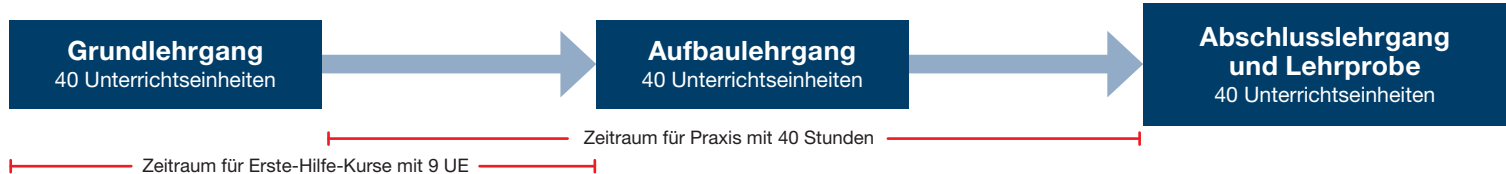


„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das wussten schon die alten Griechen. Ich weiß nur eins: Ich fühle mich schon ganz wie zu Hause.“



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.