



Bildungsprogramm 2022

Gesundheit & Soziales

Impressum

Herausgeber

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

Verantwortlich

Monika van der Beek (Institutsleiterin)

Bildnachweis

Titelseite, S. 19, 21, 27, 29, 36, 43, 47,
53, 55, 57, 61, 63, 69, 87
S. 3, 98, 99, 35, 77

pixabay.com
Kai Schenk / IBK / Michel Eram,
Andre Zelck / DRK

Layout:

Stabsstelle Kommunikation Martina Czernik

A person with brown hair, seen from the back, is wearing a blue jacket with orange reflective stripes. They are looking at a grey sign. To the right, there is a large orange object, possibly a life preserver, with a white circular logo featuring a red cross and blue text.

 **DRK-INSTITUT**
für Bildung
und Kommunikation

Qualitätspolitik

Ideelle Grundlagen des Deutschen Roten Kreuzes

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

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

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

Unser Menschenbild

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

Leben lang entwickelt und eigenverantwortlich handeln kann.

Unser Kunde

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

Unsere Ausbildung

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

Unser Lehrkräfteteam

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

Unsere Führung

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

Unsere Ziele

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

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

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

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

veau, unter Berücksichtigung rechtlicher und wirtschaftlicher Rahmenbedingungen.

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

Unser Qualitätsgedanke

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

(Auszug aus dem Qualitätsmanagementhandbuch)

Anmeldung

Wie kann ich mich zu einem Seminar anmelden?

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite **www.drk-bildungsinstitut.de** 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 Ehrenamtliche aus den Kreisverbänden des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e. V. sind die Lehrgänge des Instituts für Bildung und Kommunikation in der Regel kostenlos, ansonsten sind die Veranstaltungen entsprechend gekennzeichnet.

Werden Fahrtkosten zum Seminarort erstattet?

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

Die Inanspruchnahme von Verdienstausschlag

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

Werden die Seminare gefördert?

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

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

Hinweise zu Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub

Eine Freistellung nach dem „ArbZG 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 2017909**.

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

Euro beträgt. Nähere Informationen finden Sie unter: **www.bildungspraemie.info**.

Rücktritt und Kündigung des Teilnehmenden

Kann ich die Teilnahme an einem zugesagten Seminarplatz stornieren?

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

Wie sind die Stornobedingungen?

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

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

FAQ

Bildung und Kommunikation sowie AGB des Tagungshotels Dunant).

Wann werden Storno-/Ausfallgebühren berechnet?

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

Wie hoch sind die Storno-/Ausfallgebühren?

Bei nicht fristgerechten Absagen werden Ausfallgebühren gestaffelt erhoben:

Stornofristen

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

Rücktritt seitens des Instituts für Bildung und Kommunikation

Kann das Institut für Bildung und Kommunikation ein Seminar absagen?

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

Seminarorganisation

Wo finden die Seminare statt?

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

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

Wie/Wo erfolgt die Unterbringung am Seminarort?

Sorgt das Institut für Bildung und Kommunikation für die Unterkunft?

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

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

Wen informiere ich, wenn ich ein Seminar absagen muss?

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

MwSt. für Hotel- und Gastronomieleistungen

In Einzelfällen müssen wir Mehrwertsteuer für Unterkunft und Verpflegung erheben.

Zielgruppen und Angebote

Sind die Seminare nur für DRK-Mitglieder?

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

Bieten Sie auch Inhouse-Lösungen an?

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

Informationen zu unseren AGB

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



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

Die Präsenzveranstaltungen finden unter Berücksichtigung der derzeit geltenden Hygieneschutzmaßnahmen statt.

Gesundheit & Soziales

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

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

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

Hinweis zum „Bildungsurlaub“

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

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

Informationen und Anmeldung

Anmeldungen richten Sie bitte über unsere **Homepage:**

www.drk-bildungsinstitut.de oder an **gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de** bzw. **gsb@drk-westfalen.de**

Bei Fragen zu den Themenbereichen:

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

Frau Elke Schulz (organisatorische Fragen):
Tel.: 0251 9739-191

E-Mail: elke.schulz@drk-westfalen.de

Frau Nadja Maier (inhaltliche Fragen):
Tel.: 0251 9739-229

E-Mail: nadja.maier@drk-westfalen.de

Unsere Bürozeiten

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

Adresse

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

Institutsleitung

Monika van der Beek
Tel.: 0251 9739-187
E-Mail: monika.vanderbeek@drk-westfalen.de

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	14
Yoga	
Weiterbildung zum/zur Yogalehrer*in	14
Der Beckenboden – Unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte	16
Yoga mit und auf dem Stuhl	18
Die inneren Organe stärken	20
Sensibilisierung und Wahrnehmung der Sinne	22
Gymnastik	
Weiterbildung zur Übungsleitung „Gymnastik 55 plus“	24
Locker auf dem Hocker- mit Musik	26
Querbeet	28
Bewegung bei Arthrose und Gelenkverschleiß	30
Koordination und Neurofitness	32
Vitality – Best Ager	33
Rhythmik und mehr	34
Wassergymnastik „55 plus“ – Fortbildung	35
Tanzen	
Hinweis: Geselliges Tanzen in Gruppen	36
Bewegung bis ins Alter – Tanzen	37
Gedächtnistraining	
Weiterbildung zur Übungsleitung „Gedächtnistraining“	38
Spiele im Gedächtnistraining für fitte Gruppen	40
„Gut gespielt ist halb gedacht“	41
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige - ein Stundenkonzept	42
Überlegen und bewegen – Indoor und Outdoor	44
Denken und Bewegen, Fitness für Körper, Geist und Seele - Teil 2	46
GGT – Seepferdchen – Frischzellenkur für das Gehirn	48
Gesundheitsförderung	50
Trainingsmix – 4 auf einen Schlag	50
Zum Glück entspannt! – Mit Herz und Strategie die eigenen Ressourcen nutzen	52
Einfach mal abschalten! – Gelassen und ruhig durch herausfordernde Zeiten	54
Spielen und Bewegen kennt kein Alter 2	56
Meinen Rucksack der Resilienz packen – Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern	58
Bitte klopfen – Einführung in die Klopfakupressur	60

Qi Gong – Chang Chou Gong (Übung für ein langes Leben)	62
Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf	64
Die Kraft der Kreistänze	65
Mobil bleiben in der Körpermitte ONLINE	66
Fit sein im Schulter-Nacken-Bereich ONLINE	67

Soziales

Kommunikationstechniken	68
Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf	68

Senioren	70
Neue Ideen zur Beschäftigung mit Senioren – Sitztanz, Tanz und Kreativität	70
Spiele und Bewegen kennt kein Alter 2	72
Qualifizierung für ehrenamtliche Begleitungen von Seniorenenerholungsmaßnahmen – Grundlagenseminar	73
Gemeinsam das Jahr erleben – Jahreszeitliche Angebote zur Aktivierung in der Betreuung	74
Qualifizierung von Seniorenenerholungsmaßnahmen – Aufbau-seminar „Freizeitgestaltung in Seniorenenerholungsmaßnahmen“	76
Sommerschule 2022	78
„Im Schatten der Demenz“ – Das Belastungsprofil pflegender Angehöriger und Wege zum guten Kontakt	80
„All-inclusive-Paket“ – Praxiswissen für die Alltagsbegleitung alter Menschen	82
Ein heikles Thema: Gewalt in Pflege und Betreuung ONLINE	84

Pflege	86
Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit in der Pflege – Expertenstandard	86
Psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken	88
Refresher – Expertenstandards	90
Kennenlernen der Begutachtungsinstrumente im Hinblick auf die Indikatorenerhebung und die QPR	91
Gewaltfreie Kommunikation in der Altenpflege	92
Refresher: Dokumentation mit dem Strukturmodell (SIS)	94
Führen die Führungskräfte wirklich? Führungskräfte-Workshop	95
Ein heikles Thema: Gewalt in Pflege und Betreuung ONLINE	96
Grundlagen für die pflegerische Praxis Online-Selbststudium ONLINE	97

Sonstiges / AGB	98
DRK-Tagungshotel Dunant	98
Anfahrt	100

Lehrgangsnummer

siehe rechte Seite

Termin

siehe rechte Seite

Ort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung

Weiterbildung

Referentin

Sabine Brandt,
DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Weiterbildung zum/zur Yogalehrer*in

Zielgruppe

Personen, die Kurse „Yoga“ leiten möchten

Inhalte

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

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

Die Weiterbildung hat folgende Schwerpunkte:

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

Teilnahmevoraussetzungen

Der Teilnehmende sollte mindestens 2 Jahre Vorerfahrung als 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 140,00 EUR pro Person inkl. Unterkunft und Vollverpflegung.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmenden einen Lehrschein, externe Teilnehmende erhalten

ein Zertifikat. Zur Lehrscheinverlängerung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum von 3 Jahren müssen 32 Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden. Zusätzlich muss das Erste-Hilfe-Training alle 2 Jahre erneuert werden.

Termine

Fortführung der Weiterbildung aus 2021

Lehrgangsnummer	Abschnitt III	Anmeldeschluss
22033530	21.03.2022 – 25.03.2022	07.02.2022

Lehrgangsnummer	Abschnitt IV	Anmeldeschluss
22103540	17.10.2022 – 21.10.2022	05.09.2022

Die Fortführung des letzten Ausbildungsabschnittes erfolgt im Frühjahr 2023.

Seminarzeiten

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

Kosten

Gesamtkosten für die Weiterbildung: 1.840,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung; die Abschnitte können einzeln gebucht werden.

Kosten pro Abschnitt: 460,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung zzgl. ca 63,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Yoga zu Lehrgangsbeginn

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22013557

Termin
21.01.2022 –
23.01.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Sabine Brandt,
DRK-Lehrbe-
auftragte Yoga

Der Beckenboden – Unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte

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 knöchernen 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.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

10.12.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche /

Externe 280,00 EUR inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22053558

Termin
27.05.2022 –
29.05.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Dr. Melanie
Thielking,
DRK-Lehrbe-
auftragte Yoga

Yoga mit und auf dem Stuhl

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 Teilnehmenden-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 jeweils am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss
14.04.2022

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
280,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22083561

Termin
19.08.2022 –
21.08.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Käthi Roden-
beck, DRK-
Lehrbeauftragte
Yoga

Die inneren Organe stärken

Zielgruppe

Ausgebildete Yogalehrer*innen

Inhalte

In dieser Fortbildung werden die inneren Organe gestärkt, um so ein harmonisches Wohlbefinden zu erzeugen. Die Energie, die freigesetzt wird, beeinflusst uns und unsere Gesundheit positiv.

Inhalte der Fortbildung:

- Aufzeigen der Funktionen von einzelnen Organen
- Gezielte körperliche Übungen zur Stärkung der Organe (von außen nach innen)
- Energielenkung zu den Organen
- Reinigung und Aktivierung der hinführenden Meridiane
- Aktivierung der zugeordneten Chakren
- mentale Zuwendung und Meditation
- Atemübungen für Herz und Lunge

*„Kopf und Körper
Der Kopf meint wohl im Übermut,
er sei dem Körper überlegen,
doch ohne Herz und ohne Blut,
kann sich im klügsten Kopf nichts regen.“
(Thomas Schleiff)*

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

08.07.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
280,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
siehe
rechte Seite

Termin
siehe
rechte Seite

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Sabine Brandt,
DRK-Lehrbe-
auftragte 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

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

Anmeldeschluss

08.07.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

280,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Termine

Lehrgangsnummer

22113556

11.11.2022 –
13.11.2022

Anmeldeschluss

02.09.2022

Lehrgangsnummer

22113559

18.11.2022 –
20.11.2022

Anmeldeschluss

07.09.2022

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

280,00 € 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 Präsenzzeit und 40 UE Hospitation/Selbsterfahrung. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die DRK-Teilnehmenden einen Lehrschein, externe Teilnehmende erhalten ein Zertifikat. Zur Lehrscheinverlängerung und Qualitätssicherung wer-

den regelmäßig Fortbildungen angeboten. In einem Zeitraum von 3 Jahren müssen 32 Unterrichtsstunden zur Lehrscheinverlängerung durchgeführt werden. Es muss ein Erste-Hilfe-Training absolviert werden.

Termine

Fortführung der Weiterbildung aus 2021

Lehrgangsnummer	Abschlusskurs	Anmeldeschluss
22023630	14.02.2022 – 18.02.2022	03.01.2022
22083611	Grundkurs Teil 1 12.08.2022 – 14.08.2022	Anmeldeschluss 01.07.2022
22083612	Grundkurs Teil 2 26.08.2022 – 28.08.2022	Anmeldeschluss 15.07.2022
22103620	Aufbaukurs 17.10.2022 – 21.10.2022	Anmeldeschluss 05.09.2022

Der Abschlusskurs erfolgt im Frühjahr 2023.

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: 1.380,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung Kosten pro Modul: 460,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung zzgl. ca. 43,00 € einmalige Kosten für den Leitfaden Gymnastik

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

NEU

Lehrgangsnummer
siehe unten

Termin
siehe unten

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gussi von Eßen, DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik

Locker auf dem Hocker- mit Musik

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte

Viele Menschen werden und sind im Alter in ihrer Bewegung und Reaktionsfähigkeit eingeschränkt, so dass die Mobilität und die allgemeine Beweglichkeit abnehmen.

In dieser Fortbildung sollen diese Fähigkeiten geübt werden. Ein Schwerpunkt liegt im Faszientraining auf dem Stuhl. Durch unterschiedliche Übungen sollen auch bewegungseingeschränkte Personen in ihrer Mobilität gefördert werden.

Es werden neue Bewegungsformen und -techniken erlernt und erprobt, die sich auf dem Stuhl oder auf dem Hocker umsetzen lassen. Die verschiedenen „Problemzonen“ werden aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet und bearbeitet. Ein Fokus liegt auf dem „gesamten Netzwerk“ der Faszien.

Durch ein ganzheitliches Körpertraining und mit dem Einsatz von Musik entsteht eine besondere Dynamik, der den Teilnehmenden viel Freude bringt.

Hinweis: Der neue Leitfaden „Gymnastik“ wird vorgestellt.

Termine

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
22013651	14.01.2022 – 16.01.2022	03.12.2021

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
22103651	07.10.2022 – 09.10.2022	26.08.2022

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22043662

Termin
01.04.2022 –
03.04.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehr-
beauftragte
Gymnastik

Querbeet

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte

Diese Fortbildung zeigt ganz viele unterschiedliche Möglichkeiten, wie der Körper und Geist ganzheitlich trainiert werden können.

Es werden u.a. Übungen aus dem Bereich des spiralen Prinzips gezeigt. Das spirale Prinzip ist ein lernbares Konzept für den „anatomisch richtigen Bewegungsablauf“. Dies stellt sozusagen eine dreidimensionale Anweisung für den menschlichen Körper von Kopf bis Fuß dar.

Ferner werden verschiedene Alterserkrankungen, wie Arthrose und Osteoporose vorgestellt und es werden jeweils passende Übungen zur Vorbeugung und Verbesserung dieser Erkrankungen eingeübt.

Durch den Einsatz von spielerischen Elementen kommt der Spaß nicht zu kurz.

Diese Fortbildung hat folgende Schwerpunkte:

- Beckenbodentraining
- Osteoporose und Trainingsmöglichkeiten
- Training bei Arthrose
- Elemente aus dem spiralen Prinzip
- Pilates und Yogaelemente
- Outdoor-Faszientraining

Hinweis: Der neue Leitfaden „Gymnastik“ wird vorgestellt.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

18.02.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-

Lippe e.V. kostenfrei



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22053656

Termin
20.05.2022 –
22.05.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Gussi von Eßen,
DRK-Lehr-
beauftragte
Gymnastik

Bewegung bei Arthrose und Gelenkverschleiß

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

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.

Inhalte

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

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

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

Hinweis: Der neue Leitfaden „Gymnastik“ wird vorgestellt.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

08.04.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22063663

Termin
24.06.2022 –
26.06.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehr-
beauftragte
Gymnastik

Koordination und Neurofitness

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte

Koordination ist die Grundlage jeder menschlichen Bewegung. Koordination ist das Zusammenspiel vom zentralen Nervensystem (ZNS) als Steuersystem und der Skelettmuskeln als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs.

Je höher die koordinativen Fähigkeiten sind, umso effizienter und präziser erfolgt die Bewegung.

In dieser Fortbildung werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert indem spezielle Bewegungsabläufe neu erlernt und eingeübt werden.

Neben dem Muskeltraining wird auch die Neurofitness trainiert, indem der Geist auf spielerische Art und Weise angesprochen und trainiert wird.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was ist Koordination?
- Erhöhung der Koordinationsfähigkeit durch spezielle Bewegungsabläufe und Übungen
- Was ist Neurofitness?
- Übungen zur Förderung der Neurofitness

Hinweis: Der neue Leitfaden „Gymnastik“ wird vorgestellt.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

13.05.2022

Teilnahmegebühr

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

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

Vitality – Best Ager

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.

Hinweis: Der neue Leitfaden „Gymnastik“ wird vorgestellt.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

29.07.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
22093657

Termin
02.09.2022 –
04.09.2022

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Marie Ohlig-
Aschendorf,
DRK-Lehrbeauftragte
Gymnastik

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22093664

Termin
09.09.2022 –
11.09.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Irene Buttler,
DRK-Lehr-
beauftragte
Gymnastik

Rhythmik und mehr

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Gymnastik 55 plus“

Inhalte

Rhythmus ist vielfältig. Es ist nicht starr. Rhythmus hat nicht immer etwas mit Tanz zu tun.

Rhythmik bedeutet auch, etwas gemeinsam zu tun.

In dieser Fortbildung geht es um Bewegungen mit und nach Musik.

Die Körperwahrnehmung spielt dabei eine große Rolle. Die harmonischen Bewegungen werden trainiert mit verschiedenen Elementen aus verschiedenen Bereichen des Sports, z.B. Qi Gong, Pilates, Ballett, Faszientraining und auch das Krafttraining spielt eine wichtige Rolle.

Folgende Schwerpunkte beinhaltet die Fortbildung:

- Unterschied zwischen Rhythmik und Rhythmus
- Pilates im Flow
- Yoga auf dem Stuhl
- Faszien und Musik
- Elemente aus dem Qi Gong
- Spielerische Elemente aus allen Bereichen

Hinweis: Der neue Leitfaden „Gymnastik“ wird vorgestellt.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

29.07.2022

Teilnahmegebühr

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

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

NEU

Wassergymnastik „55 plus“ Fortbildung

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen „Wassergymnastik 55 plus“

Inhalte

Die Fortbildung greift aktuelle Themen und Entwicklungen in der Wassergymnastik auf. In dieser Fortbildung geht es um neue Übungen im Bereich Wahrnehmung und Konzentration. Die Sinne werden hierbei geschult und die Übungen im Wasser sollen sich entspannend auf den ganzen Körper, den Geist und die Seele auswirken. Die Gehirnleistung wird durch gezielte Übungen gesteigert, die die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Insgesamt wird die Lebensqualität nachhaltig positiv beeinflusst.

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

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

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

Lehrgangsnummer
22113673

Termin
04.11.2022 –
06.11.2022

Ort
Bad Rothenfelde, Hotel
Noltmann-Peters

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gussi von
Eßen, DRK-
Lehrbeauftragte
Gymnastik





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
22043841	08.04.2022 – 10.04.2022	25.02.2022

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
22093843	16.09.2022 – 18.09.2022	05.08.2022

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

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

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

Lehrgangsnummer
siehe links

Termin
siehe links

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Gabi Naguschewski,
DRK-Lehrbeauftragte
Tanzen

Lehrgangsnummer

siehe rechte Seite

Termin

siehe rechte Seite

Ort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung

Ausbildung

Referentin

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

Weiterbildung zur Übungsleitung „Gedächtnistraining“

Zielgruppe

Personen, die Kurse Gedächtnistraining leiten möchten

Inhalte

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Methoden:

- Referat
- Unterrichtsgespräch
- Kleingruppenarbeit
- Übungen

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

und Kommunikation. Zur Zertifikatsverlängerung werden regelmäßig Fortbildungen angeboten.

Termine

Lehrgangsnummer	Aufbaukurs (Montag – Freitag)	Anmeldeschluss
22033720	14.03.2022 – 18.03.2022	31.01.2022
Lehrgangsnummer	Abschlusskurs (Montag – Freitag)	Anmeldeschluss
22083730	01.08.2022 – 05.08.2022	20.06.2022

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am 1.Tag um 11:00 Uhr und endet am letzten Tag um 12.00 Uhr.

Teilnahmegebühr

520,00 € 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

**Lehrgangs-
nummer**
22033761

Termin
04.03.2022 –
05.03.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Dr. Michaela
Waldschütz, Di-
plom Biologin,
Ausbildungs-
referentin des
BVG e.V.

Spiele im Gedächtnistraining für fitte Gruppen

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining

Inhalte

Was ist schöner als spielerisch zu lernen und dabei sein Ge-
dächtnis zu trainieren?

In dieser Fortbildung lernen Sie Spiele zu den unterschiedlichen
Trainingszielen des GGT kennen. Ob Merkfähigkeit, Konzent-
ration oder Formulierung etc. - alle Hirnleistungen können mit
Spielen trainiert werden. Vorgestellt werden neben Kaufspielen
auch Spiele, die ganz ohne Material auskommen.

- Vorstellen der Spiele
- didaktische Anleitung zu den Spielen
- Kennenlernen von Kaufspielen
- „Mündliche“ Spiele
- Spiele mit und ohne Materialbedarf

Alle Spiele können ausprobiert und Anwendungsmöglichkeiten
und mögliche Varianten erarbeitet werden.

Hinweis: Die Spiele sind nicht geeignet für Menschen mit
Demenz.

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

21.01.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
190,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-
Lippe e.V. kostenfrei

NEU

„Gut gespielt ist halb gedacht“

Zielgruppe

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

Inhalte

In dieser Fortbildung geht es um spielerische Elemente im Gedächtnistraining. Bekannte und beliebte Gesellschaftsspiele regen dazu an, Ideen für ein spielerisches und doch anspruchsvolles Gedächtnistraining zu entwickeln.

Nicht nur „Trivial Pursuit“, sondern auch „Activity“, „Code Names“, oder „Set“ geben uns beispielsweise Inspirationen für ein humorvolles und interessantes Gedächtnistraining.

- Wir betrachten und bewerten Gesellschaftsspiele: Wie können wir Spielideen für die Entwicklung und Gestaltung unserer Übungen nutzen?
- Wir erstellen Arbeitsblätter, überlegen mündliche Übungen und werden gemeinsam kreativ.
- Spielerische Elemente sollen in diese Fortbildung durch Spielwitz und Freude an humorvollen Übungen eingehen.

Hinweis: Die Fortbildung ist eher geeignet für Gedächtnistrainer*innen, die mit fitten Gruppen arbeiten.

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

Seminarzeiten

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
340,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
22053760

Termin
20.05.2022 –
22.05.2022

Ort
DRK-Tagungshotel Münster
gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

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

**Lehrgangs-
nummer**
22063762

Termin
10.06.2022 –
12.06.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Dr. Michaela
Waldschütz, Di-
plom Biologin,
Ausbildungs-
referentin des
BVGT e.V.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige – ein Stundenkonzept

Zielgruppe

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

Inhalte

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden ein Übungsangebot für Berufstätige kennen. Theorie und Praxis gehen hierbei Hand in Hand. Ein Programmvorschlag für sechs Einheiten à 90 Minuten wird vorgestellt, wobei jede der sechs Einheiten theoretische Aspekte und praktische Übungen umfasst.

- Speichersysteme des Gehirns
- Mnemotechniken
- Lernstile
- Einzeltraining

Ziel des Seminars:

In dieser Fortbildung wird ein Gerüst vermittelt werden, das es den Teilnehmern erlaubt, Gedächtnistraining in dieser anspruchsvollen Zielgruppe durchzuführen.

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 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss

29.04.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
340,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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



**Lehrgangs-
nummer**
22093759

Termin
16.09.2022 –
17.09.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Gabriele Gill,
Ausbildungs-
referentin des
BVGT e.V.,
DTB-Kursleite-
rin 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 geht 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 Reaktions-schnelligkeit, 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).

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

05.08.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

190,00 € 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

**Lehrgangs-
nummer**
22103763

Termin
06.10.2022 –
07.10.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Karin Platje,
Ausbildungs-
referentin des
BVGT e.V.

Denken und Bewegen, Fitness für Körper, Geist und Seele - Teil 2

Zielgruppe

Ausgebildete Übungsleitungen im Gedächtnistraining, Übungsleitungen aus dem Sportbereich, Ergotherapeuten, Mitarbeitende aus der Seniorenarbeit, Lehrende sowie alle Interessierten

Inhalte

Das Gehirn braucht Abwechslung! Routine ist Gift für unsere geistige Leistungsfähigkeit. Unsere Nervenzellen lieben es, wenn sie gebraucht werden!

Wer körperlich aktiv ist, steigert die geistige Leistungsfähigkeit, denn ein Bewegungstraining kann wichtige Gehirnfunktionen wie Konzentration, Lernen und Gedächtnis positiv beeinflussen. Die Kombination aus „Denken und Bewegen“, ist ideal, um Körper und Geist in „Bewegung“ zu bringen und dem Hirnalterungsprozess entgegen zu wirken.

In diesem Seminar erhalten Sie ein breites Angebot aus Übungen, die im Sitzen und in der Bewegung, mit und ohne Musik, mit Materialien und ohne sowie in großen und in kleinen Räumen durchgeführt werden können.

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

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt Donnerstag um 10:30 Uhr und endet am Freitag um 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss

25.08.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
190,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22113743

Termin
04.11.2022 –
06.11.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Gabriele Gill,
Ausbildungs-
referentin des
BVGT e.V.,
DTB-Kursleite-
rin Bewegung
bei Demenz,
Pilgerbegleiterin

GGT – Seepferdchen – Frischzellenkur für das Gehirn

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 ganzheitliche 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 benötigt
- 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 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss

23.09.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

340,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer

22023934

Termin04.02.2022 –
06.02.2022**Ort**DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH**Art der Veranstaltung**

Fortbildung

ReferentinMonika Volk-
mann-Lüttgen,
Gedächtnis-
trainerin BVGT,
Übungsleite-
rin B-Lizenz
undTouchLife®
Massage

Trainingsmix – „4 auf einen Schlag“

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 Trainingsmix 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 gezieltes Koordinations- und Balance-training 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 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss

23.12.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

260,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Sonstiges

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22023945

Termin
11.02.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Christel Büning,
Entspannungs-
pädagogin;
Fachkraft für
Stress- und
Burnout-Prä-
vention;
Geprüfte
Beraterin für
Betriebliche
Gesundheitsför-
derung

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

Zielgruppe

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

Inhalte

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

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

31.12.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
110,00 € inkl. Tagesverpflegung

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

HEALTH ANANDA
EXERCISE SOUL CALM
BEAUTY HEALTH PEACE
BODY VITALITY FITNESS
RELAXATION PEACEFUL
SPIRITUALITY TRANQUILITY
WELLNESS VITALITY NAMASTE
CONCENTRATION ANANDA AHIMSA
RELAXATION PEACEFUL NAMASTE
BLISS ASANA ANANDA SOUL
WELLNESS GURU
BLISS GURU

MANTRA RELAX
BODY SPIRITUALITY
CONCENTRATION EXERCISE
ASANA TRANQUILITY YOGA
AYURVEDA CALM BEAUTY EXERCISE MEDITATION
SPIRIT TRANQUILITY RELAX
EXERCISE BLISS BEAUTY BODY
GURU NAMASTE RELAX
YOGA AHIMSA EXERCISE
HEALTH MANTRA ANANDA
BEAUTY VITALITY
ASANA WELLNESS
CONCENTRATION SOUL
RELAXATION NAMASTE
GURU HEALTH SPIRIT
HARMONY PEACE
PEACE CALM AHIMSA
ANANDA GURU
ASANA SOUL
MANTRA MEDITATION
BODY NAMASTE
RELAXATION
ANANDA SPIRIT
ASANA PEACEFUL BODY
PEACEFUL
WELLNESS TRANQUILITY
HARMONY FITNESS
WELLNESS
SPIRITUALITY FITNESS
CONCENTRATION AHIMSA
SPIRIT RELAX
HARMONY
FITNESS
GURU

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22033946

Termine
11.03.2022 –
12.03.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Christel Büning,
Entspannungs-
pädagogin;
Fachkraft für
Stress- und
Burnout-Prä-
vention;
Geprüfte
Beraterin für
Betriebliche
Gesundheitsför-
derung

Einfach mal abschalten! – Gelassen und ruhig durch herausfordernde Zeiten

Zielgruppe

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

Inhalte

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

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

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

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

Seminarzeiten

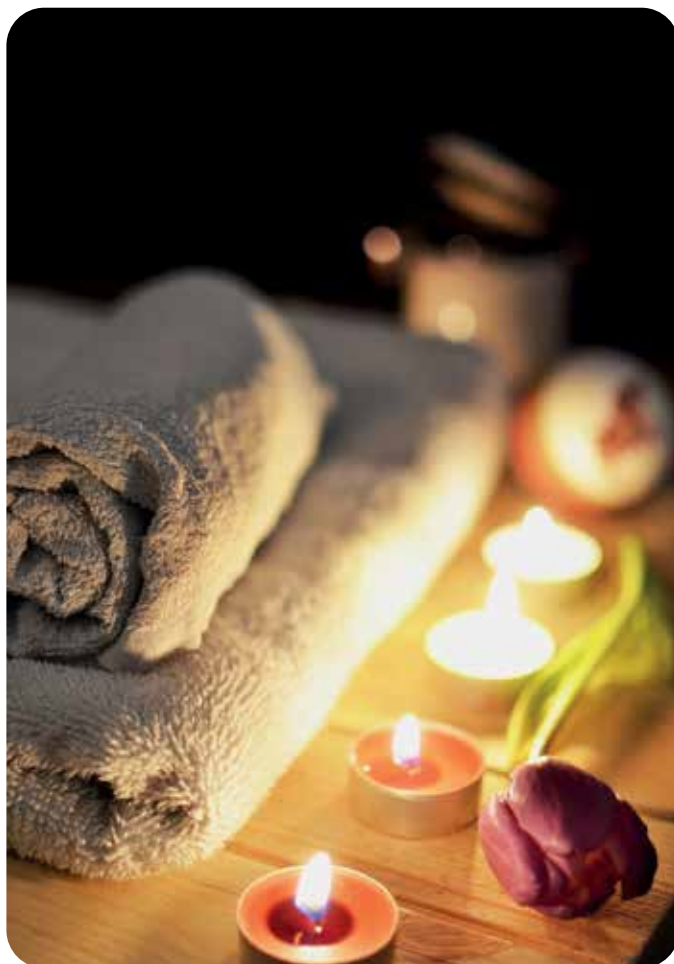
Das Seminar beginnt am Freitag um 10:30 Uhr und endet am Samstag um 12:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

180,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22033936

Termin
14.03.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Monika Volk-
mann-Lüttgen,
Gedächtnis-
trainerin BVGT,
Übungsleiterin
B-Lizenz und
TouchLife®
Massage

Spielen und Bewegen kennt kein Alter 2

Zielgruppe

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

Inhalte

In dieser Fortbildung werden wieder unterschiedliche Themen und Übungen vorgestellt und vermittelt, die sowohl den Geist, die Seele und den Körper ansprechen, 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.

- Übungen und Spiele für drinnen und draußen
- Brainwalk
- Einsatz von Kleingeräten /Alltagsgeräten
- Einsatz von Bewegungsspielen
- Koordinationsübungen
- Trainieren der Merk- und Konzentrations- und Denkfähigkeit
- Gestaltung von Gruppenstunden

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

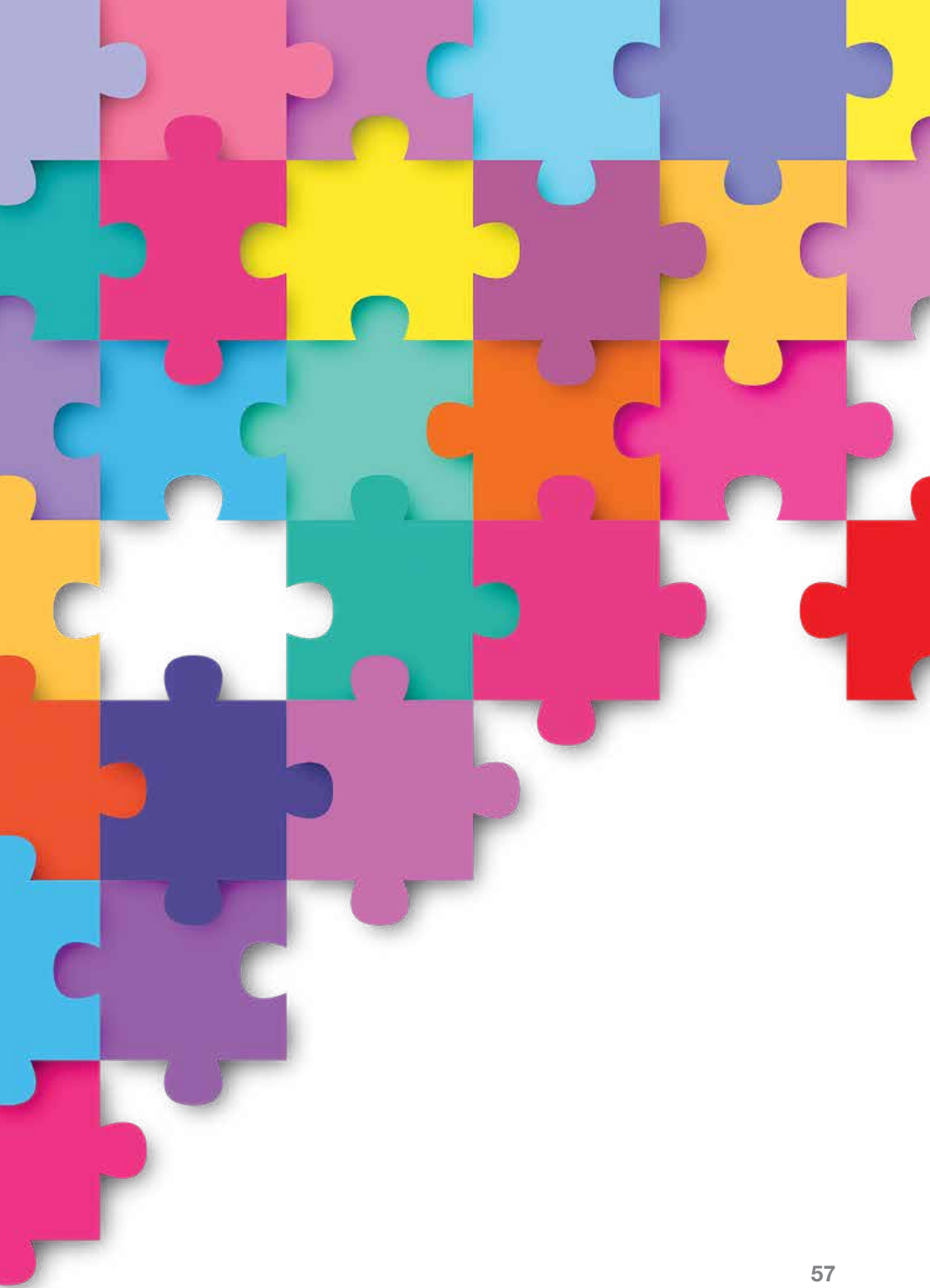
31.01.2022

Teilnahmegebühr

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

Sonstiges

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



NEU**Lehrgangs-
nummer**siehe rechte
Seite**Termin**siehe rechte
Seite**Ort**DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH**Art der Veran-
staltung**

Seminar

ReferentinKatrin Schür-
mann, Diplom-
Psychologin,
systemische
Beraterin,
Stressmanage-
menttrainerin

Meinen Rucksack der Resilienz packen – Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern

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

Termine

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
22033329	25.03.2022 – 26.03.2022	22.01.2022

Lehrgangsnummer		Anmeldeschluss
22113329	18.11.2022 – 19.11.2022	07.10.2022

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

22.01.2021

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

180,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

**Lehrgangs-
nummer**
22053935

Termin
13.05.2022 –
14.05.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Marion Rosen-
feldt, Entspan-
nungstherapeu-
tin, Teamcoach,
individualthe-
rapeutische
Beraterin, Su-
pervisorin, NLP
- Resonanz®
Coach

Bitte klopfen – Einführung in die Klopf- akupressur

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, das 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

01.04.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

180,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22103931

Termin
14.10.2022 –
16.10.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Andrea Müllers,
Lehrlogopädin
und ausgebil-
dete Qi-Gong-
Lehrerin

Qi Gong – Chang Chou Gong (Übung für ein langes Leben)

Zielgruppe

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

Inhalte

Diese wunderbare Übungsfolge dient der Stärkung und Kräftigung der Lebensenergie und stammt aus den Shaolin-Klöstern in China. „Qi“ ist der Fluss der Lebensenergie, „Gong“ ist das beharrliche Üben“. Die Übungen dienen der Gesunderhaltung und dem Wohlbefinden und verbinden die Kraft von Himmel und Erde im Menschen.

In dieser Übungsfolge lernen Sie, den eigenen Energiefluss zu spüren und auch zu lenken. Fließende Bewegungsübungen und stille meditative Einheiten wechseln sich an diesem Wochenende ab. Im Herbst, wenn Lunge- und Dickdarmmeridian besonders aktiv sind, unterstützen Sie das Immunsystem durch spezielle Übungen besonders effektiv. Atemübungen bilden immer wieder eine Brücke zwischen Bewegung und Entspannung. Sie können so zur Ruhe kommen, bei sich ankommen, Kraft schöpfen und die eigenen Ressourcen stärken.

Die Übungen sind für Anfänger und ältere Menschen gut geeignet, um einen Einblick in die Ideen und Wirkungsweisen dieser östlichen „Heilgymnastik“ zu bekommen. Diese Impulse aus dem Qi Gong lassen sich gut in der Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen integrieren.

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

02.09.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

260,00 € inkl. Verpflegung

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

Sonstiges:

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22103219

Termin
28.10.2022 –
30.10.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Kristina Frönd,
Diplom Pädä-
gogin, Schulso-
zialpädagogin,
Kinder- und Ju-
gendlichenpsy-
chotherapeutin,
Gruppenthera-
peutin

Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf

Zielgruppe

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

Inhalte

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

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 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss

16.09.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
260,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-
Lippe e.V. kostenfrei

Die Kraft der Kreistänze

Zielgruppe

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

Inhalte

Kreistanz ist eine der ersten menschlichen rituellen Ausdrucksformen von Gemeinschaft. Die Erfahrung ist tiefgreifend, weil sinnlich, körperlich spürbar. Nach den langandauernden Abstandsregeln seit 2020 bedarf diese Art der elementaren Gemeinschaftserfahrung einer Wiederbelebung, neuen Gewöhnung und Pflege. In diesem Seminar wird es vielfältig zugehen mit traditionellen Kreistänzen zur Musik der jeweiligen Völker. Hierbei halten sich alle mindestens an den Händen oder tanzen in verschiedenen anderen engeren Fassungen. 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: Die Gemeinschaft im Kreis trägt jeden mit!

Hinweis: Grundsätzlich sind alle, die selbst eintauchen möchten in den befreienden Flow des Kreistanzes, herzlich willkommen! **Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.** Das Seminar richtet sich insbesondere an Gruppenleitungen, die Kreistanz in ihre Gruppen – egal welchen Alters - einbringen möchten, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag um 11:15 Uhr und endet am Samstag um 12:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

190,00 € 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 12 Unterrichtsstunden.

Lehrgangs-

nummer
22113949

Termin

25.11.2022 –
26.11.2022

Anmelde-

schluss
14.10.2022

Ort

DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

Art der Veran-

staltung
Seminar

Referentin

Charlotte
Schmengler,
Tanzleiterin für
meditativen
Tanz; Lehrerin
für Tanzim-
provisation,
Körpersymbolik
und Tanzthea-
ter®

NEU**ONLINE**

**Lehrgangs-
nummer**
22013948

Termin
28.01.2022

Ort
Online über
Zoom
Hinweis: Eine
Einladung per
E-Mail erhalten
Sie 2-4 Tage
vor Seminarbe-
ginn.

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Monika Volk-
mann-Lüttgen,
Gedächtnis-
trainerin BVGT,
Übungsleite-
rin B-Lizenz
undTouchLife®
Massage

Mobil bleiben in der Körpermitte

Zielgruppe

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

Inhalte

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

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

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

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

07.01.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
20,00 €

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

ONLINE**NEU**

Fit sein im Schulter-Nacken-Bereich

Zielgruppe

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

Inhalte

In diesem Kurz-Seminar wird die Aufmerksamkeit auf den strapierten Schulter-Nacken-Bereich gerichtet.

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

18.02.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
20,00 €

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

Lehrgangsnummer

22033947

Termin

11.03.2022

Ort

Online über Zoom

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

Art der Veranstaltung

Seminar

Referentin

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22103219

Termin
28.10.2022 –
30.10.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Kristina Frönd,
Diplom Pädä-
gogin, Schulso-
zialpädagogin,
Kinder- und Ju-
gendlichenpsy-
chotherapeutin,
Gruppenthera-
peutin

Achtsame Kommunikation im Alltag und Beruf

Zielgruppe

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

Inhalte

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

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 12:00 Uhr.

Anmeldeschluss

16.09.2022

Teilnahmegebühr

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

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



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22023336

Termin
18.02.2022 –
19.02.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Walburga Rog-
gel,
DRK-Übungs-
leitung Tanzen,
Referentin in
der Erwachsenen-
bildung

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

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

07.01.2022

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, Alltagsbegleitungen und zusätzliche Betreuungskräfte nach Landesrecht NRW (SGB XI §43b und §53b, vormals §87b) und umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22033936

Termin
14.03.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Monika Volk-
mann-Lüttgen,
Gedächtnis-
trainerin BVGT,
Übungsleiterin
B-Lizenz und
TouchLife®
Massage

Spielen und Bewegen kennt kein Alter 2

Zielgruppe

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

Inhalte

In dieser Fortbildung werden wieder unterschiedliche Themen und Übungen vorgestellt und vermittelt, die sowohl den Geist, die Seele und den Körper ansprechen, 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.

- Übungen und Spiele für drinnen und draußen
- Brainwalk
- Einsatz von Kleingeräten /Alltagsgeräten
- Einsatz von Bewegungsspielen
- Koordinationsübungen
- Trainieren der Merk- und Konzentrations- und Denkfähigkeit
- Gestaltung von Gruppenstunden

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

31.01.2022

Teilnahmegebühr

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

Sonstiges

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

Qualifizierung für ehrenamtliche Begleitungen von Seniorenerholungsmaßnahmen – Grundlagenseminar

Zielgruppe

Personen, die Senioren und Seniorinnen in Erholungsmaßnahmen begleiten möchten

Inhalte

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

11.02.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

250,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Lehrgangsnummer
22034751

Termin
25.03.2022 –
26.03.2022

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Seminar

Referent
Michael Weber,
Dozent in der
Erwachsenenbildung,
Marketing Be-
treutes Reisen

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22043337

Termin
08.04.2022 –
10.04.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Sabine Tietze,
Fachreferentin
für Gedächtnis-
training,
Dozentin in der
Erwachsenen-
bildung

Gemeinsam das Jahr erleben – Jahres- zeitliche Angebote zur Aktivierung in der Betreuung

Zielgruppe

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

Inhalte

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

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

25.02.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

260,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

Sonstiges

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

**Lehrgangs-
nummer**
22054752

Termin
06.05.2022 –
07.05.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Seminar

Referentin
Sabine Tietze,
Fachreferentin
für Gedächtnis-
training,
Dozentin in der
Erwachsenen-
bildung

Qualifizierung von Seniorenenerholungs- maßnahmen – Aufbauseminar „Freizeitgestaltung in Seniorenenerholungsmaßnahmen“

Zielgruppe

Personen, die Senioren und Seniorinnen in Erholungsmaßnahmen begleiten möchten

Inhalte

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

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

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

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

25.03.2022

Teilnahmegebühr

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

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



**Lehrgangs-
nummer**
22063310

Termin
30.06.2022 –
03.07.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

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

Sommerschule 2022

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

Methoden

- Vortrag
- Diskussion
- Workshops
- Exkursion
- Erfahrungsaustausch

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

19.05.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtlich / Externe
210,00 EUR im Doppelzimmer für Ehrenamtliche inkl.
Unterkunft und Verpflegung
270,00 EUR im Einzelzimmer für Ehrenamtliche inkl.
Unterkunft und Verpflegung
270,00 EUR im Doppelzimmer für Hauptamtliche inkl.
Unterkunft und Verpflegung
330,00 EUR im Einzelzimmer für Hauptamtliche inkl.
Unterkunft und Verpflegung

Wichtig:

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

Hinweis: Ein Flyer zum aktuellen Programm 2022 kann ab
Mai 2022 angefragt werden bei Nadja Maier unter
0251-9739-229.

Sonstiges

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22083338

Termin
11.08.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Claudia Drastik-
Schäfer, Son-
derpädagogin,
Personenzent-
rierte Beraterin
(GwG), Geron-
totherapeutin

„Im Schatten der Demenz“ – Das Belastungsprofil pflegender Angehöriger und Wege zum guten Kontakt

Zielgruppe

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

Inhalte

Pflegende und Betreuende stehen mit Angehörigen sowohl in der Häuslichkeit als auch im stationären Bereich im Kontakt. Dies ist nicht immer einfach. Viele erleben das Miteinander als schwierig. Damit die Versorgung eines an Demenz erkrankten Menschen gelingt, ist es aber wichtig, dass sich die professionell Tätigen mit den Angehörigen austauschen und zusammenarbeiten. Sie sind die Experten für ihre Angehörigen.

Das Seminar baut Brücken zu einem besseren Verständnis. Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz sehen sich mit belastenden Herausforderungen konfrontiert, die sich aufgrund der fortschreitenden Entwicklung immer wieder verändern können. Vor allem die täglich erlebten Verluste in der Beziehung zum Erkrankten, die Rollenveränderungen, der Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen und Persönlichkeitsveränderungen werden als besonders belastend erlebt und werden beleuchtet. Darüber hinaus erarbeiten die Teilnehmenden anhand von Fallbeispielen hilfreiche Strategien für einen wertschätzenden Dialog.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

30.06.2022

Teilnahmegebühr

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

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

Sonstiges

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22093339

Termin
13.09.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Claudia Drastik-
Schäfer, Son-
derpädagogin,
Personenzent-
rierte Beraterin
(GwG), Geron-
totherapeutin

„All-inclusive-Paket“ – Praxiswissen für die Alltagsbegleitung alter Menschen

Zielgruppe

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

Inhalte

Die Begleitung alter Menschen im ambulanten oder stationären Rahmen bedeutet für die Betreuenden oft eine besondere Herausforderung. Die Konfrontation mit körperlichen oder geistigen Abbauprozessen, die Suche nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner für gemeinsame Aktivitäten und die Möglichkeit, diesen Personenkreis wertschätzend zu begleiten ist eine anspruchsvolle Tätigkeit.

Dafür bietet das Seminar ein „All-inclusive Wissenspaket“:

- Erweiterung des gerontopsychiatrischen Fachwissens
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Bewältigung von Alltagskonflikten
- Vorstellung neuer Beschäftigungsangebote im Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung
- Ideenbörse
- Reflexion der Berufspraxis im Hinblick auf teilnehmerorientierte Handlungsfelder

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

02.08.2022

Teilnahmegebühr

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

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

Sonstiges

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

NEU**ONLINE**

Lehrgangsnummer
22023416

Termin
02.02.2022

Ort
Online über Zoom
Hinweis: Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2-4 Tage vor Seminarbeginn.

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Marlies Schwarz-Heller, ex. Krankenschwester, Praxisbegleiterin Basale Stimulation®, Pain Nurse, Kursleiterin Palliative Care, Pflegeexpertin Demenztrainee u. a.

Ein heikles Thema: Gewalt in Pflege und Betreuung

Zielgruppe
Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte

Inhalte
Überall da, wo sich Menschen begegnen kann es zu schwierigen oder gar gewalttätigen Situationen kommen- so auch in Pflege und Betreuung.

Gewalt in der Pflege und Betreuung hat viele Gesichter und trifft sowohl pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige und professionell Pflegenden und Betreuende, mit belastenden Folgen für die Beteiligten.

Dies stellt eine gesellschaftliche Herausforderung dar! Wo beginnt Gewalt in der Pflege, welche Ursachen und Formen gibt es und wie kann man deeskalierend handeln?

- Reflektion eigener Erfahrungen
- Grundlagen zum Thema Gewalt
- Definition, Formen, Ebenen, Betroffene Personen, Ursachen, Anzeichen, Folgen...
- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Deeskalation

Ziele

- Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt
- Sensibilisierung für das Thema Gewalt in Pflege und Betreuung
- Handlungsoptionen zur Prävention kennenlernen

Seminarzeiten
Die Fortbildung beginnt am Mittwoch um 09:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr.

Anmeldeschluss
05.01.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
120,00 €

Sonstiges

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

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22033409

Termin
22.03.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Michaela Werth
(B.A., Pflege),
Dozentin für
Pflege Themen,
Auditorin, Pfl-
geberaterin,
Lehrbeauftragte

Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit in der Pflege

Zielgruppe
Pflegefachkräfte

Inhalte

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

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

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

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

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

08.02.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

135,00 € inkl. Tagesverpflegung



NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22043410

Termin
13.04.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referent
Arne Mortsiefer,
Organisations-
psychologe,
Supervisor und
Coach

Psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken

Zielgruppe
Pflegefachkräfte

Inhalte

Psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken in Corona-Zeiten: Die „Corona-Krise“ stellt die gesamte Altenpflege vor noch nie dagewesene Herausforderungen. Eine Ausnahmesituation, die Mitarbeitende hart trifft.

Gerade jetzt kommt es darauf an, Mitarbeitende zu stärken, zu stabilisieren und deren körperliche, wie seelische Gesundheit aufrecht zu erhalten. Die Fortbildung ist ein Entlastungsraum, in dem Mitarbeitende in ihrer Widerstandskraft gegen Stress und Krisen gestärkt werden und lernen können, ihre Selbstachtsamkeit zu unterstützen.

Unzufriedenheit, Ärger und Wut, Konflikte in den Teams, Stress und Überforderung, hohe Krankheitsstände sind keine seltenen Themen in der Altenpflege.

Und auf dem Vormarsch: Immer mehr psychische Erkrankungen. Eine natürliche Begleiterscheinung einer Berufsgruppe mit vielen „Helferpersönlichkeiten“?

Und ... das eigene (Un)Wohl überträgt sich bewusst oder unbewusst auf Bewohnende.

Mehr noch ... bei nicht vorhandener „professioneller Distanz“ übertragen sich u. U. verdrängte Gefühle, Erwartungen und Wünsche auf Bewohnende und können für eine „Gegenübertragung“ sorgen. Doch was ist der eigene Anteil einer Pflegekraft, für Wohlbefinden zu sorgen? Nach dem Motto „Ich pflege andere, aber auch mich selbst“ soll die Fortbildung helfen, mit der Herausforderung des Pflegealltags besser umgehen zu können und die eigene Berufsrolle klarer zu machen. Der Workshop soll helfen, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern und zu mehr Selbstachtung und Selbstanerkennung zu kommen. Davon profitiert nicht nur die Pflegekraft selbst, sondern auch der Bewohnende und die Einrichtung.

Seminarzeiten

Die Fortbildung beginnt am Mittwoch um 9:30 Uhr und endet um 16:45 Uhr.

Anmeldeschluss

02.02.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

135,00 € inkl. Tagesverpflegung

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22053415

Termin
24.05.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Michaela Werth
(B.A, Pflege),
Dozentin für
Pflege Themen,
Auditorin, Pfl-
geberaterin,
Lehrbeauftragte

Refresher - Expertenstandards

Zielgruppe
Pflegefachkräfte

Inhalte

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

Diese Fortbildung gibt Ihnen ein Update zu den bestehenden und aktualisierten 11 Standards!

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

Hinweis: Zum neuen Expertenstandard „Mundgesundheit in der Pflege“ findet eine gesonderte Fortbildung am 22.03.2022 statt (s. Seite 88).

- Allgemeine Grundsätze und Anforderungen
- Bedeutung der Risikoeinschätzung und Bewertung
- Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege
- Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege
- Expertenstandard Förderung Harninkontinenz in der Pflege
- Expertenstandard Ernährungsmanagement
- Die Aktualisierungen von 2020
 - Schmerzmanagement in der Pflege
 - Erhalt und Förderung der Mobilität

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

12.04.2022

Teilnahmegebühr

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

Kennenlernen der Begutachtungsinstrumente im Hinblick auf die Indikatorenerhebung und die QPR

Zielgruppe

Pflegefachkräfte

Inhalte

In dieser Fortbildung geht es um das Kennenlernen und den Nutzen bzw. sinnvollen Einsatz des Begutachtungsassessment für die Indikatorenerhebung und die Qualitätsprüfungs-Richtlinien (QPR).

Lernen Sie das Begutachtungsassessment des MDK kennen und in seiner komplexen Struktur verstehen. Es ist modular aufgebaut und misst den Grad der Selbstständigkeit in den pflege-relevanten Bereichen.

Dies ist ein elementarer Baustein im Indikatorenmodell. Der erste Bereich der Qualitätsindikatoren „Erhalt und Förderung der Selbstständigkeit“ generiert ausschließlich Daten aus den Modulen 1, 2 und 4.

Erkennen Sie den Einfluss der einzelnen Module auf die Ausbildung der Risikogruppen und die Darstellung der Ergebnisqualität im Rahmen der QPR.

Werden Sie auch mit den Inhalten der einzelnen Module und deren Bewertung und Gewichtung für die Einstufung eines Pflegegrades vertraut.

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

21.04.2022

Teilnahmegebühr

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

Lehrgangsnummer
22063411

Termin
02.06.2022

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Michaela Werth (B.A, Pflege),
Dozentin für
Pflegethemen,
Auditorin, Pflegeberaterin,
Lehrbeauftragte

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22093412

Termin
21.09.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referent
Arne Mortsiefer,
Organisations-
psychologe,
Supervisor und
Coach

Gewaltfreie Kommunikation in der Alten- pflege

Zielgruppe

Führungskräfte, Pflegekräfte, Mitarbeitende des Sozialen Dienstes, Betreuungskräfte, Mitarbeitende der Hauswirtschaft etc.

Inhalte

Erfolgreiche Beziehungen gestalten durch wertschätzende und professionelle Kommunikation

Alle in der Pflege tätigen Menschen verrichten ihren Beruf nicht stumm: Sie sprechen ständig mit Pflegebedürftigen, deren Angehörige oder aber auch mit Kolleginnen und Kollegen im Team. Sprache kann wohltuend und heilend, aber genauso gut auch verletzend und missachtend sein. Im Team sind das Klima und die Stimmung zumeist von der vorhandenen Kommunikationskultur abhängig. Wird miteinander oder übereinander geredet? Wie wird mit Kritik und Konflikten umgegangen? Wie viel Wertschätzung drückt sich durch die (nonverbale) Sprache aus oder nicht?

Unsere Sprache ist oftmals „gewalttätig“, weil sie Gefühle wie Angst, Scham oder Schuld provoziert und deshalb Gegengewalt auslöst. In der „Gewaltfreien Kommunikation“ geht es darum, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu begreifen.

Mit diesem Kommunikationstraining können Sie nicht nur eine professionelle und gut funktionierende Kommunikation zwischen Mitarbeitenden und Pflegebedürftigen/ Angehörigen erreichen, sondern auch der Mitarbeitenden untereinander! Die Kommunikation verbessern bedeutet die Pflege verbessern und somit auch die Arbeits- und Lebensqualität!

- Grundregeln der Kommunikation
- Wahrnehmung und Realität
- Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung
- Man kann nicht nicht kommunizieren
- Verbale und Nonverbale Kommunikation
- Kritik und Kommunikation

- Gewaltfreie Kommunikation
- Kommunikation mit (schwierigen) Pflegebedürftigen und Angehörigen
- Kritik, Konflikte
- Rollenspiele

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

10.08.2022

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

135,00 € inkl. Tagesverpflegung

NEU

**Lehrgangs-
nummer**
22093413

Termin
29.09.2022

Ort
DRK-Tagungs-
hotel Münster
gGmbH

**Art der Veran-
staltung**
Fortbildung

Referentin
Michaela Werth
(B.A, Pflege),
Dozentin für
Pflegethemen,
Auditorin, Pfl-
geberaterin,
Lehrbeauftragte

Refresher: Dokumentation mit dem Strukturmodell (SIS)

Zielgruppe
Pflegefachkräfte

Inhalte

Sie haben das Strukturmodell schon vor längerer Zeit umge-
setzt und dokumentieren bereits danach,
ABER:

- Es sind neue Mitarbeitende in der Einrichtung beschäftigt, die diese Form der Dokumentation nicht kennen.
- Es gibt bei den bestehenden Mitarbeitenden immer noch Umsetzungsschwierigkeiten.
- Es gibt Unsicherheiten bei der veränderten Risikoeinschätzung gerade in Bezug auf die Prüfungen durch den MDK.

In diesem Seminar frischen Sie die Grundlagen auf und vertiefen den Zusammenhang der Dokumentation im Hinblick auf den Pflegeprozess. Gewinnen Sie Sicherheit bei der Entscheidung, welche Inhalte in die Themenfelder gehören und wie die Risikoeinschätzung sicher gelingt. Erlangen Sie die Sicherheit zu entscheiden, welche Informationen für den Maßnahmenplan sinnvoll sind.

Das Seminar stellt auch die gute Kompatibilität des Strukturmodells in den aktuellen Zusammenhang mit den neuen Qualitätsprüfungsrichtlinien und der internen Qualitätserfassung (Indikatorenmodell).

Seminarzeiten

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

Anmeldeschluss

18.08.2022

Teilnahmegebühr

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

NEU

Führen die Führungskräfte wirklich? Führungskräfte-Workshop

Zielgruppe

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

Inhalte

Die Führungskultur in einer Einrichtung entscheidet über vieles. Bei nicht klarer, verbindlicher, wertschätzender und konsequenter Führung entstehen Freiräume, die an der Oberfläche durch zahlreiche Symptome und Konflikte sichtbar werden. Jedes Problem in der Einrichtung tangiert daher auch die Leitung. Mitarbeitende sind Spiegel ihrer Führungskräfte, die mehr denn je vor die Herausforderung gestellt werden, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte in Teams zu bewältigen. Wenn die Stimmung im Team und in der Einrichtung gut ist, läuft die Arbeit sogar unter schwierigsten Bedingungen.

In diesem Workshop werden Führungskräfte dabei unterstützt, ihr „inneres Führungsmodell“ anzuschauen und zu verstehen. Warum will ich Führungskraft sein? Was befähigt mich dazu? Was verstehe ich unter „Führung“? Was sind meine Stärken und Ressourcen? Was muss ich entwickeln?

Führung ist die Fähigkeit, eine Richtung vorzugeben, andere im Sinne eines gemeinsamen

Ziels zu beeinflussen, sie zu motivieren und zum Handeln zu bringen und sie für ihre Leistung in die Verantwortung zu nehmen.

Ziele:

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

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe
160,00 € inkl. Tagesverpflegung

Lehrgangsnummer
22103414

Termin
19.10.2022

Ort
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Anmelde-schluss:
07.09.2022

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

Art der Veranstaltung
Workshop/
Fortbildung

Referent
Arne Mortsiefer,
Organisationspsychologe,
Supervisor und
Coach

NEU**ONLINE**

Lehrgangsnummer
22023416

Termin
02.02.2022

Ort
Online über Zoom
Hinweis: Eine Einladung per E-Mail erhalten Sie 2-4 Tage vor Seminarbeginn.

Art der Veranstaltung
Fortbildung

Referentin
Marlies Schwarz-Heller, ex. Krankenschwester, Praxisbegleiterin Basale Stimulation®, Pain Nurse, Kursleiterin Palliative Care, Pflegeexpertin Demenztrainee u. a.

Ein heikles Thema: Gewalt in Pflege und Betreuung

Zielgruppe
Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte

Inhalte
Überall da, wo sich Menschen begegnen kann es zu schwierigen oder gar gewalttätigen Situationen kommen- so auch in Pflege und Betreuung.

Gewalt in der Pflege und Betreuung hat viele Gesichter und trifft sowohl pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige und professionell Pflegenden und Betreuende, mit belastenden Folgen für die Beteiligten.

Dies stellt eine gesellschaftliche Herausforderung dar! Wo beginnt Gewalt in der Pflege, welche Ursachen und Formen gibt es und wie kann man deeskalierend handeln?

- Reflektion eigener Erfahrungen
- Grundlagen zum Thema Gewalt
- Definition, Formen, Ebenen, Betroffene Personen, Ursachen, Anzeichen, Folgen...
- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Deeskalation

Ziele

- Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt
- Sensibilisierung für das Thema Gewalt in Pflege und Betreuung
- Handlungsoptionen zur Prävention kennenlernen

Seminarzeiten
Die Fortbildung beginnt am Mittwoch um 09:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr.

Anmeldeschluss
05.01.2022

Teilnahmegebühr
DRK-Hauptamtliche / Externe
120,00 €

ONLINE**NEU**

Grundlagen für die pflegerische Praxis Online-Selbststudium

Zielgruppe

Alle Interessierten sowie Personen, die einen niedrighschwel-
ligen Einstieg in die Pflege von Menschen erhalten möchten,
pflegende Angehörige, BFDler*Innen, FSJler*Innen u. a.

Inhalte

In der Qualifizierung werden Grundlagen und Basiswissen der
Pflege vermittelt, sodass die Teilnehmenden nach Beendigung
der Schulung in der Lage sind die Grundpflege am Menschen
durchzuführen.

Die Schulung umfasst ein 40-stündiges Online-Selbststudium
und ggf. ein ein-zweitägiges interaktives webbasiertes Semi-
nar. Die beiden Tage dienen der praktischen Einübung, um
das erlernte theoretische Wissen anzuwenden. Darüber hinaus
empfehlen wir, ein Praktikum in einer Pflegeeinrichtung o.ä. zu
absolvieren, um die gelernten Tätigkeiten sicher zu verfestigen.
Nähere Kursbeschreibung:

Die 40 Unterrichtsstunden werden in Form eines Selbststudi-
ums von 12 Lehrbriefen erarbeitet.

Innerhalb dieses Zeitraums kann die Lernplattform Moodle
genutzt werden, sodass eine freie Zeiteinteilung gewährleistet
ist. Während dieser Selbstlernphase steht eine qualifizierte An-
sprechperson (telefonisch und/oder per E-Mail) zur Verfügung,
die die Qualifizierung begleitet.

Die Lerngrundlage ist das Buch: „**Betreuen und Pflegen**“ aus
dem Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-451739-4 (24,-€).

Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Teilnahmegebühr

DRK-Hauptamtliche / Externe

129,00 € zzgl. 24,- € für das Lehrbuch

Ehrenamtliche des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe

25,00 € zzgl. 24,-€ für das Lehrbuch

Fachliche Auskunft:

Nadja Maier unter 0251-9739-229

nadja.maier@drk-westfalen.de

**Lehrgangs-
nummer**
22003406

Termin
Jederzeit

Format:
Selbststudi-
um über die
Lernplattform
Moodle und
ggf. + 2 Tage
webbasiertes
interaktives
Training (Ter-
minabsprache
in Abstimmung
mit Teilnehmen-
den)

Zeitraumen:
Innerhalb von
8 Wochen, der
Start kann je-
weils zu Beginn
eines Monats
erfolgen, die
Zeiteinteilung
zur Bearbeitung
erfolgt eigen-
ständig

**Art der Veran-
staltung**
Selbststudium
über die online-
Lernplattform
Moodle

DRK-Tagungshotel Dunant



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

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

Wir bieten Ihnen:

Wir können Ihnen 49 Einzelzimmer und 36

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

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



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



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



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

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



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

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

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



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

Ihr **DRK-Tagungshotel Dunant-Team**



