zum Workshop gerne Texte mit, die Sie gendergerecht umformulieren möchten.

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

Anmeldeschluss
03.03.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
120,00 € inkl. Tagesverpflegung

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

NEU

Nähe und Distanz im Ehrenamt

Lehrgangsnummer
21053218

Termin
12.05.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Katrin Schürmann, Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Stressmanagementtrainerin

Zielgruppe

Ehrenamtliche Mitarbeiter aus der Seniorenarbeit und der Altenhilfe sowie alle Interessierten

Inhalte

In der ehrenamtlichen Arbeit finden Begegnungen vor dem Hintergrund unterschiedlicher Lebensgeschichten und Kontexte statt. Verschiedene Lebensentwürfe, soziale und religiöse Prägungen und unterschiedliche Zukunftsvorstellungen treffen in den Begegnungen und der Zusammenarbeit aufeinander. Wie in allen anderen Beziehungen ist es auch mit den Beziehungen in der ehrenamtlichen Arbeit: Es muss eine passende Balance zwischen den beiden Polen Nähe und Distanz gefunden werden. Diese Balance muss immer wieder neu ausgelotet werden. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Nähe und Distanz können gleichermaßen positiv und negativ sein. Doch wie geht das? Wann ist Nähe und wann ist Distanz das richtige Maß der Dinge?

Der Workshop bietet die Möglichkeit im Austausch mit anderen Ehrenamtlichen hilfreiche Haltungen im Umgang mit dem Thema Nähe und Distanz zu entwickeln und für die ehrenamtliche Tätigkeit nutzbar zu machen:

- Selbstfürsorge als wichtiger Bestandteil ehrenamtlicher Arbeit
- Zwischen Nähe und Distanz – Was ist meine Rolle als ehrenamtliche Helferin/als ehrenamtlicher Helfer?
- Konflikten vorbeugen – Stärkung der Rolle als Ehrenamtliche im Spannungsfeld von internen und externen Anforderungen
- Belastungen und Stress durch ehrenamtliche Arbeit – erkennen, vorbeugen, bewältigen
- Praktische Tipps und Austausch

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

Anmeldeschluss
31.03.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € inkl. Tagesverpflegung

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

NEU

Positive Kommunikation – auch im Netz

Lehrgangsnummer
21093217

Termin
16.09.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referent
Manfred Nöger, Medientrainer Landesanstalt für Medien NRW, zertifizierter Gedächtnistrainer (BVGT e.V)

Zielgruppe
Für alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die sich mit positiver Kommunikation auseinandersetzen möchten, alle Interessierten

Inhalte
Schon der österreichische Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick wusste: Man kann nicht nicht kommunizieren. Selbst wenn wir schweigen, kommunizieren wir, durch unseren Körper oder eben durch das Abbrechen der Verständigung. Sämtliche Empfindungen oder Wünsche drückt unser Körper oder unsere Stimme direkt aus – ob wir wollen oder nicht. Das hat Wirkung auf die Menschen, mit denen wir es zu tun haben. Dies gilt bei persönlichem Kontakt aber auch bei der Kommunikation im Internet und beim Telefonieren.
Die Informationsaufnahme erfolgt durchschnittlich zu 80 % über das Auge, zu 15 % über das Ohr und zu 5 % über andere Sinnesorgane. Die richtige Argumentation und Präsentation entscheidet über die Erfolgschancen von Zielen bei Vorträgen, Projektvorstellungen und Konzepten. Selbst die beste Idee gewinnt erst durch gelungene Kommunikation und Präsentation.

- die Spontanrede
- der Aufbau einer Überzeugungsrede
- Einsatz von Präsentationsmedien
- Verhaltensweisen während Videokonferenzen und Telefonaten
- Präsentation am Flip Chart
- Präsentation mit PowerPoint (Für und Wider)

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

Anmeldeschluss
05.08.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € inkl. Tagesverpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

NEU

Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf

Zielgruppe
Für alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen, die für eine achtsame Kommunikation sensibilisiert werden möchten, alle am Thema Interessierten

Inhalte
Wenn Kommunikation nicht gut läuft, erschweren wir uns oft ein gutes Miteinander. Wir wundern uns, warum Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen komisch bzw. unangemessen reagieren und haben möglicherweise Auseinandersetzungen mit anderen, die uns belasten können und vielleicht unnötig sind.

Inhaltlichen Schwerpunkte:
- Vermittlung von theoretischen Grundlagen der Kommunikationsgestaltung
- Körpersprache lesen und selbst einsetzen
- Selbstsicherheitstraining
- Konfliktmanagement
- Schwierige Gespräche selbstsicher führen
- Praktische Übungen (Kritik äußern, eigene Bedürfnisse äußern und freundlich durchsetzen, schlagfertig antworten)

Ziel des Seminars:
Dieses Seminar befähigt Sie, Ihren Umgang mit anderen Menschen so zu gestalten, dass Sie mehr Lebenszufriedenheit im Alltag und Berufsleben erlangen.

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

Anmeldeschluss
17.09.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Lehrgangsnummer
21103219

Termin
29.10.2021 – 31.10.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

Lehrgangsnummer
21014751

Termin
22.01.2021 – 23.01.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

„Gut gewappnet auf die Reise“ – Qualifizierung für ehrenamtliche Begleitungen von Seniorenerholungsmaßnahmen - Grundlagenseminar

Zielgruppe
Personen, die Senioren in Erholungsmaßnahmen begleiten möchten

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

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

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

Anmeldeschluss
06.12.2020

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

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

NEU

Neue Ideen zur Beschäftigung mit Senioren – Sitztanz, Tanz und Kreativität

Lehrgangsnummer
21023313

Termin
19.02.2021 – 20.02.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referentin
Walburga Roggel, DRK-Übungsleitung Tanzen

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

Inhalte

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

Es werden einfache Tänze im Sitzen und auf der Fläche vorgestellt und erlernt, dies fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen der zu betreuenden Senioren. Durch Bewegung und Musik wird die Lebensfreude gefördert und sie bringt Energie in das Leben.

Es wird kreativ und bunt gestaltet, angepasst an die Jahreszeit, sodass die Feinmotorik der Teilnehmenden angesprochen wird. Ferner wird der Einsatz von Biografiearbeit vorgestellt um eine emotionale Verbindung und Kontaktaufnahme mit dem Betreuenden zu ermöglichen.

Das gemeinsame Miteinander und die Freude an Bewegung, Tanz und Musik bereichern den Alltag und alle Teilnehmenden spüren die Freude am gemeinsamen Tun.

- Kreatives Gestalten (Herstellung einer Geschenkebox u.a.)
- Auswahl von Sitztänzen und leichten Tänze auf der Fläche
- Gymnastische Übungen zur Mobilitätsförderung für Ältere
- Biografiearbeit (Frühling, Feste und Rituale, Frühlings-Lieder)

Los komm, tanz mit!
Hab mehr Lebensfreude und Energie
Sei fit mit Kopf, Hand und Fuß.

Wichtiger Hinweis: Dieses Seminar ist für alle, die ihr Repertoire an Beschäftigungsmaßnahmen mit älteren Menschen in den Gruppen- oder Einzelstunden erweitern möchten. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse (auch nicht im Tanzen oder Sitztanzen) nötig.

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

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt Freitag um 10:30 Uhr und endet am Samstag um 16:00 Uhr.

Anmeldeschluss
08.01.2021

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

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

Sonstiges
Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53c, vormals §87b) und umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).

Qualifizierung von Seniorenerholungs-maßnahmen – Aufbauseminar „Freizeitgestaltung in Seniorenerholungsmaßnahmen“

Zielgruppe
Personen, die Senioren in Erholungsmaßnahmen begleiten möchten

Inhalte
Eine Fülle von neuen Anregungen zur aktiven Freizeitgestaltung in Seniorenreisen ist Gegenstand dieses Seminars.
Elemente aus dem Yogabereich, Atemübungen, Anregungen aus dem Achtsamkeitstraining, sowie Tipps und Ideen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining, bieten eine Vielfalt spannender und entspannender Impulse für gemeinsame Freizeiterlebnisse, die mit den Senioren durchgeführt werden können.
Durch die Vielfalt von interessanten Impulsen wird die Reise für die Teilnehmenden zu einem gelungenen Freizeiterlebnis.

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

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

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

Anmeldeschluss
29.01.2021

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

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

Lehrgangsnummer
21034752

Termin
19.03.2021 – 20.03.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

NEU

Ich habe so viel erlebt – darüber könnte ich ein Buch schreiben! Biografiearbeit und die Bedeutung in der Betreuung

Lehrgangsnummer
21043320

Termin
23.04.2021 – 25.04.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeuten, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

Inhalte

Jeder Mensch ist einzigartig und hat somit seine ganz persönliche Lebensgeschichte. In der Lebensgeschichte liegt der Schlüssel für unsere Gefühle, unsere Ansichten und unser Verhalten. Daher spielt in der Betreuung die Biografiearbeit eine wichtige Rolle. Die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte dient dem Kennenlernen und Verstehen des Menschen. Im Mittelpunkt der Arbeit mit Menschen steht das Bemühen um eine Atmosphäre, in der dieser sich geborgen fühlt und zu eigener Initiative ermutigt wird.

- Reflexion der eigenen Tätigkeit
- Konzept der Erinnerungspflege
- Methoden der Biografiearbeit
- Biografiearbeit, um das Gedächtnis zu trainieren
- Biografieorientierte Erlebnisstunden in der Gruppenarbeit
- Kreative Gestaltung praktischer Zugänge zum Biografischen Arbeiten

Diese Fortbildung möchte alle, die ein Stück des Weges gemeinsam mit alten und demenziell veränderten Menschen gehen, ermuntern, sich auf Biografiearbeit einzulassen und dabei die Erfahrung zu machen, dass Biografiearbeit und Erinnerungspflege ein erfolgreicher Schlüssel zur Begleitung des Menschen ist.

Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Anmeldeschluss
12.03.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und 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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 18 Unterrichtsstunden (UE).

NEU

Spielen und Bewegen kennt kein Alter

Lehrgangsnummer
21063936

Termin
29.06.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

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

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

Inhalte
Geistig frisch und beweglich bleiben – Spielen macht Spaß! Körperliche und geistige Aktivität hält fit.
Ein bunter Angebots- und Spielecocktail mit leichten Bewegungsübungen, die zum Ziel haben sowohl für die geistige wie auch körperliche Fitness zu sorgen. Die „grauen" Gehirnzellen werden aktiviert und gefördert und der Körper soll durch die Vielzahl von unterschiedlichen Übungen möglichst lange beweglich bleiben.
Spielerisches Bewegen macht vielen Personen Spaß. Ob Spiele als Stundeneinstiege oder -ausklänge, eingesetzt werden oder für „zwischendurch", um einfach einmal eine Lockerung zu erfahren oder als Einsatz einer Spielstunde, die sich ausschließlich mit Spielen beschäftigt – die Einsatzmöglichkeiten sind vielseitig und bringen zudem viel Spaß und Freude und eine besondere Dynamik, die alle Teilnehmenden mitreißt!
In diesem Seminar werden Spiele ausprobiert und es gilt die Feststellung: Spielen kennt kein Alter!

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

Anmeldeschluss
18.05.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € 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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 8 Unterrichtsstunden.

10
8
9
7
5
6
4
2
3
1

NEU

Demenz erleben-verstehen-handeln mit dem „demenz-balance-Modell©“

Lehrgangsnummer
21073331

Termin
01.07.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Marlies Schwarz-Heller: ex. Krankenschwester, Praxisbegleiterin Basale Stimulation, Pain Nurse, Kursleitung Palliative Care, Pflegeexpertin Demenztrainerin

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeuten, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen, Pflegende mit und ohne Fachausbildung sowie alle Interessierten

Inhalte

Demenz – die Herausforderung im Pflege- und Betreuungsalltag! Menschen mit Demenz fordern uns mit ihren veränderten Verhaltensweisen heraus. Warum verhalten sich Menschen mit Demenz so anders, oft unverständlich für ihre Umgebung? Welche Bedürfnisse haben sie? Das „demenz-balance-Modell©“ ist eine Selbsterfahrungsübung, mit deren Hilfe Verluste von Menschen mit Demenz emotional nachvollzogen werden.

Mit dem demenz balance-Modell soll ansatzweise spürbar gemacht werden, wie es Menschen mit Demenz ergeht, wenn Sie nicht mehr wissen, wer sie sind, ihre Erinnerungen verlieren, desorientiert sind; schlicht ihre Identität verlieren.

- Personenzentrierter Ansatz nach Tom Kitwood
- Bedürfnisse von Menschen mit Demenz
- demenz-balance-Modell©
- Halt geben und Verluste kompensieren

Ziel des Seminars ist es, das Krankheitsbild neben der Theorie auch auf der emotionalen Seite kennen zu lernen und durch Selbsterfahrung die Empathie und Feinfühligkeit für die Situation von Menschen mit Demenz (MmD) zu erhöhen. Die Selbst- und Sozialkompetenz der Teilnehmenden im Umgang mit Menschen mit Demenz wird gefördert.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

20.05.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
110,00 € inkl. Verpflegung

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

Sonstiges
Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53c, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

Lehrgangsnummer
21073310

Termin
22.07.2021 – 25.07.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Sommerschule 2021

Zielgruppe
Ehren-, Neben- und Hauptamtliche aus der Seniorenarbeit und der Altenhilfe, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

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

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

- Vortrag
- Diskussion
- Workshops
- Exkursion
- Erfahrungsaustausch

Seminarzeiten
Das Seminar beginnt am Donnerstag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag gegen 14:00 Uhr.

Anmeldeschluss
10.06.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtlich / Externe
200,00 EUR im Doppelzimmer für Ehrenamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung
260,00 EUR im Einzelzimmer für Ehrenamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung
260,00 EUR im Doppelzimmer für Hauptamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung
320,00 EUR im Einzelzimmer für Hauptamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung

Wichtig:
Die Fortbildung ist auch für Ehrenatmliche kostenpflichtig!

Hinweis: Ein Flyer zum aktuellen Programm 2021 kann ab Mai 2021 angefragt werden bei Nadja Maier unter 0251-9739-229.

Sonstiges

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53c, vormals §87b) und umfasst 24 Unterrichtseinheiten (UE).

NEU

Lass Dein inneres Feuer nicht erlöschen – Sorge für Dich selbst

Lehrgangsnummer
21083332

Termin
19.08.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Marlies Schwarz-Heller: ex. Krankenschwester, Praxisbegleiterin Basale Stimulation, Pain Nurse, Kursleitung Palliative Care, Pflegeexpertin Demenztrainerin

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeuten, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen, Pflegende mit und ohne Fachausbildung sowie alle Interessierten

Inhalte

Pflege- und Betreuungskräfte sind ständig und mit einer starken emotionalen Bindung für andere Menschen da, auch bei hohem Zeitdruck. Doch dies kann auch sehr belasten und die daraus resultierende Erschöpfung findet oft zu wenig Berücksichtigung.
Die Folge ist, dass die eigene Motivation und Kraft immer weniger werden. Das innere Feuer brennt nur noch auf kleiner Flamme, droht zu erlöschen und entspricht vielleicht nur noch einer weißen Glut. Diese Gefahr des Burn-out steigt enorm, wenn Menschen nicht mehr zur Ruhe kommen können, mit erheblichen Auswirkungen für den Einzelnen und die Gesellschaft.

- Grundlagen zum Burn-out-Syndrom
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen
  - Persönliche Antreiber und Belastungsfaktoren reflektieren
- Strategien zur Selbstfürsorge
  - Das eigene Feuer wieder schüren und pflegen.

Das Ziel des Seminars ist es, die persönlichen Belastungsfaktoren zu erkennen, zu reflektieren und Strategien zum sorgsamen Umgang mit sich selbst und zur persönlichen Gesunderhaltung zu entwickeln.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

08.07.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
110,00 € inkl. Verpflegung

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

Sonstiges
Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53c, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

NEU

Mit allen Sinnen, das eigene Leben spüren – Basale Stimulation® in der Alltagsbegleitung

Lehrgangsnummer
21093333

Termin
09.09.2021 – 10.09.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeuten, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen, Pflegende mit und ohne Fachausbildung sowie alle Interessierten

Inhalte

Das eigene Leben spüren, den eigenen Körper erfahren mit den erheblichen Einschränkungen, die ein Mensch mit schwerer Erkrankung erleidet? Oft scheinbar kommunikationsunfähig, desorientiert und pflegeabhängig, vielleicht von Schmerzen geplagt und immobil – wie gestaltet sich da Begegnung?
Basale Stimulation versteht sich als Pflege- und Betreuungskonzept für schwer betroffene Menschen. Es geht hier um den Versuch der Annäherung an die Situation schwer erkrankter Menschen.
Wer hier begleiten will, ist in dieser Situation u.U. verunsichert: Wie finde ich Zugang zu diesen Menschen? Wie kann hier Begegnung und Begleitung aussehen?

- In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen und Elemente der Basalen Stimulation® kennen.
- Praktische Übungen zum Thema Wahrnehmung sensibilisieren für die Situation schwer betroffener Menschen.
- Sie erlernen mögliche praktische Vorgehensweisen, die den Erkrankten unterstützen seinen eigenen Körper zu spüren und
- auf nonverbaler Ebene mit den Betroffenen in Kontakt zu treten.

Ziel des Seminars

- Kennenlernen des Konzepts Basale Stimulation®
- Sensibilisierung für die Abhängigkeit von Bewegung und Wahrnehmung
- Aufzeigen strukturierter Möglichkeiten nonverbaler Kommunikation
- Erlernen praktischer Anwendungsmöglichkeiten der basalen Stimulationsbereiche

Seminarzeiten
Die Fortbildung beginnt am Donnerstag um 9:30 Uhr und endet am Freitag um 16:30 Uhr.

Anmeldeschluss
29.07.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Sonstiges
Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53c, vormals §87b) und umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).

NEU

Upcycling – Mit Müll kreativ gestalten

Lehrgangsnummer
21103334

Termin
12.10.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Katja Enseling: Diplom-Designerin, Illustratorin, Buchautorin

Zielgruppe

Haupt- Neben- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für und mit älteren Menschen engagieren, Ergotherapeuten, Betreuungsassistenten und Alltagsbegleitungen sowie alle Interessierten

Inhalte

Beim Upcycling nehmen wir Müll und andere Dinge, die nicht mehr in Gebrauch sind unter die Lupe und entdecken dabei die vielfältigen kreativen Einsatzmöglichkeiten. Indem wir Dinge wiederverwenden, tragen wir nicht nur aktiv zur Nachhaltigkeit bei sondern entlasten auch den Geldbeutel. Zusätzlich animieren wir andere Menschen zum Mitmachen.

Altpapier, Verpackungen, Textilien – viele dieser Materialien landen täglich in unserem Müll. Dabei lassen sich daraus noch allerlei Sachen zaubern. Einfache Upcycling-Projekte lassen sich auch ohne großen Aufwand umsetzen.

Kreatives Gestalten macht glücklich! Ob Sie für sich oder mit ihrer Gruppe basteln – mit selbst gemachten Kreationen wird die Konzentration des Gehirns gesteigert und die Feinmotorik der Hände trainiert. Zusätzlich trägt diese Betätigung zur Entspannung des Einzelnen in ihrem Alltag bei. Außerdem schenken Sie anderen Menschen durch diese kreativen Arbeiten eine kleine Freude.

Schwerpunkte

- Nachhaltig und kreativ: Upcycling!
- Das können wir noch gut gebrauchen! Alltagsmaterialien mit Potential
- Gut verpackt: Getränkekartons zum Verschenken
- Genial einfach: Altpapier zum Grüßen und Dekorieren
- Ganz schön verdreht: meditativer Upcycling-Spaß mit alten Textilien

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

Anmeldeschluss
31.08.2021

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
110,00 € inkl. Verpflegung

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

Sonstiges
Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53c, vormals §87b) und umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).

Lehrgangsnummer
21113325

Termin
10.11.2021

Seminarzeiten
Die Fortbildung beginnt am Mittwoch um 09:30 Uhr und endet um 17:00 Uhr.

Anmeldeschluss
29.09.2021

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referent
Manfred Nöger, Fachreferent des Bundesverbands Gedächtnistraining (BVGT e.V.)

Sicher alt werden

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche aus sozialen Kontexten, die sich für ältere Personen engagieren und Gruppen leiten sowie alle Interessierten

Inhalte

Die Lebenserwartung war vor 2500 Jahren 30 Jahre, heute liegt sie im Durchschnitt bei Männern bei 79 und bei Frauen bei 84 Jahren. Heute möchten alle Menschen jung, dynamisch und möglichst lange gesund bleiben. Deshalb ist es sinnvoll und nötig, sich mit dem Altern oder auch unserem Altwerden auseinandersetzen. Mit dem Alter kann es zu etlichen Beeinträchtigungen kommen, die nicht nur den Körper sondern auch den kognitiven Bereich betreffen.
Da es wenig Therapie- und Heilmöglichkeiten gibt, ist es von Vorteil, sich auf Präventionsmaßnahmen zu fokussieren. Um eine ganzheitliche Prävention zu erreichen ist es wichtig, sowohl die Risikofaktoren als auch die schützenden Faktoren zu kennen und diese einzusetzen bzw. anzuwenden. Zu den schützenden Faktoren gehören u.a. Ernährung, Bewegung und kognitives Training. Sie sind wesentliche Säulen von Prävention.

Themen

- gesunde Ernährung
- Bewegung
- Gedächtnistraining
- praktische Übungen zu Bewegung und Gedächtnistraining

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
100,00 € inkl. Tagesverpflegung
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 §53c, vormals §87b SGB XI) und umfasst 8 Unterrichtsstunden.

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 50 Einzelzimmer und 35 Doppelzimmer zur Unterkunft anbieten; diese sind modern eingerichtet, bieten TV, W-LAN und laden zum Verweilen ein.
In unserem 2010 renovierten Tagungshotel können neun Seminargruppen zur gleichen Zeit tagen und unterrichtet werden. Die Veranstaltungsräume sind mit allen erforderlichen Materialien ausgestattet, um Tagungen, Workshops oder Schulungen optimal durchführen zu können.

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

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

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

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

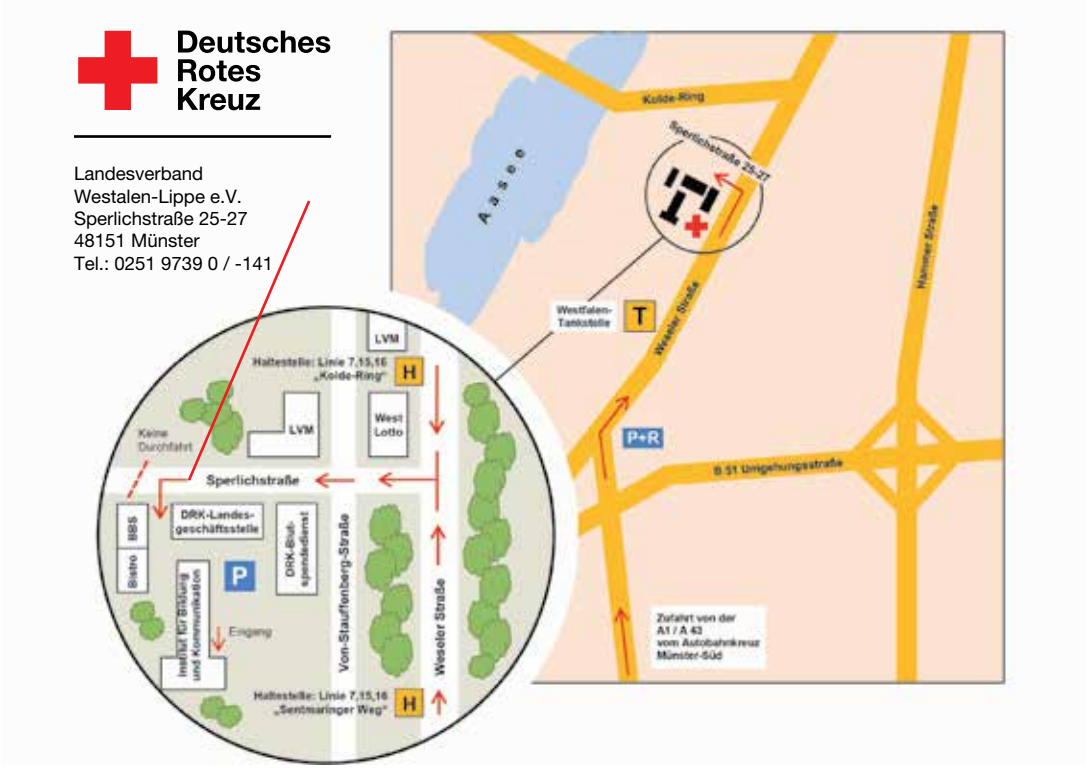
Mit unserem **Kiosk** runden wir unser Angebot ab und bieten Ihnen über den gesamten Tag hinweg Brötchen, Kaffee, Süßwaren und vieles mehr.

Ihr Wohlbefinden ist unser Ziel, daher schauen Sie rein und nutzen sie unsere Angebote.
Ihr DRK-Tagungshotel Dunant-Team

Anfahrt –
Lage DRK-Zentrum Münster

Deutsches
Rotes
Kreuz

Landesverband
Westalen-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 Bahnanreise.