

# Ausbildungsordnung DRK-Gesundheitsprogramme – Bewegung bis ins Alter –



**Gymnastik**  
**Wassergymnastik**  
**Tanzen**  
**Yoga**

## Impressum

# Ausbildungsordnung DRK-Gesundheitsprogramme

### Herausgeber

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

### Fachverantwortung

DRK-Generalsekretariat,  
Team „Altenhilfe, Gesundheitsförderung und Blutspendewesen“

In Zusammenarbeit mit den DRK-Landesverbänden

### Fotos

Andre Zelck, DRK  
Karsten Leng, Neumünster, Titel und S. 32 (Yoga-Bild)

### Layout/Druck

Kommunikationsberatung Oswald, Berlin



Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2014 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Generalsekretariat Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz

# Inhaltsverzeichnis

## Ausbildungsordnung DRK-Gesundheitsprogramme

<b>Einleitung</b> .....	4
<b>1 Grundlagen zur Qualitätssicherung im Programm „Bewegung bis ins Alter“</b>	5
<b>2 Ausbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Übungsleiter/innen Gymnastik</b> ....	8
<b>3 Ausbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Übungsleiter/innen Wassergymnastik</b> .....	12
<b>4 Ausbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Übungsleiter/innen Tanzen</b> .....	16
<b>5 Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK</b> .....	20
<b>6 Fortbildung von Übungsleiter/innen</b> .....	23
<b>7 Aus- und Fortbildung von „Bewegung bis ins Alter“ von Instruktor/innen</b> ..	25
<b>8 Aus- und Fortbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Lehrbeauftragten</b> .....	28
<b>9 Grafik zu den Ausbildungslehrgängen</b> .....	32
<b>10 Stundenverteilungspläne</b> .....	33
- Grundlehrgang (Gymnastik/Wassergymnastik) .....	33
- Gymnastik (Aufbau- und Abschlusslehrgang) .....	37
- Wassergymnastik (Aufbau- und Abschlusslehrgang) .....	43
- Tanzen (Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang) .....	48
- Yoga (Modul 1 bis 5) .....	51
<b>11 Hospitationsprotokoll</b> .....	56
<b>12 Materialien/ Geräte für die Ausbildungslehrgänge</b> .....	57
<b>Glossar</b> .....	58

## Einleitung

Die DRK-Programme „Bewegung bis ins Alter“ mit Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen und Yoga sind ein Angebot der Prävention und Gesundheitsförderung und richten sich in erster Linie an Menschen ab der dritten Lebensphase<sup>1</sup>. Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Teilnehmer/innen, 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 Übungsleiter/innen<sup>2</sup> werden in speziellen Aus- und Fortbildungen mit diesen Besonderheiten vertraut gemacht und lernen in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Tanzen und Yoga 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 Teilnehmerinnen ihre Selbstständigkeit im Alter möglichst lange bewahren.

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

---

<sup>1</sup> Definition „Lebensphasen“ nach der einschlägigen wissenschaftlichen Literatur:

Kindes- und Jugendalter = bis ca. 18 Jahre

Erwachsenenalter = frühes, mittleres, höheres

Drittes Lebensalter = 65 bis 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
- C. Rott/ D. S. Jopp: Das Leben der Hochaltrigen, Bundesgesundheitsblatt 2012, S. 474-480
- Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns
- Wahl, Hans-Werner/ Vera Heyl: 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

<sup>2</sup> Im Folgenden wird zur Vereinfachung und besseren Lesbarkeit ÜL als Bezeichnung für Übungsleiter/innen stehen.

# 1 Grundlagen zur Qualitätssicherung im Programm „Bewegung bis ins Alter“

Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga

## 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

## 1.2 Zielgruppen der DRK-Gesundheitsprogramme

- Ältere Menschen
- Menschen mit leichten körperlichen und geistigen Einschränkungen
- Ungeübte bzw. körperlich untrainierte Menschen

## 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, Tanzen und für Yoga-Lehrer/innen, 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 Teilnehmer/innen.

Die Teilnahme an den Angeboten steht jedem Interessenten 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 und mindestens 60 bis 90 Minuten für Yoga.

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den Räumlichkeiten und sollte höchstens

- bei der Wassergymnastik 18 Teilnehmer/innen,
- bei der Gymnastik 20 Teilnehmer/innen
- beim Tanzen 24 Teilnehmer/innen und
- beim Yoga 15 Teilnehmer/innen

betragen.

Wir empfehlen, dass die Teilnehmer/innen ihren Hausarzt über die Teilnahme am DRK-Bewegungsprogramm informieren.

## **1.6 Unterrichtsmaterial**

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



## 1.7 Organisatorische Rahmenbedingungen

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

Aufgaben des Trägers:

- Ansprechpartner für ÜL und Teilnehmer/innen
- 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 (z.B. Geräte, Anlage und Musik)
- Sicherstellung der Finanzierung des Angebotes und Festsetzung der Teilnehmerbeiträge
- Bewerbung der Angebote
- Sicherstellung und Kostenübernahme der regelmäßigen Weiterbildung
- Gewinnung neuer ÜL und Yoga-Lehrer/innen
- Organisation von Arbeitskreistreffen/ Regionaltreffen zur Unterstützung und Förderung der Übungsleiter/innen, Arbeitskreisleitern und Regionalbetreuern
- Information der ÜL über die regionalen DRK-Angebote und Einrichtungen
- Klärung im Umgang mit GEMA und Rundfunkbeitrag
- Information über Versicherungsschutz für Übungsleiter/innen und Teilnehmer/innen
- Aufklärung über Datenschutzbestimmungen
- Absprache über Übungsleiterpauschale (Steuerfreibetrag) und schriftliche vertragliche Vereinbarung (Aufwandsentschädigung/ Honorar)

## 2 Ausbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Übungsleiter/innen „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-Kreisverband/ Ortsverein oder in den DRK-Einrichtungen der ambulanten, stationären sowie offenen Altenhilfe
- Bereitschaft, sich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in 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 Jahre (Richtwert)
- Ein Erste-Hilfe-Kurs mit einem Umfang von mindestens 16 Stunden muss vor dem Aufbaulehrgang absolviert werden und darf nicht länger als 2 Jahre zurückliegen
- Die Teilnahme an einem vom DRK-Kreisverband/ Ortsverein angebotenen Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen
- Zeit und 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 pädagogisch 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 Referent/innen 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 Gruppenteilnehmer/innen 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 gliedert sich in theoretische und praktische Unterrichtseinheiten sowie in die Praxiserfahrung mit einer Gymnastikgruppe.

### **Zeitkatalog:**

• Grundlehrgang Bewegung	40 UE
• Hospitation/ Praxis – Gymnastikgruppe	20 UE
• Aufbaulehrgang Gymnastik	40 UE
• Leitung einer Gymnastikgruppe	20 UE
• Abschlusslehrgang Gymnastik	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 160 UE und wird auf der Grundlage des DRK-Leitfadens Gymnastik vermittelt.

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

### **Sonderregelungen gelten für**

- Gymnastiklehrer/innen
- Physiotherapeut/innen
- Sportlehrer/innen
- Sportwissenschaftler/innen
- ÜL des LSB/ DTB mit der Zusatzqualifikation Sport der Älteren
- sowie neue Berufsgruppen im Bewegungsbereich (siehe 2.7.2)

## **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
- Hospitation und Gruppenleitung
- Überprüfung des theoretischen und praktischen Lernerfolgs
- Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Kurses (16 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 Teilnehmer/innen ein Zertifikat/ eine Teilnahmebescheinigung des DRK. Die DRK-ÜL erhalten darüber hinaus den Lehrschein Gymnastik. Dieser ist 3 Jahre gültig.

### 2.7.2 Sonderregelungen

Für Gymnastiklehrer/innen, Physiotherapeut/innen, Sportlehrer/innen, Sportwissenschaftler/innen 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
- Hospitation und Leitung einer Gymnastikgruppe mit 20 UE
- Ausstattung mit dem DRK-Leitfaden Gymnastik und den DRK-CDs „Bewegung bis ins Alter“ 2 und 4
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als 2 Jahre ist

### 2.7.3 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren.
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Trainings mit 8 UE oder wahlweise eines Erste-Hilfe-Trainings für Sport/ Senioren, das nicht länger als 2 Jahre zurückliegt.
- Die Lehrberechtigung einer/eines ÜL endet mit Ablauf der Gültigkeit des Lehrscheins.

## 3 Ausbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Übungsleiter/innen „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 oder in den DRK-Einrichtungen der ambulanten, stationären sowie offenen Altenhilfe und auch Kur- und Erholungseinrichtungen.
- Bereitschaft, sich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in 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 für Bewegung mit 40 UE
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein
- Alter 20 - 55 Jahre (Richtwert)
- Ein Erste-Hilfe-Kurs mit einem zeitlichen Umfang von mindestens 16 Stunden muss vor dem Aufbaulehrgang Wassergymnastik absolviert werden und darf nicht länger als 2 Jahre zurückliegen
- Deutsches Schwimmbzeichen Bronze
- Die Erlangung der Rettungsfähigkeit im Flachwasser (bis 1,35 m) ist Bestandteil des Aufbaulehrganges Wassergymnastik
- Bei Einsatz im Tiefwasser ist der Nachweis der Rettungsfähigkeit in Form des Deutschen Rettungsschwimmbzeichen Silber erforderlich
- Die Teilnahme an einem vom DRK-Kreisverband/ Ortsverein angebotenen Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen
- Zeit und 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 Referent/innen mit medizinischem, psychologischem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund werden vom DRK-Landesverband bestimmt.
- Referent/innen 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 Gruppenteilnehmerinnen 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
- Häufige Beschwerdebilder älterer Erwachsener

- 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
- Erwerb der Rettungsfähigkeit im Flachwasser

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

### **Zeitkatalog:**

• Grundlehrgang Bewegung	40 UE
• Hospitation/ Praxis – Wassergymnastikgruppe	20 UE
• Aufbaulehrgang Wassergymnastik	40 UE
• Leitung einer Wassergymnastikgruppe	20 UE
• Abschlusslehrgang Wassergymnastik	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 160 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 Übungsleiterin beinhaltet die Übernahme praktischer Anteile unter Begleitung der verantwortlichen ÜL.

Sonderregelungen gelten für Fachangestellte und Meister/innen für Bäderbetriebe (siehe 3.7.2). Weitere Qualifikationen werden vom DRK-Landesverband geprüft.

### **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 (16 UE), der zum Zeitpunkt der Lehrscheinausstellung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf.
- Nachweis der Rettungsfähigkeit im Flachwasser
- Die Ausbildung muss innerhalb von drei Jahren absolviert werden

Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat/ eine Teilnahmebescheinigung des DRK. Die DRK ÜL erhalten darüber hinaus der Lehrschein Wassergymnastik. Dieser ist 3 Jahre gültig.

### 3.7.2 Sonderregelungen

Für Fachangestellte und Meister/innen für Bäderbetriebe gilt folgende Sonderregelung:

- Vorlage einer Kopie des externen Qualifikationsnachweises beim DRK-Landesverband
- Teilnahme am Abschlusslehrgang Wassergymnastik mit 40 UE
- Erfolgreiche Vorstellung einer Übungsstunde
- Hospitation und Leitung einer Wassergymnastikgruppe mit 20 UE
- Ausstattung mit dem DRK-Leitfaden Wassergymnastik und der DRK-CD „Bewegung bis ins Alter“ 5 Wassergymnastik
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als 2 Jahre ist

### 3.7.3 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Trainings mit 8 UE oder wahlweise eines Erste-Hilfe-Trainings für Sport/ Senioren, das nicht länger als 2 Jahre zurückliegt.
- Auffrischung der Rettungsfähigkeit im Flachwasser alle 3 Jahre
- Letzte Lehrscheinverlängerung mit 67 Jahren (Richtwert)
- Die Lehrberechtigung einer/eines ÜL endet mit Ablauf der Gültigkeit des Lehrscheins.



## 4 Ausbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Übungsleiter/innen „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/r Mitarbeiter/in 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 Jahre (Richtwert)
- Ein Erste-Hilfe-Kurs mit einem zeitlichen Umfang von mindestens 16 Stunden muss vor dem Aufbaulehrgang absolviert werden und darf nicht länger als 2 Jahre zurückliegen
- Die Teilnahme an einem vom DRK-Kreisverband/ Ortsverein angebotenen Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen
- Zeit und 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 Referent/innen 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 Gruppenteilnehmer/innen 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 Unterrichtseinheiten sowie in die Praxiserfahrung mit einer Tanzgruppe.

### **Zeitkatalog:**

• Grundlehrgang Tanzen	40 UE
• Hospitation/ Praxis – Tanzgruppe	20 UE
• Aufbaulehrgang Tanzen	40 UE
• Leitung einer Tanzgruppe	20 UE
• Abschlusslehrgang Tanzen	40 UE

Die Gesamtausbildung umfasst 160 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.

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-CDs „Bewegung bis ins Alter“ Tanzen 1 und 2
- 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 (16 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 Teilnehmer/innen ein Zertifikat/ eine Teilnahmebescheinigung des DRK. Die DRK-ÜL erhalten darüber hinaus den Lehrschein Tanzen. Dieser ist 3 Jahre gültig.

### 4.7.2 Sonderregelungen

Für ÜL mit Zertifikat des Bundesverbandes Seniorentanz gilt folgende Sonderregelung:

- Vorlage der Kopie des „Zertifikats Tanzen“ beim DRK-Landesverband
- Absolvierung von 40 UE in einem Abschlusslehrgang Tanzen oder von 32 UE in der Fortbildung Tanzen
- Erfolgreiche Vorstellung einer Übungsstunde
- Hospitation und Leitung einer Tanzgruppe mit 20 UE
- Ausstattung mit den DRK-Ausbildungsmaterialien und DRK-CDs
- Die Teilnahme an einem Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als 2 Jahre ist

### 4.7.3 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Trainings mit 8 UE oder wahlweise eines Erste-Hilfe-Trainings für Sport/ Senioren, das nicht länger als 2 Jahre zurückliegt.
- Die Lehrberechtigung eines/einer ÜL endet mit Ablauf der Gültigkeit des Lehrscheins.

## 5 Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK

### 5.1 Voraussetzungen für die Teilnahme an der Yoga-Lehrer/innen-ausbildung

Interessierte sollen über eine mindestens zweijährige Erfahrung mit Hatha-Yoga verfügen – diese ist nachzuweisen. Die Erfahrungen mit Hatha-Yoga dürfen nicht länger als drei Jahre zurückliegen. Die künftigen Yoga-Lehrer/innen haben bis ½ Jahr vor Abschluss der Ausbildung die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nachzuweisen, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt.

### 5.2 Leitung und Referent(inn)en

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 zum Lehrbeauftragten im DRK absolviert haben. Diese Voraussetzung gilt ab 2015. Zu Spezialthemen werden Fachreferenten/innen eingeladen.

### 5.3 Arbeitsmaterial

Ein umfangreicher Yoga-Leitfaden wird den zukünftigen Yoga-Lehrer/innen am Anfang der Ausbildung als Arbeitsgrundlage zur Verfügung gestellt.

### 5.4 Teilnehmerzahl

Die Zahl der Teilnehmer/innen in den Ausbildungsabschnitten ist auf 15 begrenzt.

## 5.5 Kosten und Anmeldung

Die Kosten der Yoga-Lehrer/innen-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-Lehrer/innen ihre Wahrnehmungsfähigkeiten immer mehr erweitern und befähigt werden, das vollständig erlernte Übungsprogramm anzuleiten und Üben mit Sorgfalt zu begleiten. Die Ausbildung besteht aus 4 Blöcken à 5 Tage plus ein Modul von 16 Unterrichtseinheiten zum Thema Methodik/ Didaktik.

### Zeitkatalog:

• Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK - Modul 1	42 UE
• Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK - Modul 2	42 UE
• Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK - Modul 3	42 UE
• Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK - Modul 4	42 UE
• Ausbildung für Yoga-Lehrer/innen im DRK - Modul 5	16 UE

Die 4 Ausbildungsabschnitte mit ihren jeweiligen Schwerpunkten bauen aufeinander auf und sind in der Reihenfolge unbedingt zu durchlaufen. Die gesamte Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. 2 Jahren und umfasst 320 Stunden.

Der Abstand zwischen den Ausbildungsabschnitten beträgt etwa 6 Monate. Diese Zeit wird von den TN 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. 5-seitiger Bericht zu verfassen.

### 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 Kursleiter/innen über folgenden 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 Kursteilnehmer/innen 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 Ruiehaltungen) 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 verschiedenen Zielgruppen bzw. beeinträchtigte Menschen Teilnehmer/innen angemessen abzustimmen, zu planen und durchzuführen

## 5.8 Qualifizierung und Fortbildung

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



## 6 Fortbildung von Übungsleiter/innen

### Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga

#### 6.1 Ziel

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

Die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen dient der Lehrscheinverlängerung.

#### 6.2 Voraussetzungen

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

#### 6.3 Träger

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

#### 6.4 Lehrkräfte

Die in der Fortbildung tätigen Lehrkräfte sind:

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

## 6.5 Rahmenplan für die Fortbildungen

Mindestens 32 UE im Laufe von 3 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.

## 6.6 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. Instruktor/innen zusammengestellt.

## 6.7 Lehrgang

- Der Lehrgang wird vom Träger in Zusammenarbeit mit den Lehrbeauftragten bzw. Instruktor/innen geplant und durchgeführt.
- Die Teilnehmerzahl beträgt für die Wassergymnastik max. 18, für die Gymnastik max. 20, für das Tanzen max. 24 und für Yoga 15 Teilnehmer/innen.
- Nach erfolgreicher Teilnahme und dem Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Trainings und der Rettungsfähigkeit in der Wassergymnastik wird der Lehrschein um weitere 3 Jahre verlängert.

## 7 Aus- und Fortbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Instruktor/innen für Fortbildungen und Betreuungen der Übungsleiter/innen in den Kreisverbänden

Die/der Instruktor/in 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/ Kursverantwortlichen, der Geschäftsleitung und der ÜL, mit denen sie 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.

### 7.1 Voraussetzungen und Fähigkeiten

- Aktives Mitglied im DRK-Kreisverband
- Entsendung vom Kreisverband
- Nachweis der DRK-Übungsleiter-Lizenz und Leitung mindestens einer DRK-Gruppe seit 2 Jahren
- Interesse und Eignung, den Kreis der ÜL zu beraten und fachlich fortzubilden
- Bereitschaft und Interesse, die Gesundheitsprogramme im Rahmen der Sozialarbeit im Kreisverband weiterzuentwickeln

### 7.2 Träger der Aus- und Fortbildung

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

### 7.3 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 Referent/innen mit medizinischem, psychologischem, sportwissenschaftlichem oder sozialpädagogischem Berufshintergrund werden vom DRK-Landesverband bestimmt.

## 7.4 Rahmenplan für die Ausbildung

### Gesamtlernziel:

Die/der Instruktor/innen 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 Instruktor/in
- Erstellung einer Hausarbeit
- Methodik/ Didaktik der erwachsenengerechten Unterrichtsgestaltung

### Zeitkatalog:

• Fachdidaktik	72 UE
• Durchführung einer Fortbildung unter Anleitung einer Lehrkraft	8 UE
• Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung	40 UE

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

## 7.5 Rahmenplan für die Fortbildung

Der Rahmenplan für die Fortbildungen wird von dem Lehrbeauftragten durchgeführt. Themen der Fortbildung sollen sich grundsätzlich an den Inhalten der vom Generalsekretariat durchgeführten Fortbildungen für Lehrbeauftragte orientieren.

## 7.6 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

## 7.7 Lehrscheinbedingungen

### 7.7.1 Ausstellung der des Lehrscheins

- Erfolgreiche Teilnahme an den vorgeschriebenen Lehrgängen
- Durchführung einer Fortbildung
- Überprüfung des theoretischen und praktischen Lernerfolgs durch Vorstellung einer UE
- Nachweis eines gültigen Erste-Hilfe-Kurses (16 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 Teilnehmer/innen ein Zertifikat/ eine Abschlussbescheinigung des DRK. Die/ der Instruktor/innen erhalten darüber hinaus den Lehrschein. Der Lehrschein ist 3 Jahre gültig.

### 7.7.2 Lehrscheinverlängerung

- Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen von insgesamt 32 UE innerhalb von drei Jahren
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Trainings mit 8 UE oder wahlweise eines Erste-Hilfe-Trainings für Sport/ Senioren, das nicht länger als 2 Jahre zurückliegt.
- Auffrischung der Rettungsfähigkeit im Flachwasser alle 3 Jahre für Instruktor/innen Wassergymnastik

## 8 Aus- und Fortbildung „Bewegung bis ins Alter“ von Lehrbeauftragten Gymnastik – Wassergymnastik – Tanzen – Yoga

### 8.1 Ziel

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die Lehrbeauftragten Aus- und Fortbildungslehrgänge für ÜL und Instruktor/innen für das jeweilige DRK-Angebot Gymnastik, Wassergymnastik und/ oder Tanzen durchführen.

### 8.2 Voraussetzungen zur Ausbildung

- Die Ausbildung zur Lehrbeauftragten kann bis zum 55. Lebensjahr (Richtwert) aufgenommen werden.
- Erforderlich ist der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als 2 Jahre ist.

#### **Gymnastik:**

- Abgeschlossene Ausbildung wahlweise als Gymnastik- oder Sportlehrer/in, Physiotherapeut/in oder Sportwissenschaftler/in sowie neue Berufsgruppen im Bewegungsbereich

#### **Wassergymnastik:**

- Abgeschlossene Ausbildung wahlweise als Gymnastik- oder Sportlehrer/in, Physiotherapeut/in oder Sportwissenschaftler/in sowie neue Berufsgruppen im Bewegungsbereich
- Rettungsschwimmabzeichen Bronze

#### **Tanzen:**

- Gültige DRK-Lizenz als ÜL im Tanzen
- umfassende musikalische Kenntnisse in Rhythmik und Metrik

## **Yoga:**

- Abgeschlossene Ausbildung wahlweise als Gymnastik- oder Sportlehrer/in, Physiotherapeut/in oder Sportwissenschaftler/in sowie neue Berufsgruppen im Bewegungsbereich
- Mehrjährigen Tätigkeit als Yoga-Lehrer/in im DRK

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.

## **8.3 Träger der Ausbildung**

Träger der Ausbildung ist das Generalsekretariat.

## **8.4 Lehrkräfte**

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

## **8.5 Rahmenplan für die Ausbildung**

### **Inhalte:**

- Hospitation einschließlich eigenständiger Übernahme von Unterrichtseinheiten jeweils in einem Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang für DRK-ÜL
- Gesundheitsförderung als Teil der Sozialarbeit im DRK
- Geschichte und Entwicklung der DRK-Gesundheitsprogramme
- Wissenschaftliche Modelle von Gesundheit
- Präsentations- und Moderationstechniken in der erwachsenengerechten Unterrichtsgestaltung
- Methodik/ Didaktik einschließlich Kommunikation
- Einführung in die Lehrmaterialien



### **Zeitkatalog:**

- Hospitation einschließlich eigenständiger Übernahme von Unterrichtseinheiten jeweils in einem Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang für DRK-ÜL 120 UE
  
- Ausbildung über das Generalsekretariat mit den Ausbildungsthemen:
  - Einführung in das DRK und die Sozialarbeit, Geschichte der Bewegungsprogramme
  - Wissenschaftliche Modelle von Gesundheit
  - Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung, Moderations- und Präsentationstechnik, Methodik/ Didaktik, Kommunikationstraining
  - Einführung in die Unterrichtsmaterialien und Geräte sowie Werbematerialien 40 UE

---

Die Gesamtausbildung umfasst 160 UE.

## **8.6 Rahmenplan für die Fortbildungen**

Die Inhalte sowie Lehrkräfte werden durch das Generalsekretariat bestimmt.

## **8.7 Unterrichtsmaterial**

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

## **8.8 Lehrscheinbedingungen**

### **8.8.1 Ausstellung des Lehrscheins**

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

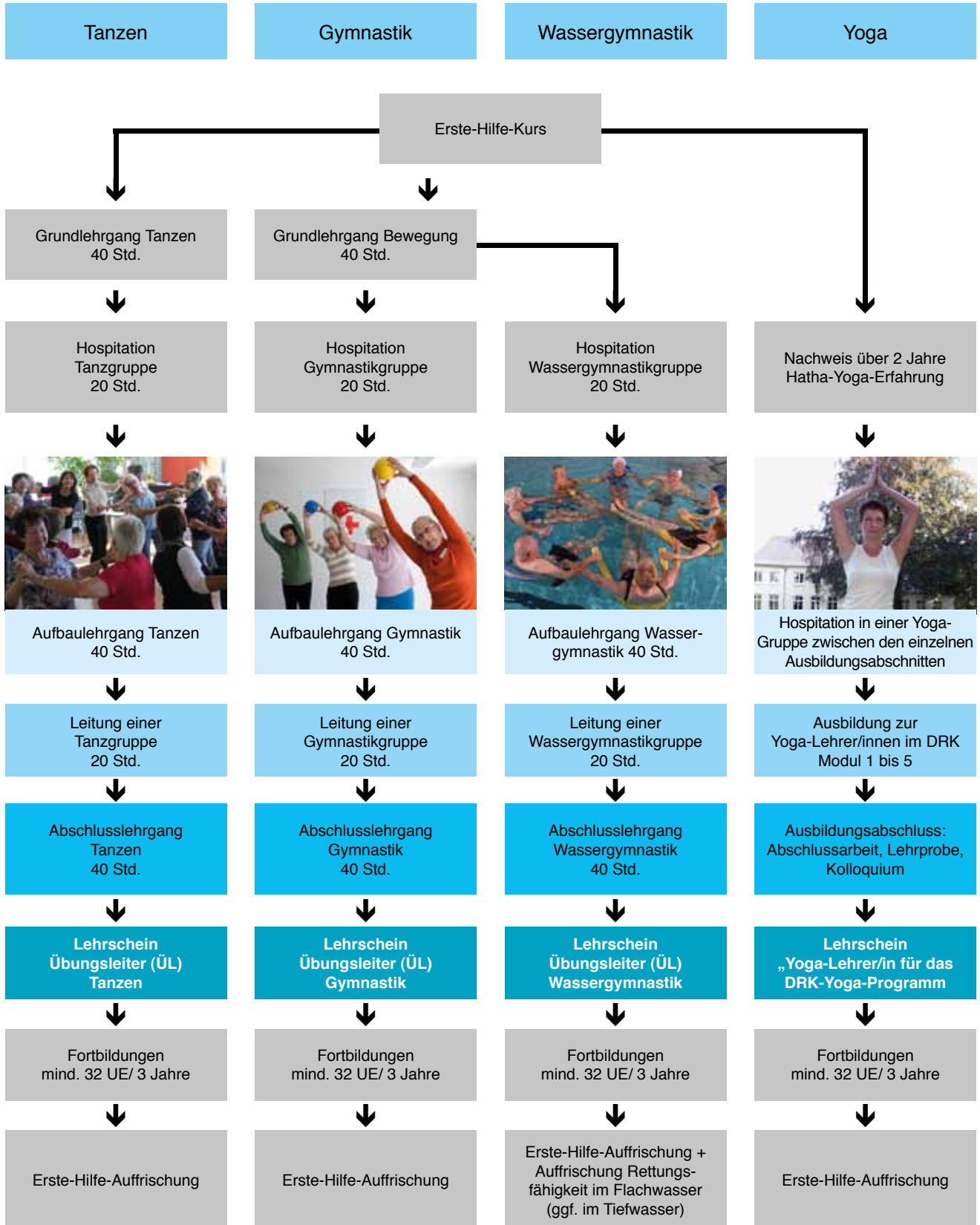
### **8.8.2 Lehrscheinverlängerung**

Der Lehrschein verlängert sich durch die Teilnahme an zwei Fortbildungslehrgängen des Generalsekretariats innerhalb von drei Jahren.

Das Ende der Tätigkeit von Lehrbeauftragten endet beim Tanzen und in der Gymnastik im Alter von 75 Jahren (Richtwert) und in der Wassergymnastik im Alter von 70 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 der/ die Lehrscheininhaber/ in die Tätigkeit für das DRK beendet.

Gesundheitsförderung

# Ausbildung Gesundheitsprogramme



Gymnastik/Wassergymnastik – Grundlehrgang – Seite 1 von 4

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Eröffnung des Lehrgangs	2 UE	Die DRK Gymnastik-Lehrgänge, Struktur des Ausbildungsprogrammes, Organisation	Einführung in das Lehrgangsprogramm, Hinweise zur Organisation, Kennenlernrunde	Schaubild Ausbildungsordnung GS
Salutogenese, Teil 1	2 UE	Was hält Menschen gesund? Modell von Antonovsky	Methodische Einordnung der Tätigkeit des Kursleiters in das Arbeitsfeld Gesundheit. Gesundheitsbildung vs. Gesundheitserziehung	PPP GS (2010)
Das Deutsche Rote Kreuz	2 UE	Sozialarbeit im DRK, Altern in der Gesellschaft	Vorstellung der DRK-Sozialarbeit im LV/KV/OV	PPP Ehrenamt, Entdeckungsbogen/ Broschüre Sozialarbeit DRK, Leitbild DRK
Gründung einer Gymnastikgruppe	1 UE	Notwendige Einrichtungen, Sicherheitsmaßnahmen, Versicherung, GEMA, Rundfunkbeitrag		LF Gymnastik, PPP Versicherung, GEMA, Ehrenamt
Methodik und Didaktik der Gymnastik	1 UE	Umgang mit dem Leitfaden	Hinweise zur zielgerichteten Benutzung des Leitfadens	LF Gymnastik
	1 UE	Methodische Grundprinzipien	vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Allgemeinen zum Besonderen	LF Gymnastik
	1 UE	Aufbau der Übungsstunden (Stundenbilder)	Erarbeitung der 3-teiligen Übungsstunden mit den entsprechenden Lernzielen, Lerninhalten, Methodik/Didaktik, Material	LF Gymnastik Meta-Plan
	1 UE	Geeignete Übungsgeräte, technische Mittel, Medien	praktische Demo	LF Gymnastik

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Hintergrundwissen				
Medizinische Aspekte	2 UE	Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Menschen. Muskeln, Knochen, Bänder und Gelenke	Anatomische und physiologische Hinweise zu den Bewegungsübungen, Auswirkungen der Übungen bei körperlichen Einschränkungen	
	2 UE	Grundlagen der Anatomie des Halte- und Bewegungsapparates und die Veränderungen im Alter.	Vermittlung von anatomischem Grundwissen durch einen Mediziner	
<b>Praktische Unterrichtseinheiten mit theoretischen Hinweisen</b>				
Umsetzung in die Praxis	2 UE	Handeln vor einer Gruppe	Erlernen des Demonstrierens und Ansagens	
	1 UE	Haltungsschulung	Erlernen der funktionellen Haltung im Stehen, Sitzen und Gehen	LF Gymnastik Kapitel 5.1 - 5.1.3
	2 UE	Bewegungsvariationen	Praxis: Beispiele zum Verstehen und Erlernen der Übungsveränderungen durch Änderung der Geschwindigkeit, Position, Ebenen, Bewegungsausmaß	LF Gymnastik
<b>Allgemeine Gymnastik</b>				
Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke	2 UE	Übungen und Übungsfolgen für die einzelnen Körperregionen (Stehen, Sitzen)	Vermittlung der Unterschiede: Mobilisierung – Kräftigung – Dehnung	LF Gymnastik Kapitel 5.5 - 5.5.3
Bewegungsmöglichkeiten unter veränderten Ausgangsstellungen	2 UE	Transfer Sitz – Boden, Bodenübungen	Methodisch/Didaktische Hinweise für die angehenden UL zur Ansage und Demonstration der Bodenübungen	LF Gymnastik Kapitel 5.6 (nach Überarbeitung)

## Gymnastik/Wassergymnastik – Grundlehrgang – Seite 3 von 4

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Übungen mit Geräten				
Kirschkerensäckchen	1 UE	Einsatz des Kirschkerensäckchens in der Übungsstunde	Praxis: Erarbeiten von gerätespezifischen Übungen und deren mögliche Variationen	LF Gymnastik Kapitel 5.7.1
Tücher: Frottiertuch, Elastiktuch	1 UE	Einsatz von Tüchern in der Übungsstunde	Praxis: Erarbeiten von gerätespezifischen Übungen und deren mögliche Variationen	LF Gymnastik Kapitel 5.7.3
Bälle	1 UE	Einsatz von Bällen in der Übungsstunde	Praxis: Erarbeiten von gerätespezifischen Übungen und deren mögliche Variationen	LF Gymnastik Kapitel 5.7.5
Spiele	1 UE	Erwachsenengerechte Kennenlern- und Kommunikationsspiele, Kreisspiele	Die Bedeutung von Spielen: Spiele erklären, das WAS, WIE, WO, WOMIT	LF LSB Nordrhein-Westfalen
Musikeinsatz				
Rhythmik	2 UE	Kleine Musiklehre für die angehenden ÜL. Musikalische Grundbegriffe	Erkennen des Rhythmus. Den 4/4-Takt durch Klatschen oder Bewegungen umsetzen	LF Gymnastik Kapitel 5.7.12
Musik und Bewegung	2 UE	Bewegungsfolgen mit Musik	Erkennen der Musikbögen, Auszählen der Musik	DRK-CD 2

## Gymnastik/Wassergymnastik – Grundlehrgang – Seite 4 von 4

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Wissensstandüberprüfung				
Gruppenarbeit und Vorstellung	3 UE	Ausarbeitung eines Studententeils und Vorstellung, Auswertung	Theorie und Praxis: Kleingruppenarbeit	
Schriftliche Arbeiten	1 UE	Beantwortung des Fragebogens „Grundlehrgang“		einheitlicher Fragebogen „Grund“
Auswertung und Nachbesprechung	2 UE	Auswertung und Ergänzung der vor-gestellten Übungsstunden, Besprechung des Fragebogens „Grundlehrgang“	Allgemein im Plenum und detailliert in den Kleingruppen bzw. mit dem einzelnen TN	
Wassergymnastik und Tanzen	1 UE	Vorstellen der beiden Ausbildungsprogramme	Inhalte der Wassergymnastik und des Tanzens kennen lernen, die Möglichkeiten des ÜL Wassergymnastik und Tanzen vermitteln	Imagefilm DRK-Bewegungsprogramme
Zusammenfassung				
Lehrgangsabschluss	1 UE	Auswertung, Kritik, Zusammenfassung, Vorausschau auf den Aufbaulehrgang	Hinweise auf die Hospitations-/Praxisstunden bei bestehenden Gruppen	Hospitationsprotokoll
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40 UE</b>			



## Gymnastik – Aufbaulehrgang – Seite 1 von 3

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Eröffnung des Lehrgangs	2 UE	Einführung in das Lehrgangsprogramm, Organisation, Kennenlernen und Erfahrungsaustausch	Hinweise zur Organisation, Kennenlernrunde	
Salutogenese, Teil 2	2 UE	Das wissenschaftliche Modell der Salutogenese. Gesundheit als Aufgabe im DRK	Wiederholung Gesundheit, Gesundheitsbildung – Gesundheitserziehung, Aspekte der Gesundheit verdeutlichen, Verhaltensprävention versus Verhältnisprävention	PPP GS (2010)
Methodik und Didaktik der Gymnastik	1 UE	Planung und Durchführung der Übungsstunden (Lernziele, Lerninhalte, Zeitplan, Materialien)	Beispielstunde für die angehenden ÜL mit anschließender Nachbesprechung. Verdeutlichung von Lernzielen, Lerninhalten	LF Gymnastik Meta-Plan
Grundlagen der Kommunikation	1 UE	Inhalte der Übungssequenzen, Aufbau der Übungsstunden	Erarbeitung von Stundenbeispielen im Plenum anhand von vorgegebenen Lernzielen	LF Gymnastik Meta-Plan
Hintergrundwissen	4 UE	Handeln vor der Gruppe, Umgang mit Konflikten	Fallbeispiele: Beobachten, Demonstrieren, Erklären, Anleiten, Korrigieren, Motivieren	
Medizinische Aspekte	2 UE	Anatomie des Herz-Kreislaufsystems. Vorteile des Trainings für Ältere	Vermittlung anatomischer Grundkenntnisse über das Herz-Kreislaufsystems durch einen Mediziner	
		Pulsmessung, Pulswerte	Theorie und Praxis: Ruhepuls, Normalpuls, Belastungspuls, Erholungspuls verdeutlichen	LF LSB Nordrhein-Westfalen

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Praktische Unterrichtseinheiten mit theoretischen Hinweisen				
Bewegungsvariationen	2 UE	Whg.: Bewegung und Übungsveränderung und Steigerung durch Geschwindigkeit, Arbeitspositionen, Bewegungsausmaß, Ebenen und Fortbewegung	Plenum: Basisübungen und deren Veränderungen anhand von Beispielen erarbeiten	LF Wassergymnastik
Trainingsrichtlinien	2 UE	Grundlagen von Muskelkraft, -ausdauer, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination	Erarbeitung praktischer Beispiele	LF Wassergymnastik
Bewegungslehre	2 UE	Themen: Haltungsschulung, Gehschule	Wiederholung der funktionellen Haltung im Stehen, Sitzen und Gehen	LF Gymnastik Kapitel 5.1 - 5.3.2
Koordination	2 UE	Reaktions-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Umstellungs-, Gleichgewichts-, Antizipationsfähigkeit	die Kriterien der Koordinationsschulung anhand praktischer Beispiele den ÜL verdeutlichen	Leitfaden LSB NRW
Bodenübungen mit und ohne Gerät	2 UE	Transfer Stand – Sitz – Boden, Bodenübungen	Wiederholen „vom Stand auf den Boden und in den Stand“ mit Hilfe des Stuhls, praktische Hinweise zu Bodenübungen, Wiederholung der Besonderheiten bei der Ansage und Demonstration	LF Gymnastik
Übungen mit Geräten				
Einsatz unterschiedlicher Geräte in verschiedenen Ausgangsstellungen	2 UE	Modifikation der Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen; auch mit Musik	an praktischen Übungen verdeutlichen	LF Gymnastik Kapitel 4.4
verschiedene Bälle: Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, Overbälle, Tennisbälle	2 UE	Einsatz von Bällen in der Übungsstunde	Wirkungsweise und Handhabung der unterschiedliche Bälle an praktischen Übungen verdeutlichen	LF Gymnastik Kapitel 5.7.2

## Gymnastik – Aufbaulehrgang – Seite 3 von 3

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Rytmo-Gymstick	1 UE	Einsatz des Rhythmo-Gymsticks	s.o.	LF Gymnastik Kapitel 5.7.9
Theraband, Miniexpander und Schlingenexpander	1 UE	Einsatz des Therabands	s.o.	
Tennisring	1 UE	Einsatz des Tennisring	s.o.	LF Gymnastik Kapitel 5.7.8
Spiele	1 UE	Geschicklichkeitsspiele, Spiele zum Gedächtnistraining, Reaktionsspiele	Grundelemente und Unterscheidungsmerk- male von Spielen anhand von theoretischen und praktischen Beispielen erarbeiten	LF LSB
Musikeinsatz				
Rhythmik	3 UE	Musiklehre. 4/4-Takt, 3/4-Takt, Musikbogen, Rhythmus, Beats, Demonstration und Ansage auch mit rhythmischer Begleitung	Aufgabenstellung zu einer vorgegebenen Musik: Erkennen der Musikbögen, Aus- zählen der Musikstücke und Erarbeitung von einfachen Schrittfolgen zur Musik	Tonträger, DRK-CD 2
Lernzielkontrolle				
Gruppenarbeit, Vorstellung von Stundenbildern	5 UE	Vorstellung von Stundenbildern und anschließender Auswertung	Ausarbeitung von Stundenteilen (Erwärmung, Hauptteil, Abschluss) in Kleingruppen mit an- schließender Besprechung in der Gruppe	Formular „Stundenbilder“
Zusammenfassung				
Lehrgangsabschluss	2 UE	Hinweise zur geforderten Hospitation und den Nachweis des Erste-Hilfe-Kurses für den Ab- schlusslehrgang. Abgabe der bisher geleisteten Hospitationen. Auswertung, Kritik, Zusammen- fassung. Vorausschau auf den Abschlusslehr- gang. Abgabe der TN-Bescheinigung		Hospitations- protokoll
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40 UE</b>			

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Eröffnung des Lehrgangs	2 UE	Einführung in das Lehrgangsprogramm, Organisation, Erfahrungsaustausch	Hinweise zur Organisation, Abfrage der Hospitationserfahrung oder Unterrichtserfahrung	
Didaktik und Methodik der Gymnastik	3 UE	Planung und Durchführung von Übungsstunden (Zeitplan und Lernziel)	Kleingruppenarbeit: Erarbeitung von Unterrichtseinheiten zu vorgegebenen Teilernzielen	Karteikarten vom DRK, siehe WG
Hintergrundwissen				
Medizinische Aspekte	2 UE	Grundkenntnisse über das Zentrale Nervensystem. Altersspezifische Veränderungen. Positive Auswirkungen des Trainings für Ältere	Schaubild zum Zusammenspiel von Sinnesorganen, ZNS und ausführender Muskulatur am Beispiel der Haltungskontrolle.	DVD „Das Gehirn“
Praktische Unterrichtseinheiten mit theoretischen Hinweisen				
Handeln vor einer Gruppe	2 UE	Erarbeitung verschiedener Möglichkeiten der Ansage, Demonstration und Korrektur	Rollenspiel, Lernen am Modell	
Übungsmöglichkeiten	2 UE	Übungsreihen, Übungsverbindungen, Übungsfolgen	Praktische Beispiele	
Bewegungslehre	1 UE	Haltungsschulung: Training der Stützmotorik	Praktisches Training	LF Gymnastik Kapitel 5.1 - 5.3.2
	1 UE	Gehschule	Partnerarbeit mit Checkliste MANUELA	
	2 UE	Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts	Praktisches Erproben	Arbeitsmaterial Dr. Schott
	1 UE	Bodenübungen	Ansagen und Demonstrieren	LF Gymnastik Kapitel 5.6
Funktionelle Gymnastik	2 UE	Krafttraining ohne und mit Gerät	Erspüren der jeweiligen Muskeln bei den entsprechenden Kraftübungen	Theraband, Hanteln
	1 UE	Beweglichkeitstraining	Vermitteln von Übungen zur Beweglichkeit	

## Gymnastik – Abschlusslehrgang – Seite 2 von 3

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Übungen mit Geräten				
<b>Einsatz unterschiedlicher Geräte in verschiedenen Ausgangsstellungen</b>		Modifikation der Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen mit Musik	Erarbeitung von Bewegungsfolgen nach der Musik-CD 4 vom DRK	CD 4, Gerät nach Wahl
<b>Stab</b>	1 UE	Einsatz von Stäben in der Übungsstunde	Wirkungsweise und Handhabung des Gerätes an praktischen Übungen verdeutlichen	Stäbe
<b>Luftballon</b>	1 UE	Einsatz von Luftballons in der Übungsstunde	s.o.	Luftballons
<b>Frisbee</b>	1 UE	Einsatz von Frisbees in der Übungsstunde	s.o.	LF Gymnastik Kapitel 5.7.7, Frisbees
<b>Gymnastikseil</b>	1 UE	Einsatz von Seilen in der Gymnastikstunde	s.o.	LF Gymnastik Kapitel 5.7.4; Seil
<b>Partner-Kleingruppenübungen in verschiedenen Ausgangsstellungen</b>	2 UE	Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen, auch mit Musik; Ziele, Risiken, Ansage und Korrektur	Vorgabe von Kleingruppenarbeit, Erprobung und Erweiterung	LF Gymnastik
<b>Spiele</b>	2 UE	Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts	Grundelemente der Spiele vermitteln und Kriterien für die Abwandlung von Spielen im Hinblick auf die Gruppenzusammensetzung erarbeiten	LF Gymnastik Kapitel 5.7.12

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
Musikeinsatz				
Teilgebiete der Rhythmik	2 UE	Zusammenstellung von Übungsfolgen nach Musik	Kleingruppenarbeit: Auszählen der vorgegebenen Musik und Umsetzen in Bewegungen, Vorstellung der Bewegungsfolgen	LF Gymnastik Kapitel 5.5 - 5.5.3
Lernzielkontrolle				
Sicherstellen des Lernerfolgs der Teilnehmer	8 UE	Erlangung des Übungsleiterscheins „Gymnastik“, Auswertung	Schriftliche Ausarbeitung einer Übungsstunde. Vorstellung von Stundenteilen. Auswertung der praktischen Vorstellung in der Kleingruppe und in Einzelgesprächen.	LF Gymnastik Kapitel 5.7.12
Schriftliche Arbeiten	2 UE	Beantwortung des Fragebogens „Abschluss“, Auswertung		einheitlicher Fragebogen „Abschluss“
Zusammenfassung				
Lehrgangsabschluss	1 UE	Auswertung, Kritik, Zusammenfassung, Aufgaben des ÜL – Wie geht es weiter?	Hinweise auf Fortbildungen	
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40 UE</b>			

## Wassergymnastik – Aufbaulehrgang – Seite 1 von 3

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 zum 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

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
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“
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



## Wassergymnastik – Aufbaulehrgang – Seite 3 von 3

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
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“
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 dem einzelnen TN	
Lehrgangsabschluss	1 UE	Auswertung, Kritik und Zusammenfassung, Vorausschau auf den Abschlusslehrgang, Voraussetzungen und Aufgaben der Übungsleiter „Wassergymnastik“		LF Kapitel 22, Hospitationsprotokoll
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40 UE</b>			

## Wassergymnastik – Abschlusslehrgang – Seite 1 von 2

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	
<b>Theoretischer und praktischer Unterricht auf dem Hintergrund des DRK-Leitfadens „Wassergymnastik“</b>				
<b>Funktionelles Training im Wasser</b>	3 UE	Einordnung des Kursangebotes „DRK-Wassergymnastik“ in das Arbeitsfeld Gesundheit	Adaptieren von Alltagsaktivitäten auf funktionelle Übungen im Wasser	LF Kapitel 10
<b>Übungsaufbau und -steigerung Wiederholung</b>	3 UE	Vertiefung des Wissensstandes „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
<b>Rettungsfähigkeit</b>	4 UE	Wiederholung der „Rettungsfähigkeit im Flachwasser“	Theorie und Praxis: Durch Ausbilder der DRK-Wasserwacht/DLRG	LF Kapitel 19
<b>Charakteristika des Alterns</b>	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
<b>Vorteile des Trainings für Ältere</b>	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, der sensorischen Organe, der psychomotorischen Funktion und der Psyche verdeutlichen	LF Kapitel 12
<b>Funktionelle Aktivitäten im Wasser</b>	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

## Wassergymnastik – Abschlusslehrgang – Seite 2 von 2

Thema	Zeit	Inhalt	Methodik / Didaktik	Lehrmaterialien
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
Funktionaler 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
Funktionaler 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 Teilnehmer	8 UE	Erlangung des Übungsleiterscheins „Wassergymnastik“, Auswertung	schriftliche Ausarbeitung einer Übungsstunde in Kleingruppen. Vorstellung von Studententeilen. 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	2 UE	Auswertung, Kritik und Zusammenfassung, Aufgaben des ÜL – Wie geht es weiter?	Hinweise auf Fortbildungen	
Gesamt-Unterrichtseinheiten	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 <i>Tanzen</i>
	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, Schrittartern, Figuren, Zeichen und Abkürzungen
	10 UE	Umgang mit Tanzbeschreibungen (TB), Teil 1: Verstehen und Umsetzen der TB, Anwendung der TB nach Tänzern des DRK-Ausbildungsprogramms
	3 UE	Sprachliche Tanzbegleitung/ Tanzansage: Hilfstexte und Bewegungsanweisungen, Rhythmus in der Spache
	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
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40 UE</b>	

## Tanzen – 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, Schrittartern, 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 Tänzen
	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-Unterrichtseinheiten	<b>40 UE</b>	

## Tanzen – 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
<b>Methodik/ Didaktik des Tanzens</b>	7 UE	Umgang mit Tanzbeschreibungen (TB), Teil 3: Notation eines Tanzes, Verstehen und Umsetzen der TB, Anwendung der TB nach Tänzern des DRK-Ausbildungsprogramms
	3 UE	Wiederholung neu erlernter Tänze
<b>Gruppen leiten</b>	2 UE	Gruppendynamik: Gruppe, Übungsleiter, Anfangssituation, Motivation
	1 UE	Lösung von Konflikten
<b>Organisation einer Veranstaltung</b>	1 UE	Vorbereitung/ Durchführung eines Tanzfestes: Rahmenbedingungen, Programm, Bewirtung
	2 UE	Exemplarisches Beispiel eines geselligen Abends
<b>Bewegung im Sitzen/ Sitztanz</b>	2 UE	Sitztänze
<b>Prüfung</b>	5 UE	Vorbereitung der mündlichen/ schriftlichen Lehrprobe
	6 UE	Durchführung der Lehrproben
	1 UE	Nachbesprechung
<b>Abschluss</b>	1 UE	Auswertung, Kritik, Zusammenfassung
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40 UE</b>	

## Yoga – Modul 1 von 5

<b>Fachliche Inhalte</b>	Der 1. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE
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	
<b>Prinzipien des DRK-Asana-Stufenmodells (Theorie und Praxis)</b>	
Grundlagen der Anatomie	
Körpergerecht Sitzen, Stehen und Liegen; Einsatz von Hilfsmitteln	
Asanas auf und mit dem Stuhl	
Sensibilisierung der Sinne	
<b>Methodik und Didaktik</b>	
Schulung von Wahrnehmung und Beobachtung	
<b>Rollenwechsel vom TN zur/ zum Lehrenden</b>	
Übungsbeispiele erarbeiten und ansagen	
Lernkontrolle / Fragebogen / Zwischenbericht	

<b>Fachliche Inhalte</b>	Der 2. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE
Die Inhalte aus dem 1. Ausbildungsabschnitt werden vertieft.	
<b>Anwendung des DRK-Stufenmodells der Asanas für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	
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	
<b>Methodik und Didaktik</b>	
Haltungen beobachten und korrigieren lernen	
Von der Selbstwahrnehmung über die Wahrnehmung des Partners zur Wahrnehmung der Gruppe	
Kleingruppenarbeit: einzelne Übungsabschnitte erarbeiten und vermitteln	
Die Rolle als Lehrende/r	
Lernkontrolle / Fragebogen / Zwischenbericht	



## Yoga – Modul 3 von 5

<b>Fachliche Inhalte</b>	Der 3. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE
Die Inhalte aus dem 1. und 2. Ausbildungsabschnitt werden vertieft.	
<b>Erfahrung der Atemräume in Bewegung und Haltung</b>	
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	
<b>Methodik und Didaktik</b>	
Formen des Lehrens und Lernens	
Planung einer Yoga-Übungsstunde: Zielsetzung – Vermittlungsweise – Erfolgskontrolle	
Besonderheiten der ersten Stunde	
<b>Kleingruppenarbeit: Ausarbeiten und Vorstellen einer Yogastunde</b>	
Die Planung eines Yoga-Kurses von der ersten bis zur letzten Kursstunde: (Inhalte und Ziele)	
Abschlussmodalitäten	
Lernkontrolle / Fragebogen / Zwischenbericht	

## Yoga – Modul 4 von 5

<b>Fachliche Inhalte</b>	Der 4. Ausbildungsabschnitt umfasst 42 UE
Fachliche Inhalte der Ausbildungsabschnitte 1 bis 3 reflektieren	
Bewegung, Haltung und Atmung aufeinander abstimmen	
<b>Geschichte und Philosophie des Yoga</b>	
Sensibilisierung der Sinne	
Asanas auf dem Stuhl	
<b>Ausbildungsabschluss: Besprechung der Abschlussarbeit der Lehrprobe und des Kolloquiums.</b>	
<b>Methodik und Didaktik</b>	
Gruppenprozesse erkennen und steuern	
<b>Reflexion der Ausarbeitung (Gesamtkurs) Besonderheiten der ersten Stunde</b>	
Die Organisation des Yoga-Kursus: Rahmenbedingungen für die Durchführung und Öffentlichkeitsarbeit	

## Yoga – Modul 5 von 5

<b>Methodik und Didaktik</b>	
<b>Vertiefend:</b>	Der 5. Ausbildungsabschnitt umfasst 16 UE
Kommunikation	
Gruppendynamik	
TZI-Methode	
Schlüsselqualifikationen	
Methodisch-didaktischer Aufbau des Unterrichts	



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

Herrn / Frau \_\_\_\_\_ 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 des ÜL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## 12 Materialien/ Geräte für die Ausbildungslehrgänge

### Gymnastik

<b>Grundlehrgang</b>	<b>Aufbaulehrgang</b>	<b>Abschlusslehrgang</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlingenexpander, Miniexpander,</li> <li>- Kirschkerensäckchen,</li> <li>- Tücher (Frottiertuch, Elastiktuch)</li> <li>- CD: CD 2</li> <li>- verschiedene Bälle (Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, Overbälle, Tennisbälle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Rytmo)-Gymstick</li> <li>- Tennisring</li> <li>- Wiederholung: elastische Geräte</li> <li>- CD: Dillkreis/ CD 4</li> <li>- Theraband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbeescheibe</li> <li>- Gymnastikseil</li> <li>- Stab</li> <li>- Luftballon</li> <li>- CD: CD 4 und Wiederholung</li> </ul>

### Wassergymnastik

<b>Aufbaulehrgang</b>	<b>Abschlusslehrgang</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poolnoodles</li> <li>- Schwimmbrett (<math>\leq 35</math> cm)</li> <li>- Frisbeescheibe</li> <li>- Ball (<math>\varnothing 8-10</math> cm)</li> <li>- CD: Bewegung bis ins Alter mit Musik „Wassergymnastik“ CD 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tennisring</li> <li>- Ball (Over- oder Slomoball)</li> <li>- CD: Bewegung bis ins Alter mit Musik „Wassergymnastik“ CD 5</li> </ul>

### Weitere sinnvolle Geräte

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aqua-Hanteln</li> <li>- Aqua-Disc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Be-Flex-Hanteln</li> <li>- Aqua-Gürtel</li> </ul>
---	--

## 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, Senioren-  
reisen, Seniorenbegegnungsstätten

### **Gerontologie**

die Wissenschaft vom Alter und Altern  
Die Alternsforschung ist ein fachrichtungsübergrei-  
fender Ansatz mit dem wissenschaftlichen An-  
spruch, 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 Ver-  
änderungen mit zunehmendem Lebensalter, zum  
anderen die Erforschung der Ursachen und Bedin-  
gungen dieser Alternsprozesse.

### **Instruktor/innen für die Bewegungsprogramme**

Referent/innen, die im Auftrag der DRK-Kreisver-  
bände ausschließlich Fortbildungen vor Ort im DRK-  
Kreisverband anbieten. Die Fortbildung der Instruk-  
tor/innen obliegt in erster Linie dem DRK-Landesver-  
band.

### **Lehrbeauftragte für die Gesundheitsprogramme**

Referent/innen, die im Auftrag des DRK-Landesver-  
bandes Aus- und Fortbildungen Gymnastik, Tanzen  
und Wassergymnastik anbieten. Die Fortbildung der  
Lehrbeauftragten obliegt dem DRK-Generalsekreta-  
riat.

## **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.

## **Schwimmabzeichen Bronze**

Folgende Leistungen müssen erfüllt werden:

- 200m Schwimmen in weniger als 7 Min.
- Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln

## **Schwimmabzeichen Silber**

Mindestalter 18 Jahre

Folgende Leistungen müssen erfüllt werden:

- Sprung vom Beckenrand und mind. 400m Schwimmen in höchstens 12 Min.
- 2 x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fußwärts
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

[www.DRK.de](http://www.DRK.de)

## Die Grundsätze des Roten Kreuzes und Roten Halbmondes

### **MENSCHLICHKEIT**

Die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, 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 Rothalbmondbewegung 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 Rothalbmondbewegung der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch, zu jeder Zeit, an politischen, rassischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen.

### **UNABHÄNGIGKEIT**

Die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung 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 Rothalbmondbewegung zu handeln.

### **FREIWILLIGKEIT**

Die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung verkörpert freiwillige und uneigennützte Hilfe ohne jedes Gewinnstreben.

### **EINHEIT**

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

### **UNIVERSALITÄT**

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