

Handreichung

Ausbildungsordnung und Qualitätsstandards DRK-Gesundheitsprogramme – Bewegung bis ins Alter –

Handreichung

Ausbildungsordnung und Qualitätsstandards

DRK-Gesundheitsprogramme

– Bewegung bis ins Alter –

**Ausbildungsordnung
und Qualitätsstandards
DRK-Gesundheitsprogramme
– Bewegung bis ins Alter –
Handreichung**

Impressum

1. Auflage 2024

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz e.V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Fachverantwortung: DRK-Generalsekretariat, Team „Gesundheit, Seniorenarbeit und Pflege“, In Zusammenarbeit mit den DRK-Landesverbänden

Grafiken: DRK e.V.

Satz/Layout: Claudia Ebel

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt. Nachdruck – auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlags.

© 2024 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
1 Grundlagen zur Qualitätssicherung der DRK-Gesundheitsprogramme Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga – Aktivierender Hausbesuch	7
2 Ausbildung von Übungsleitungen „Gymnastik“	9
3 Ausbildung von Übungsleitungen „Wassergymnastik“	12
4 Ausbildung von Übungsleitungen „Tanzen“	15
5 Ausbildung für Yoga-Lehrerinnen/-lehrer	18
6 Ausbildung von Aktivierungscoaches im Aktivierenden Hausbesuch	20
7 Fortbildung von Übungsleitungen Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga – Aktivierender Hausbesuch.....	22
8 Aus- und Fortbildung von Instruktorinnen/Instruktoren für Fortbildungen und Betreuungen der Übungsleitungen in den Kreisverbänden	24
9 Aus- und Fortbildung von Lehrbeauftragten Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga – Aktivierender Hausbesuch	26
10 Grafik zu den Ausbildungslehrgängen	29
11 Stundenverteilungspläne.....	30
Gymnastik	30
Wassergymnastik (Aufbau- und Abschlusslehrgang).....	35
Tanzen	39
Yoga	42
Aktivierender Hausbesuch	46
12 Hospitationsprotokoll	47
13 Materialien/Geräte für die Ausbildungslehrgänge	48
14 Glossar	49

Einleitung

Die DRK-Programme „Bewegung bis ins Alter“ mit Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen, Yoga und dem Aktivierenden Hausbesuch sind ein Angebot der Prävention und Gesundheitsförderung und richten sich in erster Linie an Menschen ab der dritten Lebensphase¹. Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Teilnehmenden, verbunden mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.

Neben der Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen stehen gleichbedeutend die Verminderung von Risikofaktoren sowie die Bewältigung von Beschwerden, die Freude an der Bewegung, das Spüren des eigenen Körpergefühls, die Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit, die Steigerung der Gedächtnisleistung, die kommunikative Geselligkeit und der Spaß am Miteinander in der Gruppe.

In den Übungsgruppen des DRK nehmen häufig Menschen teil, die von altersgemäßen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen, wie z. B. Osteoporose,

Rheuma und Krebserkrankungen betroffen sind. Die Übungsleitungen² werden in speziellen Aus- und Fortbildungen mit diesen Besonderheiten vertraut gemacht und lernen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen, Yoga und dem Aktivierenden Hausbesuch spezifische Inhalte kennen. Für viele Betroffene sind die Übungsstunden wichtige Impulse zur Selbsthilfe, um gesundheitsförderliches Verhalten in den Alltag zu integrieren.

Für Menschen in Einrichtungen der stationären Altenhilfe gibt es besondere Angebote. Sie zielen auf die Stabilisierung und Verbesserung körperlicher Fähigkeiten, damit die Teilnehmenden ihre Selbstständigkeit im Alter möglichst lange bewahren.

Die Bewegungsangebote des DRK werden regelmäßig auf den aktuellen Stand der Sportwissenschaft, Medizin und Gerontologie gebracht.

¹ Definition „Lebensphasen“ nach der einschlägigen wissenschaftlichen Literatur:

Kindes- und Jugendalter = bis ca. 18 Jahre

Erwachsenenalter = frühes, mittleres, höheres

Drittes Lebensalter = 65–85 Jahre

Viertes Lebensalter/Hochaltrigkeit = > 85 Jahre

Hochbetagte, Hundertjährige, extreme Hochaltrigkeit = ca. > 95 Jahre

• Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation

• Rott, C./Jopp, D. S.: Das Leben der Hochaltrigen, Bundesgesundheitsblatt 2012, S. 474- 480

• Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns

• Wahl, Hans-Werner/sHeyl, Vera: Gerontologie – Einführung und Geschichte

• Schwartz, F.W. & Walter, U.: Altsein – Kranksein? In: F.W. Schwartz, B. Badura, R. Leidl, H. Raspe & J. Siegrist (Hrsg.): Das Public Health Buch. Gesundheit und Gesundheitswesen. München, Jena: Urban & Fischer Verlag 2000, S. 124-140

² Im Folgenden wird zur Vereinfachung und besseren Lesbarkeit ÜL als Bezeichnung für Übungsleitung(en) stehen

1 Grundlagen zur Qualitätssicherung der DRK-Gesundheitsprogramme Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga – Aktivierender Haus- besuch

1.1 Ziele der DRK-Gesundheitsprogramme

Körperliche und geistige Beweglichkeit bleiben bis ins Alter erhalten und bewirken eine Steigerung der Lebensqualität.

In diesem Sinne beinhalten die Gesundheitsprogramme die Schwerpunkte:

- Aufbau und Erhalt von Muskelkraft und Balancefähigkeit
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Training von Herz-Kreislauf und Atmung
- Förderung der Beweglichkeit
- Vorbeugen körperlicher und kognitiver Defizite
- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Verbesserung der Lebensqualität und Selbstständigkeit
- Erleben von Freude und Spaß bei der Bewegung
- Aufbau sozialer Kontakte zur Prävention von Einsamkeit
- Ermöglichung gesellschaftlicher Teilhabe

1.2 Zielgruppen der DRK-Gesundheitsprogramme

- Ältere Menschen
- Menschen mit leichten körperlichen und geistigen Einschränkungen
- Menschen, die Freude an der Bewegung in der Gruppe haben

1.3 Träger der Angebote

Träger der Angebote sind grundsätzlich die DRK-Mitgliedsverbände sowie die Schwesternschaften.

1.4 Leitung der Angebote

DRK-ÜL für Gymnastik, Wassergymnastik und Tanzen, Yogalehrerinnen/-lehrer und Aktivierungscoaches im Aktivierenden Hausbesuch die nach der Ausbildungsordnung des DRK erfolgreich ausgebildet sind und die Lehrberechtigung des Landesverbandes haben

1.5 Angebotsprofil

Die Angebote werden von den DRK-ÜL anhand der Struktur und der inhaltlichen Vorgaben des Leitfadens erstellt und orientieren sich am Leistungsvermögen der Teilnehmenden.

Die Teilnahme an den Angeboten steht allen Interessierten offen. Der Einstieg in ganzjährige Angebote ist jederzeit möglich. Bei Kurssystemen sind Einstiegszeitpunkt und Umfang fest definiert.

Der Zeitumfang pro Übungseinheit beträgt jeweils maximal 60 Minuten für Gymnastik, 45 Minuten für Wassergymnastik, 90 Minuten für das Tanzen, mindestens 60 bis 90 Minuten für Yoga sowie 60 Minuten für den Aktivierenden Hausbesuch.

Die Teilnehmendenzahl richtet sich nach den Räumlichkeiten und sollte höchstens

- bei der Wassergymnastik 18 Teilnehmende,
- bei der Gymnastik 20 Teilnehmende,
- beim Tanzen 24 Teilnehmende und
- beim Yoga 15 Teilnehmende betragen.

Es wird empfohlen, dass die Teilnehmenden ihre Hausärztin/ihren Hausarzt über die Aktivität im DRK-Gesundheitsprogramm informieren.

1.6 Unterrichtsmaterial

Die in den DRK-Leitfäden Gymnastik, Tanzen, Wassergymnastik, Aktivierender Hausbesuch sowie Yoga aufgeführten und vom Generalsekretariat empfohlenen Übungsgeräte und Medien

1.7 Organisatorische Rahmenbedingungen

Die organisatorische Vorbereitung wird vom Träger in Absprache mit der zuständigen ÜL übernommen.

Aufgaben des Trägers:

- Ansprechpartner für ÜL und Teilnehmende
- Bereitstellung von geeigneten Räumen für die
 - Gymnastik: 4 qm pro TN
 - Wassergymnastik: 4 qm pro TN, Beckentiefe max. 1,35 m und eine Wassertemperatur von ca. 28–33°C
- Anschaffung von Materialien für das jeweilige Gesundheitsprogramm gemäß dem Leitfaden
- Sicherstellung der Finanzierung des Angebotes und Festsetzung der Teilnehmendenbeiträge
- Bewerbung der Angebote
- Sicherstellung und Kostenübernahme der regelmäßigen Weiterbildung
- Gewinnung neuer ÜL und Yoga-Lehrerinnen/-Lehrer
- Organisation von jährlichen ÜL-Treffen zum Austausch, zur Vernetzung und zur Einführung neuer ÜL
- Information der ÜL über die regionalen DRK-Angebote und Einrichtungen
- Klärung im Umgang mit GEMA und Rundfunkbeitrag
- Information über Versicherungsschutz für ÜL und Teilnehmende
- Aufklärung über Datenschutzbestimmungen
- Absprache über ÜL-Pauschale mit schriftlicher vertraglicher Vereinbarung
- Festlegung des Teilnehmenden Beitrags und Abrechnung mit den ÜL und den TN

2 Ausbildung von Übungsleitungen „Gymnastik“

2.1 Ziel

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die ÜL das DRK-Angebot „Gymnastik“ nach den Richtlinien des DRK durchführen.

2.2 Voraussetzungen

- Bereitschaft zur Übernahme mindestens eines Angebotes in der Gymnastik im DRK-KV/-OV oder in DRK-Einrichtungen der ambulanten, stationären sowie offenen Altenhilfe (beispielsweise Tagespflegen oder betreute Wohnanlagen)
- Bereitschaft, sich als ehrenamtliche Mitarbeitende/ehrenamtlicher Mitarbeitender oder als Honorarkraft im Rahmen der Gesundheitsförderung für das DRK zu engagieren
- Freude am Umgang mit Menschen und am sozialen Engagement
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein
- Alter 20–65 (Richtwert). Bei guter körperlicher Fitness ist auch ein späterer Einstieg nach Absprache möglich.
- Ein Erste-Hilfe-Kurs mit einem Umfang von 9 UE muss vor Beginn der Tätigkeit als ÜL absolviert werden und darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen. Dieser muss alle zwei Jahre erneuert werden.
- Die Teilnahme an einem vom DRK-Kreisverband/-Ortsverein angebotenen Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen (alternativ: Einführungsseminar von 2 UE im DRK-Lerncampus online).
- Bereitschaft zur Fort- und Weiterbildung

2.3 Träger der Ausbildung

Träger der Ausbildung ist der DRK-Landesverband. Die Ausbildungslehrgänge für die Gymnastik werden von dem jeweiligen DRK-Landesverband organisiert und fachlich begleitet.

2.4 Lehrkräfte

Die in der Ausbildung tätigen Lehrkräfte sind:

- Vom Generalsekretariat ausgebildete Lehrbeauftragte für Gymnastik, die vom DRK-Landesverband in Abstimmung mit dem Generalsekretariat eingesetzt werden.
- Andere fachbezogene Referentinnen/Referenten mit medizinischem, psychologischem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund werden vom DRK-Landesverband bestimmt.

2.5 Rahmenplan für die Ausbildung

Gesamtlernziel:

Die Ausbildung „Gymnastik“ qualifiziert ÜL, ihr Angebot auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Gruppenteilnehmenden unter ganzheitlich gesundheitsfördernden Aspekten abzustimmen.

Inhalte:

- Organisation und Gründung von Gruppen
- Gesundheit als Aufgabe im DRK
- Ansatz der Salutogenese
- Besonderheiten und Auswirkungen von Übungen bei altersbedingten Veränderungen
- Anatomisch physiologische Grundkenntnisse, altersbedingte Veränderungen
- Trainingslehre: Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Methodischer Stundenaufbau, Lehren und Lernen von Bewegung
- Zielgerichteter Einsatz von Übungsgeräten und Medien
- Grundkenntnisse Rhythmik
- Kennenlernen geeigneter Übungen und Spiele mit und ohne Gerät
- Kognitionstraining

Die Ausbildung besteht aus theoretischen und praktischen UE sowie Hospitationen zwischen den einzelnen Ausbildungsteilen, um Gelerntes in die Praxis zu übertragen.

Zeitungfang:

Grundlehrgang Bewegung	40 UE
Hospitation/Praxis – Gymnastikgruppe	10 UE
Aufbaulehrgang Gymnastik	40 UE
Leitung einer Gymnastikgruppe	10 UE
Abschlusslehrgang Gymnastik	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 140 UE und wird auf der Grundlage des DRK-Leitfadens Gymnastik vermittelt.

Die Praxis wird im DRK-Kreisverband/-Ortsverein durchgeführt. Die Hospitation der angehenden ÜL beinhaltet die Übernahme praktischer Anteile unter Begleitung der verantwortlichen ÜL. Die Hospitationen können bereits vor Beginn des Grundlehrganges gemacht werden. Es wird empfohlen, die Leitung einer eigenen Gymnastikgruppe frühestens nach Absolvierung des Aufbaulehrganges zu beginnen.

Sonderregelungen für Hospitationen:

Es können Sonderregelungen für die Hospitationen vereinbart werden, sollte der zeitliche Umfang bei Berufstätigkeit zu umfangreich sein oder es in der Nähe keine Möglichkeit zur Hospitation geben.

Der Praxisteil kann nach Absprache mit dem LV auch bei anderen Anbietern von Kursen stattfinden, sofern es keine erreichbare DRK-Gruppe gibt.

Sonderregelungen gelten für

- Gymnastiklehrerinnen/-lehrer,
- Physiotherapeutinnen/-therapeuten,
- Sportlehrerinnen/-lehrer,
- Sportwissenschaftlerinnen/-wissenschaftler,
- ÜL des LSB/DTB mit der Zusatzqualifikation Sport der Älteren sowie
- neue Berufsgruppen im Bewegungsbereich (siehe 2.7.2) nach Prüfung der Ausbildungsinhalte.

2.6 Unterrichtsmaterial

- DRK-Leitfaden Gymnastik
- Die im Leitfaden aufgeführten und vom Generalsekretariat empfohlenen Übungsgeräte und Medien

2.7 Lehrscheinbedingungen

2.7.1 Ausstellung des Lehrscheins

- Erfolgreiche Teilnahme an den vorgeschriebenen Lehrgängen
- Überprüfung des theoretischen und praktischen Lernerfolgs in Form einer Lehrprobe
- Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Trainings (9 UE), das zum Zeitpunkt der Lehrscheinausstellung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf.
- Die Ausbildung muss innerhalb von drei Jahren absolviert werden.

Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat/eine Teilnahmebescheinigung des DRK. Die DRK-ÜL erhalten darüber hinaus den Lehrschein Gymnastik. Dieser ist drei Jahre gültig.

2.7.2 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren.
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses mit 9 UE, welcher nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Die 9 UE Erste-Hilfe-Kurs zählen nicht zu den 32 UE Fortbildung.
- Die Lehrberechtigung einer ÜL endet mit Ablauf der Gültigkeit des Lehrscheins.

2.7.3 Regelungen für Quereinsteigende

Für Gymnastiklehrerinnen/-lehrer, Physiotherapeutinnen/-therapeuten, Sportlehrerinnen/-lehrer, Sportwissenschaftlerinnen/-wissenschaftler und ÜL des LSB/DTB mit der Zusatzqualifikation Sport der Älteren sowie neue Berufsgruppen im Bewegungsbereich gilt folgende Sonderregelung:

- Vorlage einer Kopie des externen Qualifikationsnachweises beim DRK-Landesverband
- Teilnahme an einem DRK-Ausbildungslehrgang Gymnastik mit 40 UE
- Überprüfung durch Vorstellung einer Übungsstunde innerhalb des Ausbildungslehrganges
- Ausstattung mit dem DRK-Leitfaden Gymnastik
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als zwei Jahre ist

3 Ausbildung von Übungsleitungen „Wassergymnastik“

3.1 Ziel

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die ÜL das DRK-Angebot „Wassergymnastik“ nach den Richtlinien des DRK durchführen.

3.2 Voraussetzungen

- Bereitschaft zur Übernahme mindestens einer Wassergymnastikgruppe im DRK-Kreisverband/-Ortsverein.
- Bereitschaft, sich als ehrenamtliche Mitarbeitende/ehrenamtlicher Mitarbeitender oder als Honorarkraft im Rahmen der Gesundheitsförderung für das DRK zu engagieren
- Freude am Umgang mit Menschen und am sozialen Engagement
- Teilnahme an einem Grundlehrgang Gymnastik mit 40 UE
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein
- Alter 20–55 Jahre (Richtwert). Bei guter körperlicher Fitness ist auch ein späterer Einstieg nach Absprache möglich.
- Ein Erste-Hilfe-Kurs nach den aktuellen Richtlinien muss vor dem Aufbaulehrgang Wassergymnastik absolviert werden und darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.
- Gültiges Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber
- Die Teilnahme an einem vom DRK-Kreisverband/-Ortsverein angebotenen Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen.
- Bereitschaft zur Fort- und Weiterbildung

3.3 Träger der Ausbildung

Träger der Ausbildung ist der DRK-Landesverband. Die Ausbildungslehrgänge in der Wassergymnastik werden von dem jeweiligen Landesverband organisiert und pädagogisch begleitet.

3.4 Lehrkräfte

Die in der Ausbildung tätigen Lehrkräfte sind:

- Vom Generalsekretariat ausgebildete Lehrbeauftragte für Wassergymnastik, die vom DRK-Landesverband in Abstimmung mit dem Generalsekretariat eingesetzt werden
- Andere fachbezogene Referentinnen/Referenten mit medizinischem, psychologischem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund werden vom DRK-Landesverband bestimmt.
- Referentinnen/Referenten zur Erlangung der Rettungsfähigkeit werden vom DRK-Landesverband bestimmt. Die Zusammenarbeit mit der Wasserwacht wird empfohlen.

3.5 Rahmenplan für die Ausbildung

Gesamtlernziel:

Die Ausbildung „Wassergymnastik“ qualifiziert ÜL, ihr Angebot auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Gruppenteilnehmenden unter ganzheitlich gesundheitsfördernden Aspekten abzustimmen.

Inhalte:

- Organisation und Gründung von Gruppen
- Gesundheit als Aufgabe im DRK
- Ansatz der Salutogenese
- Besonderheiten und Auswirkungen von Übungen bei altersbedingten Veränderungen
- Anatomisch physiologische Grundkenntnisse, altersbedingte Veränderungen
- Trainingslehre: Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Methodischer Stundenaufbau, Lehren und Lernen von Bewegung
- Spezifischer Nutzen des Trainings im Wasser
- Unterschiede zwischen Land und Wasser
- Fertigkeiten für das Bewegen im Wasser
- Zielgerichteter Einsatz von Übungsgeräten und Medien
- Kennenlernen geeigneter Übungen und Spiele mit und ohne Gerät
- Grundkenntnisse Rhythmik

Die Ausbildung gliedert sich in theoretische und praktische Unterrichtseinheiten (UE) sowie in die Praxiserfahrung mit einer Wassergymnastikgruppe.

Zeitumfang:

Grundlehrgang Bewegung	40 UE
Hospitation/Praxis – Wassergymnastikgruppe	10 UE
Aufbaulehrgang Wassergymnastik	40 UE
Leitung einer Wassergymnastikgruppe	10 UE
Abschlusslehrgang Wassergymnastik	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 140 UE und wird auf der Grundlage der DRK-Leitfäden Gymnastik und Wassergymnastik vermittelt.

Die Praxis wird im DRK-Kreisverband/-Ortsverein durchgeführt. Die Hospitation der angehenden ÜL beinhaltet die Übernahme praktischer Anteile unter Begleitung der verantwortlichen ÜL.

3.6 Unterrichtsmaterial

- DRK-Leitfäden Gymnastik und Wassergymnastik
- Die im Leitfaden Wassergymnastik aufgeführten und vom Generalsekretariat empfohlenen Übungsgeräte und Medien

3.7 Lehrscheinbedingungen

3.7.1 Ausstellung eines Lehrscheins

- Erfolgreiche Teilnahme an den vorgeschriebenen Lehrgängen
- Hospitation und Gruppenleitung
- Überprüfung des theoretischen und praktischen Lernerfolgs
- Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Kurses (9 UE), der zum Zeitpunkt der Lehrscheinausstellung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf
- Die Ausbildung muss innerhalb von drei Jahren absolviert werden.

Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat/eine Teilnahmebescheinigung des DRK. Die DRK-ÜL erhalten darüber hinaus den Lehrschein Wassergymnastik. Dieser ist drei Jahre gültig.

3.7.2 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren.
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses mit 9 UE, welcher nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Die 9 UE Erste-Hilfe-Kurs zählen nicht zu den 32 UE-Fortbildung.
- Die Lehrberechtigung einer ÜL endet mit Ablauf der Gültigkeit des Lehrscheins.

3.7.3 Regelungen für Quereinsteigende

Für Quereinsteigende gelten folgende Sonderregelungen:

- Vorlage einer Kopie des externen Qualifikationsnachweises beim DRK-Landesverband
- Erfolgreiche Vorstellung einer Übungsstunde im Rahmen einer Fortbildung
- Hospitation und Leitung einer Wassergymnastikgruppe mit 10 UE
- Ausstattung mit den notwendigen Materialien
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als zwei Jahre ist

4 Ausbildung von Übungsleitungen „Tanzen“

4.1 Ziel

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die ÜL das DRK-Angebot „Tanzen“ nach den Richtlinien des DRK durchführen.

4.2 Voraussetzungen

- Bereitschaft zur Übernahme mindestens einer Tanzgruppe im DRK-Kreisverband/-Ortsverein oder in den DRK-Einrichtungen der ambulanten, stationären sowie offenen Altenhilfe
- Bereitschaft, sich als ehrenamtliche Mitarbeitende/ehrenamtlicher Mitarbeitender oder als Honorarkraft im Rahmen der Gesundheitsförderung für das DRK zu engagieren
- Freude am Umgang mit Menschen und am sozialen Engagement
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein, Rhythmusgefühl
- Alter 20–65 Jahre (Richtwert). Bei guter körperlicher Fitness ist auch ein späterer Einstieg nach Absprache möglich.
- Ein Erste-Hilfe-Kurs nach den aktuellen Richtlinien muss vor dem Aufbaulehrgang Tanzen absolviert werden und darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.
- Die Teilnahme an einem vom DRK-Kreisverband/-Ortsverein angebotenen Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen.
- Bereitschaft zur Fort- und Weiterbildung

4.3 Träger der Ausbildung

Träger der Ausbildung ist der DRK-Landesverband. Die Ausbildungslehrgänge im Tanzen werden von dem jeweiligen DRK-Landesverband organisiert und pädagogisch begleitet.

4.4 Lehrkräfte

Die in der Ausbildung tätigen Lehrkräfte sind:

- Vom Generalsekretariat ausgebildete Lehrbeauftragte für Tanzen, die vom DRK-Landesverband in Abstimmung mit dem Generalsekretariat eingesetzt werden.
- Andere fachbezogene Referenten/Referentinnen mit medizinischem, psychologischem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund werden vom DRK-Landesverband bestimmt.

4.5 Rahmenplan für die Ausbildung

Gesamtlernziel:

Die Ausbildung „Tanzen“ qualifiziert ÜL, ihr Angebot auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Gruppenteilnehmenden unter ganzheitlich gesundheitsfördernden Aspekten abzustimmen.

Inhalte:

- Organisation und Gründung von Gruppen
- Gesundheit als Aufgabe im DRK
- Ansatz der Salutogenese
- Bedeutung und Auswirkung des Tanzens
- Tanzgeschichte
- Besonderheiten und Auswirkungen von Bewegungsabläufen bei altersbedingten Veränderungen
- Bewegungen im Sitzen, Sitztanz
- Musikalische Grundbegriffe
- Methodischer Stundenaufbau, Lehren und Lernen von Bewegungsabläufen
- Erarbeiten und Lesen von Tanzbeschreibungen
- Methodik der Tanzansage und Vermittlung
- Umsetzung von Schritten und Figuren der Tänze
- Planung von Tanzveranstaltungen

Die Ausbildung gliedert sich in theoretische und praktische UE sowie in die Praxiserfahrung mit einer Tanzgruppe.

Zeitungfang:

Grundlehrgang Tanzen	40 UE
Hospitation/Praxis – Tanzgruppe	10 UE
Aufbaulehrgang Tanzen	40 UE
Leitung einer Tanzgruppe	10 UE
Abschlusslehrgang Tanzen	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 140 UE und wird auf der Grundlage der aktuellen Ausbildungsmaterialien Tanzen vermittelt.

Die Praxis wird im DRK-Kreisverband/-Ortsverein durchgeführt. Die Hospitation der angehenden ÜL beinhaltet die Übernahme praktischer Anteile unter Begleitung der verantwortlichen ÜL. Es wird empfohlen, mit den Hospitationen bereits vor Beginn des Grundlehrganges zu beginnen.

Sonderregelungen gelten für ÜL des Bundesverbandes Seniorentanz mit Zertifikat (siehe 4.7.2). Qualifikationen anderer Tanzausbildungen werden vom DRK-Landesverband geprüft.

4.6 Unterrichtsmaterial

- Theoretischer Begleiter des DRK
- DRK-Tanzbeschreibungen
- DRK-CD „Bewegung bis ins Alter – Tanzen“
- Die in den Ausbildungslehrgängen und vom Generalsekretariat empfohlenen Medien

4.7 Lehrscheinbedingungen

4.7.1 Ausstellung des Lehrscheins

- Erfolgreiche Teilnahme an den vorgeschriebenen Lehrgängen
- Hospitation und Gruppenleitung
- Überprüfung des theoretischen und praktischen Lernerfolgs
- Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Kurses (9 UE), der zum Zeitpunkt der Lehrscheinausstellung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf
- Die Ausbildung muss innerhalb von drei Jahren absolviert werden.

Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat/eine Teilnahmebescheinigung des DRK. Die DRK-ÜL erhalten darüber hinaus den Lehrschein Tanzen. Dieser ist drei Jahre gültig.

4.7.2 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren.
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses mit 9 UE oder wahlweise eines Erste-Hilfe-Kurses für Sport/Senioren, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Die 9 UE Erste-Hilfe-Kurs zählen nicht zu den 32 UE Fortbildung.
- Die Lehrberechtigung einer ÜL endet mit Ablauf der Gültigkeit des Lehrscheins.

4.7.3 Sonderregelungen für Quereinsteigende

Für ÜL mit Zertifikat des Bundesverbandes Seniorentanz gilt folgende Sonderregelung:

- Vorlage der Kopie des „Zertifikats Tanzen“ beim DRK-Landesverband
- Erfolgreiche Vorstellung einer Übungsstunde im Rahmen einer Fortbildung Tanzen
- Ausstattung mit den DRK-Ausbildungsmaterialien
- Die Teilnahme an einem Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen.
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als zwei Jahre ist

5 Ausbildung für Yoga-Lehrerinnen/-lehrer

5.1 Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung für Yoga-Lehrerinnen/-lehrer

Interessierte sollen über eine mindestens zweijährige Erfahrung mit Hatha-Yoga verfügen. Die künftigen Yoga-Lehrerinnen/-lehrer haben bis sechs Monate vor Abschluss der Ausbildung die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nachzuweisen, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

5.2 Leitung und Referentinnen/Referenten

Die Ausbildung wird von ausgewählten DRK-Yoga-Lehrbeauftragten geleitet, die über umfangreiche Fachkenntnisse verfügen und mit den Methoden der Erwachsenenbildung vertraut sind bzw. die die zweijährige Ausbildung zur/zum Lehrbeauftragten im DRK absolviert haben. Zu Spezialthemen werden Fachreferentinnen/-referenten eingeladen.

5.3 Arbeitsmaterial

Ein Yoga-Leitfaden wird den zukünftigen Yoga-Lehrerinnen/-lehrern am Anfang der Ausbildung als Arbeitsgrundlage zur Verfügung gestellt.

5.4 Teilnehmerzahl

Die Zahl der Teilnehmenden in den Ausbildungsabschnitten ist auf 15 begrenzt.

5.5 Kosten und Anmeldung

Die Kosten der Yoga-Lehrerinnen/-lehrer-Ausbildung können unter bestimmten Bedingungen vom Roten Kreuz übernommen werden. Träger der Ausbildung sind die DRK-Landesverbände. Diese legen die Höhe der Teilnahmegebühren fest. Die schriftliche Anmeldung ist beim Landesverband direkt einzureichen bzw. erfolgt über den entsendenden DRK-Kreisverband.

5.6 Ablauf der Ausbildung

Die Ausbildung versteht sich als ein Weg, auf dem die künftigen Yoga-Lehrerinnen/-lehrer befähigt werden, das vollständig erlernte Übungsprogramm anzuleiten und Übende mit Sorgfalt zu begleiten. Die Ausbildung besteht aus vier Blöcken à fünf Tage plus ein Modul von 16 UE zum Thema Methodik/Didaktik.

Zeitungfang:

Ausbildung für Yoga-Lehrerinnen/-lehrer im DRK-Modul 1	42 UE
Ausbildung für Yoga- Lehrerinnen/-lehrer im DRK-Modul 2	42 UE
Ausbildung für Yoga- Lehrerinnen/-lehrer im DRK-Modul 3	42 UE
Ausbildung für Yoga- Lehrerinnen/-lehrer im DRK-Modul 4	42 UE
Hospitationen	10 UE

Der Abstand zwischen den Ausbildungsabschnitten beträgt etwa sechs Monate. Diese Zeit wird von den Teilnehmenden genutzt, um im Selbststudium und in anderen Lernzusammenhängen die Ausbildungsinhalte des DRK-Yoga-Programms theoretisch und praktisch zu vertiefen. Über den jeweiligen Ausbildungsabschnitt ist ein ca. fünfseitiger Bericht zu verfassen.

Die vier Ausbildungsabschnitte mit ihren jeweiligen Schwerpunkten bauen aufeinander auf und sind in der Reihenfolge unbedingt zu durchlaufen. Zu den Unterrichtsstunden in den Präsenz-Lehrgängen kommen über die gesamte Ausbildungszeit gerechnet weitere Aufwandszeiten für Hospitationen, Lehrgangsprotokolle, mehrere schriftliche Ausarbeitungen sowie die schriftliche Abschlussarbeit. Die gesamte Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. zwei Jahren und umfasst 320 Stunden.

Abschlussmodalitäten:

- Erstellen einer Abschlussarbeit zum Thema Yoga, Ausarbeitung eines Yoga-Kurses
- Praktische Prüfung: Lehrprobe
- Theoretische Prüfung: Colloquium

5.7 Allgemeine Lernziele

Nach Abschluss der Ausbildung verfügen die Kursleitenden über folgende Kenntnisse und Fertigkeiten. Sie

- kennen die Geschichte und Philosophie des Yoga im Überblick,
- kennen die Besonderheiten des DRK-Yoga,
- sind sich der Möglichkeiten und Grenzen der Unterrichtstätigkeit bewusst und in der Lage, mit den Kursteilnehmenden verantwortungsvoll umzugehen,
- sind geschult in der Wahrnehmung der eigenen Atmung und Körperbeweglichkeit sowie der Beobachtung der Atmung und Körperbeweglichkeit anderer,
- kennen den Aufbau einer DRK-Yoga-Stunde theoretisch und praktisch: Ruhe – Lockerung – Asana (Haltungen) – Entspannung und Pranayama (Atemführung),
- kennen das Asana-Stufenmodell (Vorübungen/Steigerungen/Haltungen/Ausgleichsübungen sowie Ruhehaltungen) und können es anwenden bei der Gestaltung von Yoga-Übungsstunden,
- verfügen über grundlegende Kenntnisse der Anatomie und Physiologie,
- haben theoretische Kenntnisse und praktische Erfahrung in der Leitung von Gruppen,
- sind in der Lage, Yoga-Übungsstunden auf verschiedene Zielgruppen bzw. beeinträchtigte Menschen angemessen abzustimmen, zu planen und durchzuführen.

5.8 Qualifizierung und Fortbildung

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung wird DRK-Mitgliedern der Lehrschein „Yoga-Lehrerin/-lehrer für das DRK-Yoga-Programm“ für die Dauer von drei Jahren ausgestellt. Dem DRK nicht zugehörige Teilnehmende erhalten ein Zertifikat. Der Lehrschein wird für DRK-Mitglieder jeweils um drei weitere Jahre verlängert, wenn die Yoga-Lehrerin/der Yoga-Lehrer innerhalb der drei Jahre an Fortbildungen für Yoga-Lehrerinnen/-lehrer im Umfang von mindestens 32 UE teilgenommen und Kurse im Auftrag des DRK durchgeführt hat.

6 Ausbildung von Aktivierungscoaches im Aktivierenden Hausbesuch

Ausbildung Aktivierungscoaches

Die **Ausbildung umfasst 36 UE + 9 UE Erste Hilfe**. Es wird empfohlen, die Ausbildung in 2 x 2 Tagesblöcke zu je 18 UE aufzuteilen. Ein Modul behandelt das Thema Bewegung, das andere Modul das Thema Kommunikation/Demenz/Einsamkeit. Ob die Ausbildung vollständig in Präsenz oder als Hybridform mit Präsenz- und Online-Anteil durchgeführt wird, liegt im Ermessen der durchführenden Anbieter. Die Empfehlung für eine maximale Gruppengröße sowohl online als auch in Präsenz liegt bei zwölf Teilnehmenden.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass die auszubildenden Aktivierungscoaches unterschiedliche Vorkenntnisse und Qualifikationen mitbringen. Dies kann dazu führen, dass einige zu bestimmten Themen zusätzliche Schulungen benötigen, um mehr Sicherheit zu erlangen. Dementsprechend sind eintägige Fortbildungen zu bestimmten Themen, die sich an den zukünftigen Klientinnen und Klienten orientieren, zur Wissens- und Kompetenzerweiterung anzubieten.

Fortbildung Aktivierungscoaches

Die Aktivierungscoaches müssen sich **kontinuierlich fortbilden** (mind. 24 UE in drei Jahren). Die Dokumentation erfolgt durch den KV. Die 24 UE können individuell gewählt werden, sollten aber themenrelevant sein, d. h. Fortbildungen können auch im Bereich Gymnastik, Demenz, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe etc. stattfinden.

Hospitation Aktivierungscoaches

Angehende Aktivierungscoaches ohne Vorkenntnisse im Bereich müssen ein bis zwei Hospitationen absolvieren um sich mit dem häuslichen Umfeld vertraut zu machen. Für angehende Aktivierungscoaches mit Vorkenntnissen (Kursleitung Gymnastik, Besuchsdienst etc.) ist eine Hospitation nicht zwingend notwendig, wird aber ebenfalls empfohlen. Die theoretische Ausbildung Aktivierender Hausbesuch muss auch von ÜL der DRK-Gymnastik durchlaufen werden.

Sollten sich angehende Aktivierungscoaches für eine Ausbildung zur DRK-ÜL Gymnastik interessieren, müssen sie die **gesamte Ausbildung gemäß der Ausbildungsordnung durchlaufen**.

Betreuung der Aktivierungscoaches

Die Betreuung/Koordination der Aktivierungscoaches erfolgt durch eine Betreuungsstelle im KV. Diese ist im Idealfall hauptamtlich tätig und organisiert regelmäßige **Austauschtreffen/Supervisionen** (mind. zwei pro Jahr), um auf den Austausch von Erlebtem bzw. Herausforderungen im häuslichen Setting einzugehen.

Ausbildung Lehrbeauftragte

Ausgebildete LB-Gymnastik können sich (im Rahmen einer Fortbildung) als Lehrbeauftragte im Aktivierenden Hausbesuch ausbilden lassen. Die Ausbildung erfolgt durch verpflichtende Hospitationen bei einer Ausbildung für Aktivierungscoaches.

Bei der Ausbildung von neuen LB-AH, welche keine DRK-Gymnastik-Ausbildung durchlaufen haben, entscheidet der zuständige LV, ob die Qualifikation ausreicht oder ob spezifische Themenfelder nachzuholen sind.

Fortbildung Lehrbeauftragte

Die Fortbildung LB-AH ist an die Fortbildung Gymnastik gekoppelt und umfasst 1–1,5 Tage (mind. 8 UE). Beide Fortbildungen sind unabhängig voneinander und einzeln buchbar.

Rahmenbedingungen

Die Aktivierungscoaches erhalten nach der Ausbildung ein Zertifikat und Fortbildungsnachweise.

Themenblöcke zur Ausbildung

Themenblöcke (Module) Ausbildung AH

- Einführung in das DRK und den AH
- Teilnehmendenaktivierung, Erwärmungsformen
- Sport im Alter – Veränderungen, Möglichkeiten und Grenzen
- Spielformen für Ältere; Einführung Handgeräte
- Trainingswissenschaftliches Hintergrundwissen Krafttraining
- Übungen zum Krafttraining
- Trainingswissenschaftliches Hintergrundwissen Gleichgewichtstraining
- Übungen zum Gleichgewichtstraining
- Trainingssteuerung, Stundenplanung, Roter Faden
- Theoretisches Hintergrundwissen Sturzprävention
- Übungen zur Sturzprävention
- Demenz
- Umgang mit dem Rollator
- Aktivierung in der häuslichen Situation, 1:1 Situation
- Umgang mit Teilnehmenden, Trainingsanpassung, Trainingsplanung
- Fallbeispiele
- Grenzen des AHs
- Kommunikation
- Vorbereitung und Durchführung Demonstrationsaufgabe

7 Fortbildung von Übungsleitungen Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga – Aktivierender Hausbesuch

7.1 Ziel

In den Fortbildungslehrgängen werden die vorhandenen Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert, vertieft und aktualisiert.

Die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen dient der Lehrscheinverlängerung.

7.2 Voraussetzungen

Tätigkeit als DRK-ÜL „Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen, Yoga oder Aktivierender Hausbesuch“ auf Grundlage der DRK-Ausbildung.

7.3 Träger

Träger der Fortbildung ist der DRK-Landesverband. Beim Einsatz von Instruktorinnen/Instruktoren kann der Träger im Auftrag des jeweiligen DRK-Landesverbandes auch der DRK-Kreisverband sein.

7.4 Lehrkräfte

Die in der Fortbildung tätigen Lehrkräfte sind:

- Vom Generalsekretariat ausgebildete Lehrbeauftragte und vom DRK-Landesverband ausgebildete Instruktorinnen/Instruktoren für die Angebote „Bewegung bis ins Alter“. Diese werden vom DRK-Landesverband in Abstimmung mit dem Generalsekretariat eingesetzt.
- Andere fachbezogene Referentinnen/Referenten mit medizinischem, psychologischem, sportwissenschaftlichem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund, die vom DRK-Landesverband bestimmt werden

7.5 Rahmenplan für die Fortbildungen

Mindestens 32 UE im Laufe von drei Jahren

- Vertiefung der Lehrinhalte aus der Ausbildung
- Vermittlung weiterer Lehrinhalte; z. B. Sturzprävention, Demenz, Osteoporose, Tänze für spezielle Gruppen
- Vermittlung aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse
- Vertiefung anatomisch-medizinischer Kenntnisse
- Einführung weiterer Geräte und Materialien

Die Inhalte werden durch das Generalsekretariat mitgestaltet.

7.6 Unterrichtsmaterial

- Die DRK-Leitfäden
- Die in den Leitfäden aufgeführten und vom Generalsekretariat empfohlenen Übungsgeräte und Medien
- Unterrichtsmaterialien werden auf der Grundlage des jeweiligen Fortbildungsthemas durch die Lehrbeauftragten bzw. Instruktorinnen/Instruktoren zusammengestellt.

7.7 Lehrgang

- Der Lehrgang wird vom Träger in Zusammenarbeit mit den Lehrbeauftragten bzw. Instruktorinnen/Instruktoren geplant und durchgeführt.
- Die Teilnehmendenzahl beträgt für die Wassergymnastik max. 18, für die Gymnastik max. 20, für das Tanzen max. 24 und für Yoga 15 Teilnehmende.
- Nach erfolgreicher Teilnahme und dem Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Trainings und der Rettungsfähigkeit in der Wassergymnastik wird der Lehrschein um weitere drei Jahre verlängert.

8 Aus- und Fortbildung von Instruktorinnen/Instruktoren für Fortbildungen und Betreuungen der Übungsleitungen in den Kreisverbänden

Die Instruktorin/der Instruktor für die Programme „Bewegung bis ins Alter“ wird von dem DRK-Landesverband für ihre Tätigkeit im DRK-Kreisverband ausgebildet. Sie/er hat das Vertrauen der Kreissozialleiterin/des Kreissozialleiters bzw. Kursverantwortlichen, der/des Hauptamtlichen und der ÜL, mit denen sie/er einvernehmlich zusammenarbeitet. Diese Arbeit lebt von der Kommunikation zwischen den ÜL sowie zwischen ÜL, DRK-Kreisverband, DRK-Landesverband und zwischen den Gemeinschaften im Roten Kreuz. Ziel der Tätigkeit ist die Etablierung, Qualifizierung und Weiterentwicklung der Gesundheitsprogramme.

8.1 Voraussetzungen und Fähigkeiten

- Aktives Mitglied im DRK-Kreisverband
- Entsendung vom Kreisverband
- Nachweis der DRK-Übungsleitungslizenz und Leitung mindestens einer DRK-Gruppe seit zwei Jahren. Bei entsprechender Eignung auch kürzere Tätigkeit.
- Interesse und Eignung, den Kreis der ÜL zu beraten und fachlich fortzubilden
- Bereitschaft und Interesse, die Gesundheitsprogramme im Rahmen der Sozialarbeit im Kreisverband weiterzuentwickeln

8.2 Träger der Aus- und Fortbildung

Träger der Aus- und Fortbildung ist der DRK-Landesverband.

8.3 Lehrkräfte

Die in der Aus- und Fortbildung tätigen Lehrkräfte sind:

- Vom Generalsekretariat ausgebildete Lehrbeauftragte, die vom DRK-Landesverband in Abstimmung mit dem Generalsekretariat eingesetzt werden
- Andere fachbezogene Referentinnen/Referenten mit medizinischem, psychologischem, sportwissenschaftlichem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund werden vom DRK-Landesverband bestimmt.

8.4 Rahmenplan für die Ausbildung

Gesamtlernziel:

Die Instruktorinnen/der Instruktor führen selbstständig und zielgruppengerecht Fortbildungen der ÜL auf der Grundlage der in der Ausbildung vermittelten Kenntnisse und nach ganzheitlich gesundheitsförderlichen Methoden durch.

Inhalte:

- Durcharbeiten des Leitfadens mit Blick auf die Tätigkeit als Instruktoren/Instruktor
- Erstellung einer Hausarbeit
- Methodik/Didaktik der Erwachsenengerechten Unterrichtsgestaltung
- Zusätzlich Hospitation in mind. zwei Ausbildungslehrgängen bzw. mehrtägigen Fortbildungen. Die Instruktoren/der Instruktor übernimmt dort vorher abgesprochene Unterrichtsteile und präsentiert die eigene Ausarbeitung im Rahmen einer Fortbildung im eigenen KV.

Zeitungfang:

Fachdidaktik	40 UE
Durchführung einer Fortbildung unter Anleitung einer Lehrkraft	10 UE
Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 120 UE und wird auf der Grundlage der Leitfäden vermittelt.

8.5 Unterrichtsmaterial

- Die DRK-Leitfäden
- Die in den Leitfäden aufgeführten und vom Generalsekretariat empfohlenen Übungsgeräte und Medien
- Unterrichtsmaterialien werden durch die DRK-Landesverbände und die Lehrbeauftragten zusammengestellt

8.6 Lehrscheinbedingungen

8.7.1 Ausstellung des Lehrscheins

- Erfolgreiche Teilnahme an den vorgeschriebenen Lehrgängen
- Durchführung einer Fortbildung
- Überprüfung des theoretischen und praktischen Lernerfolgs durch Vorstellung einer im KV durchgeführten Fortbildung
- Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Kurses (9 UE), der zum Zeitpunkt der Lehrscheinausstellung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf
- Die Ausbildung muss innerhalb von drei Jahren absolviert werden.

Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat/eine Abschlussbescheinigung des DRK. Die Instruktoren/Instruktorinnen erhalten darüber hinaus den Lehrschein. Der Lehrschein ist drei Jahre gültig.

8.7.2 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren.
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses mit 9 UE oder wahlweise eines Erste-Hilfe-Kurses für Sport/Senioren, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

9 Aus- und Fortbildung von Lehrbeauftragten Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga – Aktivierender Hausbesuch

9.1 Ziel

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die Lehrbeauftragten Aus- und Fortbildungslehrgänge für ÜL und Instruktorinnen/Instruktoren für das jeweilige DRK-Angebot Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen, Yoga oder Aktivierender Hausbesuch durchführen.

9.2 Voraussetzungen zur Ausbildung

- Die Ausbildung zur Lehrbeauftragten kann bis zum 55. Lebensjahr (Richtwert) aufgenommen werden. Bei guter körperlicher Fitness ist auch ein späterer Einstieg nach Absprache möglich.
- Vorlage über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nach den aktuellen Richtlinien, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Gymnastik:

9.2.1 Abgeschlossene Ausbildung wahlweise als Gymnastik- oder Sportlehrerin/-lehrer, Physiotherapeutin/-therapeut oder Sportwissenschaftlerin/-wissenschaftler sowie weitere Berufsgruppen im Bewegungsbereich

Wassergymnastik:

9.2.2 Abgeschlossene Ausbildung wahlweise als Gymnastik- oder Sportlehrerin/-lehrer, Physiotherapeutin/-therapeut oder Sportwissenschaftlerin/-wissenschaftler sowie weitere Berufsgruppen im Bewegungsbereich

9.2.3 Gültiges Rettungsschwimmabzeichen Silber

Tanzen:

9.2.4 Gültige DRK-Lizenz als ÜL im Tanzen

9.2.5 Umfassende musikalische Kenntnisse in Rhythmik und Metrik

9.2.6 Mindestens zwei Jahre Erfahrung im Leiten einer Tanzgruppe

Yoga:

9.2.7 Mehrjährige Tätigkeit als Yoga-Lehrerin/-lehrer (im DRK)

Aktivierender Hausbesuch:

9.2.8 Abgeschlossene Ausbildung wahlweise als Gymnastik- oder Sportlehrerin/-lehrer, Physiotherapeutin/-therapeut oder Sportwissenschaftlerin/-wissenschaftler sowie weitere Berufsgruppen im Bewegungsbereich

Werden die o.g. Voraussetzungen nicht erfüllt, kann nach individueller Prüfung durch den DRK-Landesverband und das Generalsekretariat die Ausbildung zur Lehrbeauftragten trotzdem erteilt werden.

9.3 Träger der Ausbildung

Träger der Ausbildung ist das Generalsekretariat.

9.4 Lehrkräfte

Die in der Aus- und Fortbildung tätigen Lehrkräfte sind vom Generalsekretariat bestimmte Referentinnen/Referenten mit medizinischem, psychologischem, sportwissenschaftlichem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund.

9.5 Rahmenplan für die Ausbildung

Inhalte:

- Hospitation einschließlich eigenständiger Übernahme von UE jeweils in einem Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang für DRK-ÜL in den jeweiligen Ausbildungslehrgängen
- Präsentations- und Moderationstechniken in der Erwachsenengerechten Unterrichtsgestaltung
- Methodik/Didaktik einschließlich Kommunikation
- Einführung in die Lehrmaterialien

Zeitungfang:

Hospitation einschließlich eigenständiger Übernahme von UE jeweils in einem Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang für DRK-ÜL in den jeweiligen Gesundheitsprogrammen	120 UE
Ausbildung über das Generalsekretariat mit den Ausbildungsthemen: <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das DRK und die Sozialarbeit, Geschichte der Bewegungsprogramme • Wissenschaftliche Modelle von Gesundheit • Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung, Moderations- und Präsentationstechnik, Methodik/Didaktik, Kommunikationstraining 	40 UE

9.6 Rahmenplan für die Fortbildungen

Die Inhalte sowie Lehrkräfte werden durch das Generalsekretariat bestimmt.

9.7 Unterrichtsmaterial

Unterrichtsmaterialien werden auf der Grundlage des Rahmenplans und der Leitfäden jeweils fachbezogen zur lernwirksamen Durchführung der Ausbildung zur Verfügung gestellt

9.8 Lehrscheinbedingungen

9.8.1 Ausstellung des Lehrscheins

- Erfolgreiche Teilnahme an den vom Generalsekretariat durchgeführten Lehrgängen im Fachbereich und Assistenz in allen Ausbildungslehrgängen im Fachbereich
- Tätigkeit als Lehrbeauftragte/-beauftragter in einem DRK-Landesverband
- Der Lehrschein wird vom Generalsekretariat ausgestellt und verlängert. Der Lehrschein ist drei Jahre gültig.

9.8.2 Lehrscheinverlängerung

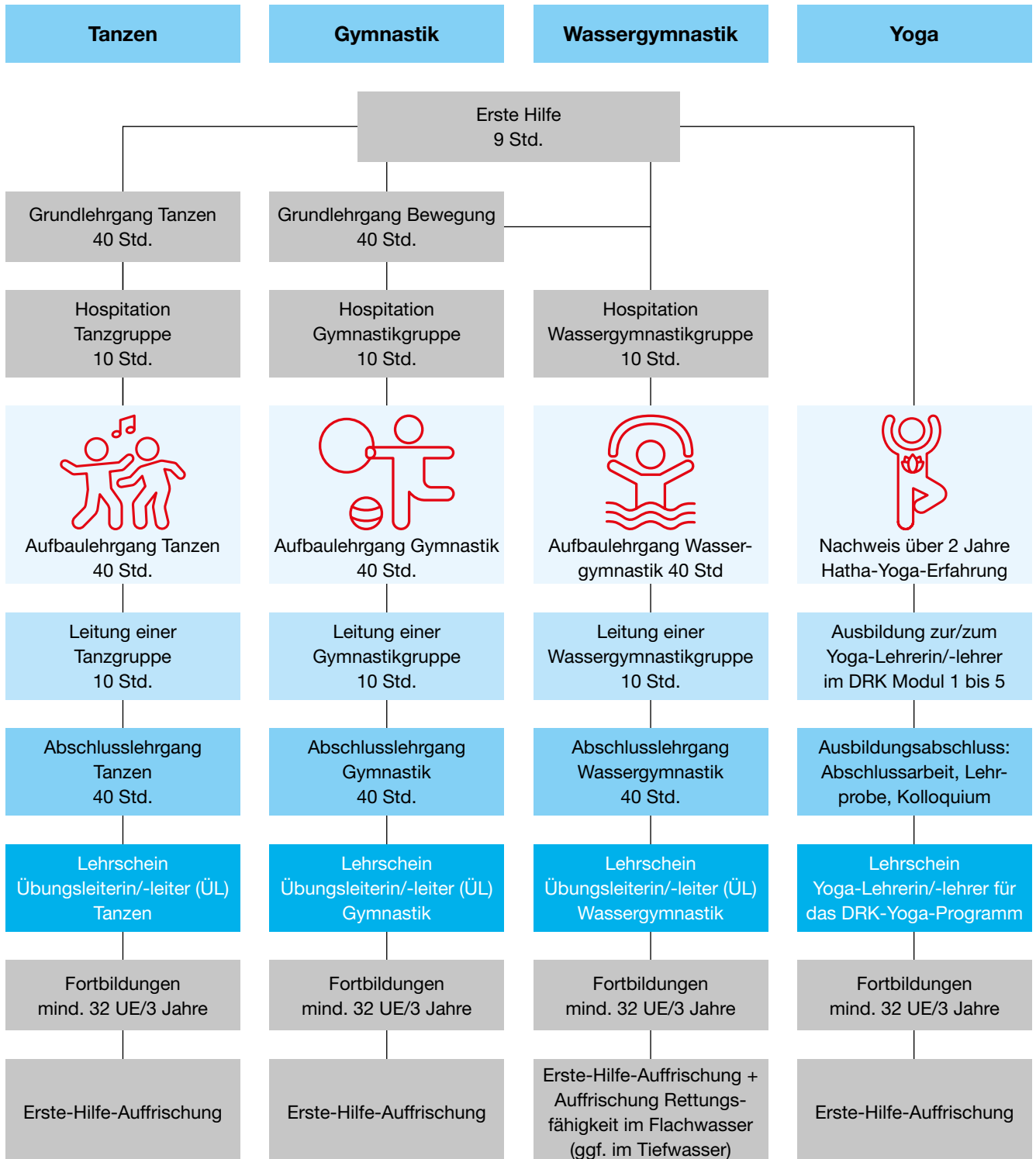
Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an einem Fortbildungslehrgang des Generalsekretariats innerhalb von drei Jahren.

Die Lehrberechtigung wird vom DRK-Landesverband oder dem Generalsekretariat entzogen, wenn nachgewiesen wird, dass die Ausübung der Ausbildungstätigkeit für das DRK aus fachlichen oder persönlichen Gründen im Sinne dieser Ausbildungsordnung und der Richtlinien nicht mehr gewährleistet ist oder die Lehrscheininhaberin/der Lehrscheininhaber die Tätigkeit für das DRK beendet.

10 Grafik zu den Ausbildungslehrgängen

Ergänzung um Aktivierenden Hausbesuch

Gesundheitsförderung Lehrgänge für die Gesundheitsprogramme



11 Stundenverteilungspläne

Anmerkungen:

- Die Reihung der UE ist nicht chronologisch.
- Auf Seite 94 des Leitfadens sind die Geräte gelistet, die in den Lehrgängen einzusetzen sind.
- Auf dem DRK-Lerncampus befindet sich ebenfalls Lehrmaterial, u. a. das Video „Einführung in das DRK“, das für die Unterrichtsgestaltung verwendet werden kann.

Für weitere Informationen bitte beim eigenen Landesverband anfragen.

Gymnastik

Grundlehrgang

Thema	Zeit	Theorieteil [Seite Nr.]	Praxisteil [Seite Nr.]	Zielstellung der UE Was sollen angehende ÜL nach dieser Einheit können?
Eröffnung des Lehrgangs	2 UE			
Umgang mit dem Leitfaden	1 UE	9		Die TN kennen den Aufbau des Leitfadens und wissen, wie sie darin bestimmte Inhalte finden.
Gesundheit als Aufgabe im DRK	1 UE	11		Die TN kennen die Begriffe Gesundheitsförderung und Prävention.
Die DRK Gesundheitsprogramme/Struktur und Organisation	1 UE	13		Die TN kennen die DRK-Gesundheitsprogramme und Organisationsstrukturen.
Das „ATP“ beim DRK	1 UE	19	98-101	Die TN kennen das ATP im DRK.
Planung und Vorstellung von Stundenteilen	2 UE	74, 94	12	Die TN verstehen die Organisationsformen in unterschiedlichen Stundenteilen.
Grundlagenkompetenzen von ÜL I	1 UE	21		Die TN kennen die Grundlagekompetenzen einer ÜL.
Zielgruppe der Älteren. Einführung in den Lehrgang – Ziele und Wahrnehmung	2 UE	26, 39, 65, 71		Fertig- und Fähigkeiten (Anm. sensibilisieren durch Geschichte), Veränderung im Alter (mit Praxisübungen)
Methodik/Didaktik: Grundlagen	2 UE	73-82		Die TN kennen methodische und didaktische Grundlagen (u. a. Begriffsdefinition).
Bewegungsapparat (Anatomie): Theorie + Praxis	3 UE	27-38		Die TN kennen die Eigenschaften des passiven und aktiven Bewegungsapparates (Exkurs: autochthone Rückenmuskulatur).

Thema	Zeit	Theorieteil [Seite Nr.]	Praxisteil [Seite Nr.]	Zielstellung der UE Was sollen angehende ÜL nach dieser Einheit können?
Motorische Grundeigenschaften – Beweglichkeit	3 UE	49	56	Die TN kennen Grundbegriffe: Trainingsprinzipien – Methodik – Steuerung – Belastungsdauer, Definition Beweglichkeit
Motorische Grundeigenschaften – Koordination	1 UE	53		Die TN kennen Grundbegriffe: Trainingsprinzipien – Methodik – Steuerung – Belastungsdauer, Definition Koordination.
Koordination KKS, DORFKRUG (Praxis)	2 UE		22	Die TN können KKS und DORFKRUG in der Praxis anwenden.
Motorische Grundeigenschaften – Kraft (Theorie)	1 UE	43		Die TN kennen Grundbegriffe: Trainingsprinzipien – Methodik – Steuerung – Belastungsdauer, Definition von Kraft
Kraft I (Praxis)	2 UE		98	Die TN kennen die Basisübungen: Kraft ohne Geräte
Stehen – Sitzen – Liegen	1 UE		52	Die TN verstehen den Transfer: Stehen – Sitzen – Liegen
Gangschule (Praxis)	1 UE		27, 41, 46, 48	Die TN kennen Übungen der Gangschule und können diese richtig anwenden.
Unterrichtsmaterial	1 UE	94	15	Die TN kennen die in der DRK Gymnastik eingesetzten Geräte.
Erwärmung (Praxis + Theorie)	1 UE		19, 23, 28, 33, 40, 46	Die TN kennen das Ziel der Erwärmung als Vorbereitung auf die Belastung (Anm. eventuell Herzkreislauf miteinbeziehen).
Haltungsschulung (Praxis)	1 UE		94	Die TN können Halteübungen durchführen (Stabilität im Rumpf).
Kommunikation I	3 UE	83		Die TN haben ein Grundverständnis von Kommunikation, sie kennen u. a. das Kommunikationsmodell von „Schultz von Thun“ (Vorstellung).
Einsatz von Musik	2 UE	84	158–163	Die TN verstehen die Begrifflichkeiten: Bewegung auf Musik – Rhythmik (Takt) – Vermittlung von Schrittfolgen
Spiele und Spielen	1 UE	86–89	45, 174	Die TN haben ein Grundverständnis für den Einsatz von Spielen im Unterricht (Trainingssteuerung und Belastungsdauer).
Planung von Bewegungsstunde I	1 UE		12, 17	Die TN sind in der Lage, eine Modellstunde aus dem Leitfaden zu demonstrieren.
Lehrgangsabschlusstest	1 UE			Theoretische Lernkontrolle
Testauswertung	1 UE			
Lehrgangsabschluss	1 UE			
Gesamt-Unterrichtseinheiten	40 UE			

Aufbaulehrgang

Thema	Zeit	Theorieteil [Seite Nr.]	Praxisteil [Seite Nr.]	Zielstellung der UE Was sollen angehende ÜL nach dieser Einheit können?
Eröffnung des Lehrgangs	1 UE	11		
Gesundheitsverständnis	1 UE	15		Die TN verstehen das Salutogenese-Modell (Antonovsky).
Kommunikation II	2 UE	83		Die TN verstehen das Kommunikationsmodell nach „Schulz v. Thun“ (Wiederholung).
Kompetenzen einer ÜL II	2 UE	21		Die TN verstehen die Begriffe Feedback und Reflexion sowie deren Anwendung.
Bewegungsfertigkeit/mot. Fertigkeiten (Theorie + Praxis)	2 UE			Die TN kennen die motorischen Fertigkeiten und können diese korrekt durchführen.
Gehirntraining mit Bewegung	1 UE	70	142	Die TN kennen die positive Wirkung von Bewegung auf das Gehirn und können fördernde Trainingsformen nennen.
Trainingsmethoden	1 UE	60		Die TN verstehen die unterschiedlichen Trainingsmethoden (TM).
Trainingsprinzipien	1 UE	57		Die TN verstehen die unterschiedlichen Trainingsprinzipien (TP).
Trainingssteuerung	1 UE	61		Die TN verstehen die Grundbegriffe der Trainingsteuerung (TS).
Sensomotorisches System	1 UE	39		Die TN haben theoretisches Grundwissen zu ZNS, Gleichgewicht, Wahrnehmung, altersspezifische Veränderung.
Sensomotorik-Training (Praxis)	1 UE		88	Die TN sind in der Lage, Sensomotoriktraining in der Praxis durchzuführen.
HerzKreislauf- und Atemsystem	2 UE	23–26		Die TN kennen den großen und kleinen Blutkreislauf und können Beispiele zu positiven Effekten von Bewegung nennen. Die TN wissen, wie eine Pulsmessung durchgeführt wird, und haben ein Grundverständnis, wie sich Medikamente (z. B. Beta-Blocker) auf den Puls auswirken können.
Motorische Grundeigenschaften – Ausdauer	1 UE	47		Die TN können TP, TM, TS, Belastungsdosierung in der Praxis anwenden.
Ausdauer I (Praxis)	2 UE		138	Die TN können TP, TM, TS, Belastungsdosierung in der Praxis anwenden.
Kraft II (Praxis)	2 UE		27, 33	Die TN sind in der Lage, einfaches Krafttraining in der Praxis durchzuführen.
Stabilisation I (Praxis)	1 UE		113–132	Die TN können TP, TM, TS, Belastungsdosierung in der Praxis anwenden.
Beweglichkeit II (WH)	1 UE	49	56	Die TN kennen die Bedeutung von Beweglichkeit für die Zielgruppe der älteren Menschen.
Gleichgewicht (Praxis)	2 UE		18	Die TN können TP, TM, TS, Belastungsdosierung in der Praxis anwenden.

Thema	Zeit	Theorieteil [Seite Nr.]	Praxisteil [Seite Nr.]	Zielstellung der UE Was sollen angehende ÜL nach dieser Einheit können?
DRK-Gymnastik im Freien – Alltags- transfer (Theorie und Praxis)	2 UE	77	39, 164	Die TN können die Wichtigkeit der Integration von Bewegung in den Alltag benennen (+ Method. Didaktik. Hinweise/Planung/Kleidung/Geh ins Freie).
Dehnen (Praxis)	2 UE		37, 42, 71–83	Die TN können TP, TM, TS, Belastungsdosierung in der Praxis anwenden.
Musik und Bewegung	3 UE	84, 85	158	Die TN können die Begrifflichkeiten Bewegung nach Musik und Bewegung auf Musik unterscheiden und kennen die musikalischen Grundbegriffe (WH).
Rhythmik (Praxis)	2 UE		161	Die TN erproben Rhythmik in der Praxis und sind in der Lage, einen Rhythmus/ Takt vorzugeben (z. B. Klatschen).
Planung von Bewegungsstunden und Durchführung II	5 UE		12	Die TN sind in der Lage, sich ein Stundenbild anhand des SVP zu erarbeiten + Demonstration von „Teilstunden“ und Nachbesprechung.
Lehrgangsabschluss	1 UE			
Gesamt-Unterrichtseinheiten	40 UE			

Abschlusslehrgang

Thema	Zeit	Theorieteil [Seite Nr.]	Praxisteil [Seite Nr.]	Zielstellung der UE Was sollen angehende ÜL nach dieser Einheit können?
Eröffnung	1 UE			
Kommunikation	3 UE	83		Die TN arbeiten an einem Fallbeispiel zur Konfliktlösung – Gruppenarbeit.
Handeln vor einer Gruppe	2 UE	68		Die TN kennen Methoden zum Handeln vor einer Gruppe.
Geräte, Alltagsgeräte, Charakteristik (Praxis)	3 UE		15, 22	Die TN verstehen die Handhabung und den Einsatz der einzelnen Geräte sowie Alltagsgeräte.
DRK-Gymnastik und Duals-Task-Übun- gen (Praxis)	1 UE	70	22, 142	Die TN verstehen das Prinzip von Dual-Task-Übungen und können selbständig Übungen erstellen (u. a. Bewegungsaufgabe + Denkaufgabe, Wortfindungen, Rechnungen, Brain Walking).
Bodenübungen, Differenzierung (Praxis)	2 UE		52, 63–70, 125–132	Die TN können Bodenübungen zur Kräftigung von Rumpf- und Bauchmuskulatur durchführen und differenzieren.
Wiederholung Kraft, Ausdauer, Beweg- lichkeit Praxis	3 UE			Die TN können eine sichere, zielgerichtete Unterrichtsplanung mit elast. Geräten, Handgeräten, Gewichten, ohne Gerät durchführen.
Entspannung	1 UE	92		Die TN kennen die positiven Effekte von Entspannungsübungen.

Thema	Zeit	Theorieteil [Seite Nr.]	Praxisteil [Seite Nr.]	Zielstellung der UE Was sollen angehende ÜL nach dieser Einheit können?
Entspannung (Praxis)	1 UE		32,86,87,93	Die TN sind in der Lage, einfache Entspannungsübungen anzuleiten.
Beckenbodengymnastik	1 UE	84	132	Die TN sind in der Lage, Beckenbodengymnastik durchzuführen.
Stabilisation II (Praxis)	1 UE		113-132	Die TN sind in der Lage, Stabilisationsübungen durchzuführen.
Rückentipps für den Alltag (Praxis)	1 UE	89	52,54	Die TN sind in der Lage, Bück- und Hebetechniken im Alltag durchzuführen.
Offene Themen	2 UE			
Vorbereitung Lehrprobe	4 UE			Die TN sind in der Lage, eine Lehrprobe korrekt vorzubereiten.
Lehrprobe	10 UE			Die TN sind in der Lage, eine Lehrprobe korrekt durchzuführen.
Planung von Bewegungsstunden Did./ Meth.	2 UE	74–82, 94		Die TN sind in der Lage, eigenständig einen SVP zu erstellen. Die Auswertung erfolgt im Plenum.
Fragebogen Abschluss	1 UE			Theoretische Lernkontrolle
Lehrgangabschluss	1 UE			
Gesamt-Unterrichtseinheiten	40 UE			

Wassergymnastik (Aufbau- und Abschlusslehrgang)

Aufbaulehrgang

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik/Didaktik	Lehrmaterialien
Eröffnung des Lehrgangs	1 UE	Organisation, Einführung in das Lehrgangsprogramm	Hinweise zur Organisation, Kennenlernrunde	
Theoretischer und praktischer Unterricht auf dem Hintergrund des DRK-Leitfadens „Wassergymnastik“				
Die Funktion der Wassergymnastik	1 UE	Forschungsgrundlagen, spezifischer Nutzen des Trainings im Wasser	Theorie: Forschungsergebnisse. Unterschiedliche Wirkung des Trainings im Wasser/an Land, Vorteile für ältere TN verdeutlichen	LF Kapitel 3
Die Bewegung im Wasser	3 UE	Die Unterschiede zwischen Land und Wasser	Die physikalischen Eigenschaften in der Theorie kennen lernen und in der Praxis im Wasser spürbar machen	LF Kapitel 4
Praxis im Wasser	2 UE	Die sechs Prinzipien der Bewegung im Wasser	Die sechs Prinzipien der Bewegung im Wasser an Hand von Praxisbeispielen verständlich machen	LF Kapitel 4 Praxisbeispiele: „Probieren Sie es selbst aus“
Thermoregulation	1 UE	Erkennen der „Wohlfühlzone“	Abhängigkeit der Übungsintensität zur Wassertemperatur verdeutlichen	LF Kapitel 5
Fertigkeiten für das Bewegen im Wasser	1 UE	Grundlegende Fertigkeiten im Wasser	Praxis: Erlernen von Fertigkeiten zur Sicherheit, Balance und Koordination	LF Kapitel 6
Grundlagen zu Übungsaufbau und -steigerungen	2 UE	Wassertypische Basisbewegungen und deren Veränderungen anhand der S.W.E.A.T.-Formel verstehen	Theorie und Praxis: Die Basis-Bewegungen mit Hilfe der S.W.E.A.T.-Formel als „Werkzeugkasten“ zum Übungsaufbau erarbeiten und anwenden	LF Kapitel 7
Basisstundenaufbau eines Flachwasser-Unterrichts	3 UE	Ziele des Flachwassertrainings, Stundenbilder, Einführung in das Intervalltraining	Theorie und Praxis: Vorstellen einen Basisstunde. Erarbeiten der Unterschiede: Dauer-/ Intervallmethode	LF Kapitel 8; DRK-Wassergymnastik-CD „Celtic Aquatic Dance“

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik/Didaktik	Lehrmaterialien
Basis Geräte-Auswahl	3 UE	Erstellen von Basisstunden mit Geräten	Theorie und Praxis: Unterschiedliche Geräte und deren Eigenschaften erspüren und mit Hilfe der S.W.E.A.T.-Formel in die Basisstunden einfügen	LF Kapitel 7 Basis Geräte-Auswahl
Unterrichten und Demonstrieren	2 UE	Vor- und Nachteile der verschiedenen Unterrichtsmethoden	Praxis: Beispiele der 3 Methoden (am Beckenrand, im Wasser, Kombination) Einsatz von Musik	LF Kapitel 18
Kursplanung	2 UE	Auswahl der Wasserfläche, Planung vor Kursbeginn, Aufgaben des KV und des DRK-ÜL		LF Kapitel 21 und 23
Grundlegende Anatomie	2 UE	Erlernen von primären Muskel- und Gelenkbewegungen	Theorie: Muskelkatalog, DVD „Knochen und Muskeln“	LF Kapitel 9.4
Trainingsrichtlinien, die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Fitness. Die Entwicklung von Muskelkraft und -ausdauer. Die Entwicklung der Beweglichkeit	2 UE	Effektive und sichere Übungen auswählen und gegebenenfalls modifizieren	Anwendung der Blaupause „Training im Flachwasser“	LF Kapitel 9
Funktionelles Trainingsprogramm	1 UE	Lernziel: Übungen im Wasser sollen sich auf Aktivitäten an Land beziehen	Erarbeitung von Übungen, unter Berücksichtigung der Eigenschaften des Wassers, die auf Fertigkeiten an Land zielen	LF Kapitel 10
Rechtsfragen und Versicherungsschutz	1 UE	Versicherungsschutz: ÜL/TN Nutzungsverträge, Bäderordnung GEMA und Rundfunkbeitrag		LF Kapitel 20
Sicherheit, Rettungsfähigkeit, Erste Hilfe, Sauberkeit	6 UE	Erlangung des Nachweises „Rettungsfähigkeit im Flachwasser“	Theorie und Praxis: Durch Ausbilder der DRK Wasserwacht/DLRG	LF Kapitel 19
Salutogenese, Teil 2	2 UE	Das wissenschaftliche Modell der Salutogenese. Modelle des Gesundheit und ihrer Begrifflichkeiten. Präventionsmodell der Salutogenese	Wiederholung Gesundheit – Gesundheitsbildung – Gesundheitserziehung, Aspekte der Gesundheit verdeutlichen, Verhaltensprävention versus Verhältnisprävention	PPP GS 2010
Lernzielkontrolle				
Gruppenarbeit	3 UE	Erarbeiten von Unterrichtsstunden anhand der Blaupause „Training im Flachwasser“ Fragebogen „Aufbau-Wasser“	Theorie und Praxis: Kleingruppenarbeit, schriftliche Beantwortung des Fragebogens	Einheitlicher Fragebogen „Aufbau-Wasser“

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik/Didaktik	Lehrmaterialien
Zusammenfassung				
Auswertung und Nachbesprechung	1 UE	Auswertungen und Ergänzungen der vorgestellten Übungsstunden. Besprechung des Fragebogens „Aufbau-Wasser“	Allgemein im Plenum und detailliert in den Klein-Gruppen bzw. mit der/dem einzelnen TN	
Lehrgangsabschluss	1 UE	Auswertung, Kritik und Zusammenfassung, Vorausschau auf den Abschlusslehrgang, Voraussetzungen und Aufgaben der ÜL „Wassergymnastik“		LF Kapitel 22, Hospitationsprotokoll
Gesamt-UE	40 UE			

Abschlusslehrgang

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik/Didaktik	Lehrmaterialien
Eröffnung des Lehrgangs	2 UE	Einführung in das Lehrgangsprogramm, Organisation, Erfahrungsaustausch	Hinweise zur Organisation, Abfrage der Hospitationserfahrung der angehenden ÜL	
Theoretischer und praktischer Unterricht auf dem Hintergrund des DRK-Leitfadens „Wassergymnastik“				
Funktionelles Training im Wasser	3 UE	Einordnung des Kursangebotes „DRK-Wassergymnastik“ in das Arbeitsfeld Gesundheit	Adaptieren von Alltagsaktivitäten auf funktionelle Übungen im Wasser	LF Kapitel 10
Übungsaufbau und -steigerung Wiederholung	3 UE	Vertiefung des Wissenstandes „S.W.E.A.T.“	Theorie und Praxis: Wiederholung der Basisbewegungen und deren Anwendung mit Hilfe der S.W.E.A.T.-Formel	LF Kapitel 7
Rettungsfähigkeit	4 UE	Wiederholung der „Rettungsfähigkeit im Flachwasser“	Theorie und Praxis: Durch Ausbilder der DRK-Wasserwacht/DLRG	LF Kapitel 19
Charakteristika des Alterns	2 UE	Die biologischen Veränderungen im Alter, Sensibilisierung für die Zielgruppe der „DRK-Wassergymnastik“	Gegenüberstellung: Körperliche, sensorische, mentale Veränderungen sowie Veränderungen der Mobilität und Reaktionszeit vom jüngeren/älteren Menschen	LF Kapitel 11

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik/Didaktik	Lehrmaterialien
Vorteile des Trainings für Ältere	2 UE	Den Zusammenhang zwischen altersbezogenen, körperlichen Veränderungen und die positiven Einflussmöglichkeiten im Wasser vermitteln	Die Vorteile von effektivem Training für das Muskel- und Skelettsystem, die sensorischen Organe, die psychomotorische Funktion und die Psyche verdeutlichen	LF Kapitel 12
Funktionelle Aktivitäten im Wasser	3 UE	Was sind funktionelle Aktivitäten? Alltägliche Land-Aktivitäten im Wasser effektiv nachahmen	Erkennen der Alltagsbewegungen. Land-Aktivitäten im Wasser unter Berücksichtigung der physikalischen Eigenschaften simulieren. Erarbeitung eines effektiven Trainingsprogramms	LF Kapitel 10.1
Beschwerdebilder älterer Erwachsener	3 UE	Die häufigsten Beschwerdebilder und deren Auswirkungen im Alter	Beschwerdebilder erkennen, Übungsmodifikationen finden, spezifische Trainingsangebote erstellen	LF Kapitel 13 und 17
Funktioneller Stundenaufbau Teil A	3 UE	Übungsaufbau anhand eines Beispielunterrichtes	Praktische Durchführung mit Hinweisen zu Intensitätssteigerung (S.W.E.A.T.-Formel) und Intensitätsregulierung mit Hilfe der 4 „S“	LF Kapitel 15, Blaupause
Funktioneller Stundenaufbau Teil B	3 UE	Übungssteigerungen und -modifikationen unter Berücksichtigung von Krankheitsbildern	Beispiel-Unterricht mit Hinweisen zur Übungssteigerungen und Erarbeiten von Übungsmodifikationen zu Krankheitsbildern	LF Kapitel 16
Lernzielkontrolle				
Sicherstellen des Lernerfolgs der TN	8 UE	Erlangung des Übungsleiterscheins „Wassergymnastik“, Auswertung	Schriftliche Ausarbeitung einer Übungsstunde in Kleingruppen. Vorstellung von Stundenteilen. Auswertung der praktischen Vorstellung in der Kleingruppe und in Einzelgesprächen	LF Kapitel 15 und 16
Schriftliche Arbeiten	2 UE	Beantwortung des Fragebogens „Abschluss-Wasser“, Auswertung		Einheitlicher Fragebogen „Abschluss-Wasser“
Zusammenfassung				
Lehrgangsabschluss		Auswertung, Kritik und Zusammenfassung, Aufgaben der ÜL – Wie geht es weiter?	Hinweise auf Fortbildungen	
Gesamt-UE	40 UE			

Tanzen

Grundlehrgang

Thema	Zeit	Inhalt
Eröffnung des Lehrgangs	2 UE	Organisation, Vorstellungsrunde, Einführung in den Lehrgang, Erwärmung/Tanzimprovisation
Theoretische Begleitung	1 UE	Das Deutsche Rote Kreuz: Sozialarbeit, Bewegungsprogramme, Medizinische und soziale Aspekte des Angebots Tanzen
	1 UE	Salutogenese, Teil 1
Musikalisches Grundwissen	4 UE	Notenwerte in Theorie und Praxis, Taktbild 4/4-Takt in Theorie und Praxis, Rhythmik in Theorie und Praxis
Methodik/Didaktik des Tanzens	5 UE	Erarbeiten des Tanzschlüssels in Theorie und Praxis, Teil 1: Aufstellungsformen, Fassungen, Schrittarten, Figuren, Zeichen und Abkürzungen
	10 UE	Umgang mit Tanzbeschreibungen (TB), Teil 1: Verstehen und Umsetzen der TB, Anwendung der TB nach Tänzen des DRK-Ausbildungsprogramms
	3 UE	Sprachliche Tanzbegleitung/Tanzansage: Hilfstexte und Bewegungsanweisungen, Rhythmus in der Sprache
	1 UE	Hintergrundinformationen der Tänze: Bedeutung/Umsetzung, Name/Aussprache, Herkunft/Entstehung
	2 UE	Musikalische Strukturen: Aufbau und Gliederung der Musik, Vorspiel, Musikbogen
	4 UE	Wiederholungen: Korrekturen, Rollentausch, Wissensstandüberprüfung
Bewegung im Sitzen/Sitztanz	2 UE	Bedeutung des Sitztanzes, Methodische Hinweise, exemplarische Sitztänze
Rhythmische und tänzerische Übungen, Teil 1	4 UE	Erwachsenengerechte Kennenlernspiele, kommunikative Tanzspiele, Rhythmicals/Sprechverse, Singtänze, Bewegungsspiele
Abschluss	1 UE	Auswertung, Kritik, Zusammenfassung
Gesamt-UE	40 UE	

Aufbaulehrgang

Thema	Zeit	Inhalt
Lehrgangseröffnung	2 UE	Organisation, Vorstellungsrunde, Einführung in den Lehrgang, Erwärmung/Tanzimprovisation
Wiederholungen aus dem Grundlehrgang	5 UE	Fachterminologie aus dem Tanzschlüssel, Tanzansagen der TN
Musikalisches Grundwissen	2 UE	Taktbild 3/4-Takt in Theorie und Praxis, improvisierte rhythmische Körperbewegungen mit und ohne Handgerät
Methodik/Didaktik des Tanzens	2 UE	Erarbeiten des Tanzschlüssels in Theorie und Praxis, Teil 2: Raumaufstellungen, Fassungen, Schrittarten, Figuren, Zeichen und Abkürzungen
	10 UE	Umgang mit Tanzbeschreibungen (TB), Teil 2: Verstehen und Umsetzen der TB, Anwendung der TB nach Tänzern des DRK-Ausbildungsprogramms
	2 UE	Vorbereitung/Durchführung einer Tanzstunde: Zielsetzung, Stundenbild erstellen, praktische Umsetzung
	2 UE	Kreativer Umgang mit Bewegungsfolgen: Blocktanz und Sitztanz entwickeln, Vereinfachen von Tänzern
	2 UE	Beispiel für die methodische Vermittlung eines Tanzes in Theorie und Praxis
	4 UE	Wiederholungen: Korrekturen, Rollentausch, Wissensstandüberprüfung
Gründung einer Tanzgruppe	1 UE	Rahmenbedingungen, Öffentlichkeitsarbeit
Bewegung im Sitzen/Sitztanz	3 UE	Vorbereitung einer Übungsstunde; Koordinations- und Konzentrationsübungen; exemplarische Sitztänze, allgemein; exemplarische Sitztänze für bewegungseingeschränkte Menschen
Rhythmische und tänzerische Übungen, Teil 2	4 UE	Erwachsenengerechte Kennenlernspiele, kommunikative Tanzspiele, Rhythmicals/Sprechverse, Singtänze, Bewegungsspiele
Abschluss	1 UE	Auswertung, Kritik, Zusammenfassung
Gesamt-UE	40 UE	

Abschlusslehrgang

Thema	Zeit	Inhalt
Lehrgangseröffnung	2 UE	Organisation, Vorstellungsrunde, Einführung in den Lehrgang, Erwärmung/Tanzimprovisation
Wiederholungen	5 UE	Fachterminologie aus dem Tanzschlüssel, Tanzansagen der TN, Stundenbild
Theoretische Begleitung	1 UE	Tanzgeschichte
	1 UE	Salutogenese, Teil 2
Methodik/Didaktik des Tanzens	7 UE	Umgang mit Tanzbeschreibungen (TB), Teil 3: Notation eines Tanzes, Verstehen und Umsetzen der TB, Anwendung der TB nach Tänzen des DRK-Ausbildungsprogramms
	3 UE	Wiederholung neu erlernter Tänze
Gruppen leiten	2 UE	Gruppendynamik: Gruppe, ÜL Anfangssituation, Motivation
	1 UE	Lösung von Konflikten
Organisation einer Veranstaltung	1 UE	Vorbereitung/Durchführung eines Tanzfestes: Rahmenbedingungen, Programm, Bewirtung
	2 UE	Exemplarisches Beispiel eines geselligen Abends
Bewegung im Sitzen/Sitzanz	2 UE	Sitztänze
Prüfung	5 UE	Vorbereitung der mündlichen/schriftlichen Lehrprobe
	6 UE	Durchführung der Lehrproben
	1 UE	Nachbesprechung
Abschluss	1 UE	Auswertung, Kritik, Zusammenfassung
Gesamt-UE	40 UE	

Yoga

Modul 1

Der 1. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE.

Fachliche Inhalte
Grundlagen des Hatha-Yoga
Grundlagen des DRK-Yoga und Vorstellung aller Ausbildungsabschnitte im Überblick
Bewegung und Atmung durch einfache Bewegungsabläufe in Übereinstimmung bringen
Inhalt und Aufbau einer Yoga-Stunde in Theorie und Praxis; Schwerpunkt: Einstimmung und Lockerung; Krokodilübungen
Prinzipien des DRK-Asana-Stufenmodells (Theorie und Praxis)
Grundlagen der Anatomie
Körpergerecht Sitzen, Stehen und Liegen; Einsatz von Hilfsmitteln
Asanas auf und mit dem Stuhl
Sensibilisierung der Sinne
Methodik und Didaktik
Schulung von Wahrnehmung und Beobachtung
Rollenwechsel vom TN zur/zum Lehrenden
Übungsbeispiele erarbeiten und ansagen
Lernkontrolle/Fragebogen/Zwischenbericht

Modul 2

Der 2. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE.

Fachliche Inhalte
Die Inhalte aus dem 1. Ausbildungsabschnitt werden vertieft.
Anwendung des DRK-Stufenmodells der Asanas für Anfänger und Fortgeschrittene
Ausgleichsübungen
Wirkung und Gegenindikationen der Asanas
Grundlagen der Physiologie
Entspannung und Entspannungsmethoden
Fortsetzung: Inhalt und Aufbau einer Yoga-Stunde Schwerpunkt: Asanas, hinführende Übungen, Ausgleichsübungen, Entspannung
Der Sonnengruß: Eine dynamische Übungsreihe und ihre altersspezifische Umsetzung
Asanas auf und mit dem Stuhl
Sensibilisierung der Sinne
Methodik und Didaktik
Haltungen beobachten und korrigieren lernen
Von der Selbstwahrnehmung über die Wahrnehmung der Partnerin/des Partners zur Wahrnehmung der Gruppe
Kleingruppenarbeit: einzelne Übungsabschnitte erarbeiten und vermitteln
Die Rolle als Lehrende/Lehrender
Lernkontrolle/Fragebogen/Zwischenbericht

Modul 3

Der 3. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE.

Fachliche Inhalte
Die Inhalte aus dem 1. und 2. Ausbildungsabschnitt werden vertieft.
Erfahrung der Atemräume in Bewegung und Haltung
Die Atmung zur Stärkung und Reinigung
Einführung in Pranayama, Kriyas, Bandhas und Mudras
Grundlegende Pranayamas
Fortsetzung: Inhalt und Aufbau einer Yoga-Stunde; Schwerpunkt: Asana und Atemübungen
Hinführung zu Konzentration und Meditation
Asanas auf und mit dem Stuhl
Sensibilisierung der Sinne
Methodik und Didaktik
Formen des Lehrens und Lernens
Planung einer Yoga-Übungsstunde: Zielsetzung – Vermittlungsweise – Erfolgskontrolle
Besonderheiten der ersten Stunde
Kleingruppenarbeit: Ausarbeiten und Vorstellen einer Yogastunde
Die Planung eines Yoga-Kurses von der ersten bis zur letzten Kursstunde: Inhalte und Ziele
Abschlussmodalitäten
Lernkontrolle/Fragebogen/Zwischenbericht

Modul 4

Der 4. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE.

Fachliche Inhalte
Fachliche Inhalte der Ausbildungsabschnitte 1 bis 3 reflektieren
Bewegung, Haltung und Atmung aufeinander abstimmen
Geschichte und Philosophie des Yoga
Sensibilisierung der Sinne
Asanas auf dem Stuhl
Ausbildungsabschluss: Besprechung der Abschlussarbeit der Lehrprobe und des Kolloquiums
Methodik und Didaktik
Gruppenprozesse erkennen und steuern
Reflexion der Ausarbeitung (Gesamtkurs); Besonderheiten der ersten Stunde
Die Organisation des Yoga-Kurses: Rahmenbedingungen für die Durchführung und Öffentlichkeitsarbeit

Modul 5

Der 5. Ausbildungsabschnitt umfasst 16 UE.

Methodik und Didaktik
Vertiefend:
Kommunikation
Gruppendynamik
TZI-Methode
Schlüsselqualifikationen
Methodisch-didaktischer Aufbau des Unterrichts

Aktivierender Hausbesuch

Thema	Zeit	Zielstellung
Begrüßung; Einführung ins DRK	1 UE	Die TN kennen die DRK-Gesundheitsprogramme.
Teilnehmeraktivierung am Beispiel Erwärmung	1 UE	Die TN lernen verschiedene Möglichkeiten der Erwärmung aus dem Manual kennen.
Veränderungen im Alter in Theorie und Praxis Bewegung im Alter	2 UE	Die TN lernen die Veränderungen kennen und kennen die passenden Übungen dazu.
Rahmenbedingungen, der AHB und seine Grenzen, Übungstagebuch, Dokumentation Ablauf einer Bewegungseinheit	2 UE	Die TN haben sich über die Rahmenbedingungen und die Problematiken ausgetauscht, kennen die Dokumente aus dem Manual und den Aufbau einer Stunde.
Motorische und koordinative Fähigkeiten in Theorie und Praxis	2 UE	Die TN kennen den Dorfkrug und erarbeiten sich Übungen zu den einzelnen Fähigkeiten.
Trainingswissenschaftliches Hintergrund- wissen	1 UE	Die TN kennen die Trainingsprinzipien in den Ansätzen, die Trainingsmethoden und Trainingsteuerung.
Übungen zum Krafttraining	1 UE	Die TN kennen verschiedene Kraftübungen mit und ohne Kleingerät.
Gleichgewicht/Sturzprävention in Theorie und Praxis	2 UE	Die TN kennen die Definitionen und haben verschiedene Übungen dazu erlernt.
Vorstellung der Handgeräte	1 UE	Die TN kennen die Kleingeräte und für welche Übungen sie sich am besten eignen.
Fingergymnastik und mögliche Stunden- abschlüsse	1 UE	Die TN kennen verschiedene Übungen zur Fingergymnastik sowie ein paar Spiele, Sitztänze, Entspannungsübungen zum Stundenausklang.
Kommunikation	2 UE	Die TN kennen die Grundlagen der Kommunikation nach Schulz von Thun.
Demenz	2 UE	Die TN kennen den Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer und wissen, wie man mit demenziell Erkrankten umgeht.
Ausarbeitung von Stundenteilen zu verschie- denen Themen aus dem Bewegungsanteil in Kleingruppen und Demonstration	3 UE	Die TN beschäftigen sich mit unterschiedlichen Themenbereichen und Kleingeräten und sammeln Erfahrung in der Bewegungsausführung und Demonstration.
Dualtasking	3 UE	Die TN kennen verschiedene Dualtasking-Übungen und deren Wirkung und haben sie in Kleingruppen vorbereitet und demonstriert.
Vorbereitung einer 30-minütigen Bewegungs- einheit	1 UE	Die TN arbeiten eine 30-minütige Bewegungseinheit aus und führen Teile davon vor.
Durchführung der 30-minütigen Bewegungs- einheit	10 UE	Die TN führen die ausgearbeitete Bewegungseinheit oder Teile davon vor.
Liegengebliebenes, Fragen	1 UE	

12 Hospitationsprotokoll



- Hospitationsprotokoll
 Bestätigung: Leitung einer Gruppe durch den KV
 Gymnastik Wassergymnastik Tanz Yoga

Frau/Herrn _____ geb. am _____

DRK-Kreisverband _____

Voraussetzung für den Aufbaulehrgang/Abschlusslehrgang

Es wurde in folgenden Stunden hospitiert bzw. folgende Stunden gehalten:

	Datum	Gruppe/Ort	Anzahl der UE	Name der ÜL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

13 Materialien/Geräte für die Ausbildungslehrgänge

Gymnastik

Grundlehrgang

- Kirschkernsäckchen
- Tücher (Frottiertuch, Elastiktuch)
- Verschiedene Bälle (Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, Overbälle, Tennisbälle)

Aufbaulehrgang

- (Rytmo)-Gymstick
- Tennisringe
- Elastisches Übungsband, Widerstandsband
- Matten
- Hanteln

Abschlusslehrgang

- Frisbeescheibe
- Stab
- Reifen
- Seil

Wassergymnastik

Aufbaulehrgang

- Poolnoodles
- Schwimmbrett (≤ 35 cm)
- Frisbeescheibe
- Ball ($\varnothing 8-10$ cm)
- CD: Bewegung bis ins Alter mit Musik „Wassergymnastik“ CD 5

Abschlusslehrgang

- Tennisring
- Ball (Over- oder Slomoball)
- CD: Bewegung bis ins Alter mit Musik „Wassergymnastik“ CD 5

Weitere sinnvolle Geräte für die Wassergymnastik

Be-Flex-Hanteln

Aqua-Gürtel

14 Glossar

Einrichtungen der ambulanten Altenhilfe

z.B. Pflegedienste in der Häuslichkeit, Menü-Service, Hausnotruf

Einrichtungen der stationären Altenhilfe

z.B. Alten-(Senioren-)pflegeheime, Betreutes Wohnen, Familienbildungsstätten

Einrichtungen der offenen Altenhilfe

z.B. Kursangebote in der Gesundheitsförderung, Gesundheitsprogramme, Besuchsdienste, Seniorenreisen, Seniorenbegegnungsstätten

Gerontologie (Wissenschaft vom Alter und Altern)

Die Altersforschung ist ein fachrichtungsübergreifender Ansatz mit dem wissenschaftlichen Anspruch, die körperlichen, psychischen und sozialen Aspekte des Alters und des Alterns (Altwerdens) zu untersuchen. Ziel der gerontologischen Forschung ist zum einen die sorgfältige Beschreibung von Veränderungen mit zunehmendem Lebensalter, zum anderen die Erforschung der Ursachen und Bedingungen dieser Alternsprozesse.

Instruktorinnen/Instruktoren für die Bewegungsprogramme

Referentinnen/Referenten, die im Auftrag der DRK-Kreisverbände ausschließlich Fortbildungen vor Ort im DRK-Kreisverband anbieten. Die Fortbildung der Instruktorinnen/Instruktoren obliegt in erster Linie dem DRK-Landesverband.

Lehrbeauftragte für die Gesundheitsprogramme

Referentinnen/Referenten, die im Auftrag des DRK-Landesverbandes Aus- und Fortbildungen Gymnastik, Tanzen und Wassergymnastik anbieten. Die Fortbildung der Lehrbeauftragten obliegt dem DRK-Generalsekretariat.

Salutogenese

Gesundheitsentstehung; Ursprünge von Gesundheit. In Abgrenzung zur Pathogenese hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) in den 1970er Jahren den Begriff der Salutogenese geprägt.

Die pathogenetische (= krankheitsorientierte) Sichtweise stellt die Frage: Wie entstehen Krankheiten und warum werden Menschen krank? Die zentrale Frage der salutogenetischen (= gesundheitsorientierten) Sichtweise hingegen lautet: Warum bleiben manche Menschen gesund, trotz der Vielzahl von Belastungen und Risikokonstellationen und welche Faktoren oder Einflüsse sind dafür verantwortlich? Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.

Deutsches Schwimmbzeichen Bronze

Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmbabzeichen Silber

Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleinen Tauchringen)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Gegenständen (z. B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

Die Grundsätze des Roten Kreuzes und Roten Halbmondes

MENSCHLICHKEIT

Die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, entstanden aus dem Willen, den Verwundeten der Schlachtfelder unterschiedslos Hilfe zu leisten, bemüht sich in ihrer internationalen und nationalen Tätigkeit, menschliches Leiden überall und jederzeit zu verhüten und zu lindern. Sie ist bestrebt, Leben und Gesundheit zu schützen und der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen. Sie fördert gegenseitiges Verständnis, Freundschaft, Zusammenarbeit und einen dauerhaften Frieden unter allen Völkern.

UNPARTEILICHKEIT

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung unterscheidet nicht nach Nationalität, Rasse, Religion, sozialer Stellung oder politischer Überzeugung. Sie ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Maß ihrer Not zu helfen und dabei den dringendsten Fällen den Vorrang zu geben.

NEUTRALITÄT

Um sich das Vertrauen aller zu bewahren, enthält sich die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch, zu jeder Zeit, an politischen, rassistischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen.

UNABHÄNGIGKEIT

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung ist unabhängig. Wenn auch die Nationalen Gesellschaften den Behörden bei ihrer humanitären Tätigkeit als Hilfsgesellschaften zur Seite stehen und den jeweiligen Landesgesetzen unterworfen sind, müssen sie dennoch eine Eigenständigkeit bewahren, die ihnen gestattet, jederzeit nach den Grundsätzen der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung zu handeln.

FREIWILLIGKEIT

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung verkörpert freiwillige und uneigennützige Hilfe ohne jedes Gewinnstreben.

EINHEIT

In jedem Land kann es nur eine einzige Nationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaft geben. Sie muss allen offenstehen und ihre humanitäre Tätigkeit im ganzen Gebiet ausüben.

UNIVERSALITÄT

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung ist weltumfassend. In ihr haben alle Nationalen Gesellschaften gleiche Rechte und die Pflicht, einander zu helfen.