

Sind Sie an einer Teilnahme interessiert? Hier ein paar überzeugende Argumente:

1. Studien* zeigen: DRK-Gruppen verbessern Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bereits nach wenigen Wochen.
2. Teilnehmende berichten hohe Zufriedenheit – wegen spürbarer körperlicher Fortschritte und starkem Gemeinschaftsgefühl.
3. Wer anfangs weniger fit ist, profitiert nachweislich am stärksten.
4. Körperliche und seelische Gesundheit verbessern sich gleichzeitig – einzigartig unter Bewegungsangeboten.
5. 45 Prozent der Teilnehmenden vermeiden laut Testdaten drohende Mobilitätseinschränkungen.
6. Depressive Symptome sinken in DRK-Gruppen messbar – besonders in der Wassergymnastik.
7. Alter, Bildung oder Vorerfahrung spielen keine Rolle – alle erreichen deutliche Fortschritte.
8. Regelmäßige Teilnahme stabilisiert Gewicht und senkt ungesunde Fettverteilung.
9. Professionell ausgebildete Übungsleitungen sichern hohe Qualität und individuelle Betreuung.
10. Bewegung in Gemeinschaft steigert nachweislich Wohlbefinden und Lebensfreude.



Sind Sie an Übungsleitungstätigkeit interessiert? Hier ein paar überzeugende Argumente:

1. Ihre Anleitung erzielt nachweislich deutliche Gesundheitsgewinne bei älteren Menschen.
2. Sie arbeiten mit Gruppen, deren Fortschritte objektiv messbar und motivierend sind.
3. Das DRK stellt wissenschaftlich evaluierte Programme – Sie leiten evidenzbasiert statt „ins Blaue hinein“.

4. Teilnehmende zeigen hohe Bindung und Wertschätzung gegenüber ihren Übungsleitungen.
5. Besonders gesundheitlich belastete Menschen profitieren stark – Ihre Arbeit wirkt dort, wo sie am meisten gebraucht wird.
6. Sie werden professionell qualifiziert und regelmäßig fortgebildet – bundesweit anerkannt.
7. Die Programme verbinden körperliches und soziales Training – Ihr Einsatz wirkt ganzheitlich.
8. Über alle Standorte hinweg zeigen sich stabile, positive Ergebnisse – Ihre Rolle macht den Unterschied.
9. Sie schaffen für Teilnehmende Schutzräume, in denen Gesundheit und Selbstständigkeit wachsen.
10. Als Übungsleitung tragen Sie nachweislich zu gesellschaftlich relevantem, gesundem Altern bei.



** Cihlar, Volker, Kruse, Andreas (2011), Evaluation der DRK-Gesundheitsprogramme - Endbericht. Status Quo Analyse - Interventionsstudie - Handlungsempfehlungen. Universität Heidelberg / Institut für Gerontologie. Heidelberg 2011.*