

FAQ

In unseren FAQs finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die DRK- Gesundheitsprogramme und die Übungsleitungen.

1. Wie viel Zeit muss ich für die Ausbildung aufbringen?

Die Zeit für die Ausbildung ist je nach Lehrgang unterschiedlich zwischen 120-160 Stunden. Die Anzahl der geleisteten Stunden im Ortsverein können individuell abgestimmt werden. Eine Tätigkeit als Übungsleitung ist meist schon nach dem Grundlehrgang möglich.

2. Was muss ich machen, um Übungsleitung zu werden?

Den jeweiligen Ausbildungslehrgang sowie einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Die Anmeldungen zu den Ausbildungskursen laufen über den Kreisverband.

3. Wer zahlt die Ausbildung zur Übungsleitung?

Im Regelfall zahlt diese der zuständige Kreisverband.

4. Wer baut meine Gruppe auf?

Der Kreis- und Ortsverein unterstützen beim Aufbau der Gruppe.

5. Gibt es Bildungsurlaub?

Ja, die Ausbildungen können als Bildungsurlaub angerechnet werden. Das ist vom jeweiligen Bundesland abhängig.

6. Zählt meine bereits bestehende Qualifikation?

Dies muss der zuständige Landesverband prüfen.

7. Wird meine Arbeit als Übungsleitung finanziell entlohnt?

Die Übungsleiterpauschale ist von Kreisverband zu Kreisverband verschieden.

8. Benötige ich eine Versicherung?

Ehrenamtliche Übungsleitende sind nach dokumentierter Meldung im Kreisverband über die Unfallkasse des Bundes versichert.

9. Welche Gesundheitsprogramme werden in meiner Nähe angeboten?

Dies können Sie über die Postleitzahl - Suche auf der DRK.de Website herausfinden.

10. Brauche ich ein Rezept oder Attest von meiner Ärztin oder meinem Arzt?

Nein, jedoch sollten Sie die Teilnahme an den Gesundheitsprogrammen mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt vorher abstimmen.

11. Was kostet mich die Teilnahme?

Die Kosten können Sie beim zuständigen Ortsverein erfragen

12. Was muss ich können?

Für die Teilnahme an den Kursen der Gesundheitsprogramme sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

13. Welchen Mehrwert haben die Gesundheitsprogramme für Mehrgenerationenhäuser?

Sie fördern Begegnung, Austausch und gemeinsames Aktivwerden über Altersgruppen hinweg. Die Programme stärken das Miteinander, steigern Wohlbefinden und beleben das Haus durch regelmäßige, niedrigschwellige Angebote.

14. Welchen Mehrwert haben die Gesundheitsprogramme für Seniorentreffs?

Sie schaffen strukturierte Bewegungs- und Aktivierungsangebote, die leicht umsetzbar sind und die Teilnehmenden motivieren. Die Programme unterstützen Mobilität, Gedächtnis und soziale Teilhabe.

15. Welchen Mehrwert haben die Gesundheitsprogramme für meinen Betrieb?

Sie bieten einfache Bausteine der betrieblichen Gesundheitsförderung, die Mitarbeitende physisch und mental stärken. Regelmäßige Angebote verbessern das Arbeitsklima, fördern Wohlbefinden und können Ausfallzeiten reduzieren.

16. Welchen Mehrwert haben die Gesundheitsprogramme für die offene Altenhilfe?

Sie lassen sich flexibel in bestehende Angebote integrieren und stärken sowohl körperliche als auch geistige Ressourcen älterer Menschen. Gleichzeitig erhöhen sie die Bindung an die Einrichtung durch abwechslungsreiche, leicht zugängliche Aktivitäten.

17. Welchen Mehrwert haben die Gesundheitsprogramme für den Menüservice?

Sie eröffnen zusätzliche Kontaktpunkte über die reine Essenslieferung hinaus und ermöglichen eine aktivierende Ansprache der Kundinnen und Kunden. Durch kleine Übungen oder Hinweise kann die Gesundheitsförderung niedrigschwellig in den Alltag integriert werden.

18. Welchen Mehrwert haben die Gesundheitsprogramme für Sturzprophylaxe?

Viele Programme fördern Kraft, Gleichgewicht und Koordination – zentrale Faktoren der Sturzvermeidung. Sie ergänzen bestehende Präventionsmaßnahmen und motivieren zu regelmäßiger Bewegung.

19. Welchen Mehrwert haben GP für ambulante Pflege?

Sie bieten Pflegekräften einfache Aktivierungsmöglichkeiten für zwischendurch und stärken die Selbstständigkeit der Klientinnen und Klienten. Dadurch können Pflegeprozesse entlastet und der Alltag der Pflegebedürftigen positiv unterstützt werden.

20. Können die Gesundheitsprogramme Einsamkeit vorbeugen?

Ja, denn sie schaffen regelmäßige soziale Kontakte, stärken Gemeinschaftsgefühl und fördern Gespräche. Durch die festen Termine und gemeinsamen Aktivitäten können sie Einsamkeit deutlich reduzieren.