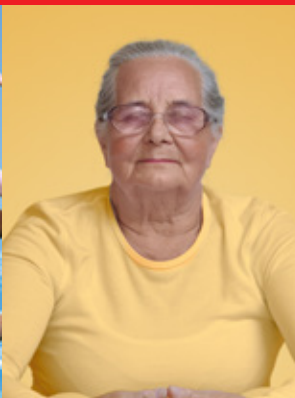


Gesundheitsprogramme. Bunter, gesünder, beweglicher.



Gesundheitsförderung im DRK

Durch eine qualifizierte Gesundheitsförderung und Prävention können Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessert werden. Die Gruppenangebote sind etwas für jeden – sie ermöglichen den Einstieg in die „Bewegung“ zu jeder Zeit und in jedem Alter. Der Bedarf an gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten wird in den nächsten Jahren zunehmen. Hintergründe für diese Entwicklung sind z. B.:

- Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung mit einem zunehmenden Anteil älterer Menschen oder auch
- die Zunahme von durch Langzeitarbeitslosigkeit und Armut verursachte Erkrankungen. Im Bereich des DRK sind rund

8.000 Übungsleiter/-innen in den gesundheitsfördernden Angeboten engagiert vor Ort tätig, so dass sich wöchentlich im Schnitt 350.000 Menschen regelmäßig in ihren Gruppen treffen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.



Bewegung. Am besten zusammen.

Die Wirksamkeit und positiven Effekte der gesundheitsfördernden DRK-Programme sind wissenschaftlich untersucht und ausdrücklich bestätigt worden. Die Aus- und Fortbildung der Übungsleiter/-innen ist bundeseinheitlich über Ausbildungsrichtlinien geregelt und wird von den DRK-Landesverbänden angeboten. Bei der Aus- und Fortbildung im Gedächtnistraining arbeitet der DRK-Landesverband mit Dozent/-innen vom Bundesverband Gedächtnistraining e. V. zusammen.

Haben Sie Spaß daran, sich zu bewegen – und davon etwas an viele andere Menschen weiterzugeben? Das Deutsche Rote Kreuz gibt Ihnen gern den richtigen Rahmen dafür. So können Sie sich ganz darauf konzentrieren, Ihre Lust auf Bewegung in eine sehr soziale und gesundheitsfördernde Tätigkeit zu verwandeln – was übrigens den Spaß durchaus noch steigern kann!

Wollen Sie mehr darüber erfahren? Dann sind Sie auf den nächsten Seiten richtig.

*Achtung!
Auch Gesundheit...*



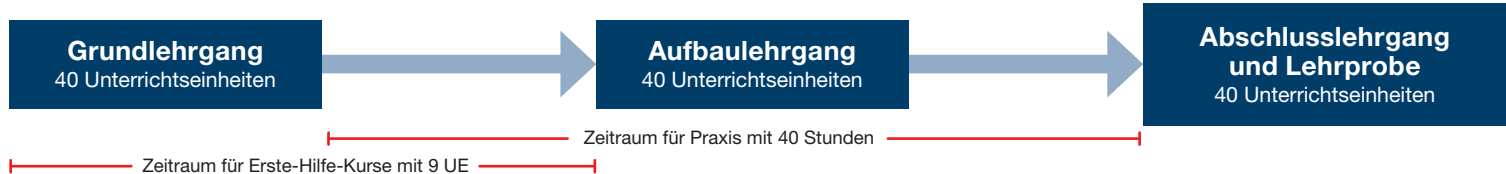
*...hat etwas
ansteckendes!*



„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das wussten schon die alten Griechen. Ich weiß nur eins: Ich fühle mich schon ganz wie zu Hause.“



Gymnastik: Ausbildung zum/zur Übungsleiter/-in



Gymnastik

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig. Zudem vermittelt die Gymnastik Freude an der Bewegung.

Durch mehr Beweglichkeit erhalten gerade auch ältere Menschen Sicherheit in alltäglichen Bewegungsabläufen und beugen der Sturzgefahr vor. Die Gymnastik in der Gruppe kann die Seele „auf Trab“ bringen: Die Teilnehmer/-innen treffen sich regelmäßig in der Gruppe, können sich austauschen und finden „Mitstreiter“ für gemeinsame Unternehmungen. Zu Menschen, die alleine das Haus nicht mehr verlassen können, kommen DRK-Übungsleiter/-innen zum Aktivierenden Hausbesuch.

Die gesundheitsfördernden DRK-Angebote werden von Übungsleiter/-innen begleitet. Sie haben eine fundierte und fachbezogene Ausbildung durchlaufen und verfügen durch regelmäßige Fortbildungen über den aktuellen Stand der Sportwissenschaft.

Wenn Sie DRK-Übungsleiter/-in für Gymnastik werden möchten:

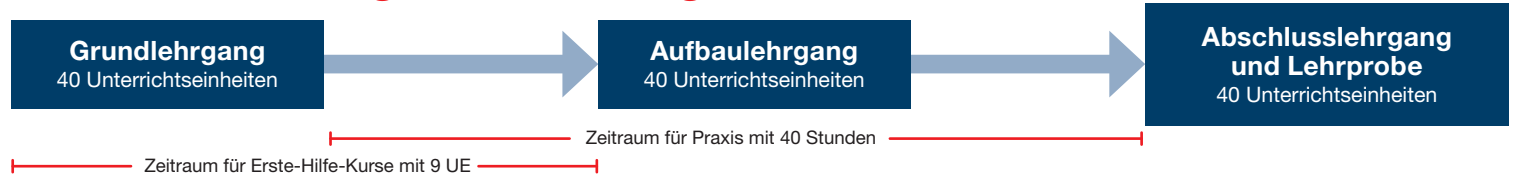
Die Ausbildung, mit einem Gesamtumfang von 160 Unterrichtseinheiten, ist in Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang gegliedert. Nach Abschluss der Ausbildung erfolgt die Ausstellung eines DRK-Lehrscheins, der drei Jahre Gültigkeit hat.

Die Lehrscheinverlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen von mind. 32 Unterrichtseinheiten.

*„Haben Sie auch so eine Lust zu tanzen,
sich zu bewegen? Und wollen Sie endlich
mal runter vom Sofa?
Dann sehen wir uns beim Roten Kreuz!“*



Tanzen: Ausbildung zum zur Übungsleiter/-in



Tanzen

Tanzen erleichtert und verbessert die körperliche und geistige Beweglichkeit. Die Figurenfolgen im DRK-Tanzprogramm werden gut erklärt und sind leicht erlernbar. Die verschiedenen Tanzformen sind z. B. aus der internationalen Folklore, aus Elementen der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze oder aus dem Bereich Line Dance.

Neben der vorbeugenden Stärkung der Gesundheit kann das Tanzen in der Gruppe auch die Seele „zum Schwingen“ bringen. Die Teilnehmer/-innen treffen sich regelmäßig in der Gruppe, können sich austauschen und finden „Mitstreiter“ für gemeinsame Unternehmungen. Die DRK-Übungsleiter/-innen haben eine fundierte und fachbezogene Ausbildung durchlaufen und verfügen durch regelmäßige Fortbildungen über den aktuellen Stand in der Bewegung mit Musik.

Wenn Sie DRK-Übungsleiter/-in für Tanzen werden möchten:

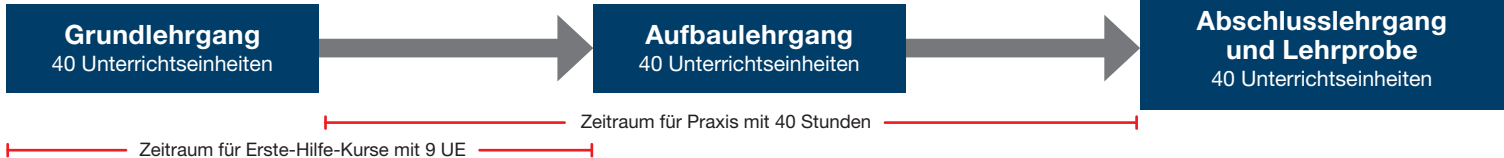
Sie sollten Spaß an der Bewegung mit Musik und etwas musikalisches Verständnis mitbringen. Die Ausbildung, mit einem Gesamtumfang von 160 Unterrichtseinheiten, ist in Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang gegliedert. Nach Abschluss der Ausbildung erfolgt die Ausstellung eines DRK-Lehrscheins, der drei Jahre Gültigkeit hat.

Die Lehrscheinverlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen von mind. 32 Unterrichtseinheiten.

„Alles Leben auf der Erde stammt aus dem Wasser. Darin sind wir alle gleich. Wir sind der beste Beweis. In unserem Fall immer dienstags, beim Roten Kreuz.“



Wassergymnastik: Ausbildung zum/zur Übungsleiter/-in



Wassergymnastik

Die Wassergymnastik bietet die Möglichkeit, gelenkschonend die gesamte Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Die Auftriebskraft des Wassers ist dabei behilflich. Die Bewegung findet in der Regel im brusttiefen Wasser mit einer Wassertemperatur von 29–30 Grad statt.

Durch speziell entwickelte Übungen können die Gelenke mobilisiert werden. Bewegungseinschränkungen werden verbessert.

Die DRK-Übungsleiter/-innen haben eine fundierte und fachbezogene Ausbildung durchlaufen und verfügen durch regelmäßige Fortbildungen über den aktuellen Stand der Sportwissenschaften.

Wenn Sie DRK-Übungsleiter/-in für Wassergymnastik werden möchten:

Voraussetzung für den Beginn einer Ausbildung ist der Nachweis über ein Freischwimmerzeugnis und die Teilnahme an einem Grundlehrgang Bewegung. Die Ausbildung wird dann mit einem Aufbau- und Abschlusslehrgang Wassergymnastik fortgesetzt. Nach erfolgreichem Abschluss erfolgt die Ausstellung eines DRK-Lehrscheins, der drei Jahre gültig ist.

Die Lehrscheinverlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen mit mind. 32 Unterrichtseinheiten.

*„Irgendwann ist die richtige Zeit gekommen,
Yoga für sich zu entdecken. Denn man
entdeckt dabei gleich noch etwas:
Jeder Zeitpunkt ist der richtige.“*



Yoga: Ausbildung zum/zur Yogalehrer/-in



Yoga

Das DRK-Yoga-Stufenmodell wurde speziell auf die Bedürfnisse ungeübter und älterer Kursteilnehmer/-innen abgestimmt. Yoga hat positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit und kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken: Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Kräftige Beine und stabile Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Die DRK-Yogalehrer/-innen haben eine fundierte und fachbezogene Ausbildung durchlaufen und verfügen durch regelmäßige Fortbildungen über den aktuellen Stand in der Yogalehre.

Wenn Sie DRK-Yogalehrer/-in werden möchten:

Vor Beginn der Ausbildung müssen Sie über mind. 2 Jahre Eigenerfahrung mit Yoga verfügen. Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 2 Jahren und findet in vier aufeinander aufbauenden Lehrgängen statt.

Nach Abschluss der Ausbildung erfolgt die Ausstellung eines DRK-Lehrscheins, der drei Jahre Gültigkeit hat. Die Lehrscheinverlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen von mind. 32 Unterrichtseinheiten für Yoga-Lehrer/-innen.

“Bis ins höchste Alter allein leben. Mit einiger Hilfe, aber selbstbestimmt und – glücklich? Ist das überhaupt möglich? Nun, wer von uns gerade wen aktiviert, kann man oft gar nicht sagen. Ist das nicht die allerbeste Antwort?”



Aktivierender Hausbesuch

Der Aktivierende Hausbesuch ist eine Kombination aus 30 Minuten Bewegung und 30 Minuten Gespräch. Das Angebot richtet sich an Menschen, die die vertraute Umgebung nicht mehr alleine verlassen können. Er wird von einem/einer Übungsleiter/-in im häuslichen Umfeld angeboten. Durch die körperliche Aktivierung soll die Kraft in Armen und Beinen aufgebaut, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Koordination, die geistige Flexibilität und die Beweglichkeit gefördert werden. Also die perfekte Rezeptur, um Stürze zu verhindern und Sturzfolgen zu minimieren.

Die Gespräche erhalten die Sprachgewandtheit, geben geistige Impulse, schaffen Abwechslung im Alltag, pflegen Erinnerungen und Humor und fördert die Lebensfreude.

Im Falle der Förderung durch Kommune und Pflegekasse nach § 45 SGB XI kann dieses Angebot über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Wenn Sie DRK-Kursleiter/-in für den Aktivierenden Hausbesuch werden möchten:

Freude an körperlicher Aktivität, an Gesprächen und dem Umgang mit Menschen in höherem Alter sind die besten Startvoraussetzungen für die Ausbildung als Übungsleiter/-in für den Aktivierenden Hausbesuch. Die Ausbildung umfasst mindestens 32 UE sowie die Teilnahme an einem Erste Hilfe-Training von 9 UE. Erwartet wird die jährliche Teilnahme an einer Fortbildung von 8 UE.

Ihre Ansprechpartnerin für die Aus- und Fortbildung in den Gesundheitsprogrammen im DRK-Landesverband Musterverband:



Martina Mustermann
Tel.: 0123 / 45 67 89-0
E-Mail: m.mustermann@drk-musterverband.de



DRK-Musterverband

Musterstr. 1
12345 Musterstadt

0123 / 56 78 9-0

info@drk-musterverband.de

www.drk-musterverband.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Infos bundesweit und kostenfrei: 08000 365 000