

**Fortbildung der DRK Lehrbeauftragten Gymnastik der DRK-Gesundheitsprogramme,  
23.-25.10.2020 im Hotel Astoria, Göttingen**



**Programm  
Thema: „Leitfaden Gymnastik – Schulung für Multiplikatoren“**

Zeit	Thema
<b>23.10.2020</b>	<b>Freitag</b> <span style="float: right;"><b>Markus Breit/Freya Füllgräbe/Daria Schoser</b></span>
Ab 11:15 Uhr	Mittagessen im Hotel
12:00 – 13:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offizieller Beginn der Fortbildung</li> <li>• Neues aus dem GS</li> <li>• Neues von den Lehrbeauftragten</li> <li>• Aktuelle Themen</li> </ul>
13:00 – 15:30 Uhr	<p><b>Referentinnen Freya Füllgräbe &amp; Daria Schoser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung (Begrüßung und Ausblick)</li> <li>• Aufbau des Leitfadens</li> <li>• Umgang mit dem Leitfaden (Hinweise, Erklärungen, Icons)</li> <li>• Ausbildung zum Übungsleiter mit dem neuen Leitfaden Gymnastik</li> </ul>
15:30 – 15:45 Uhr	Kaffee-/Teepause
15:45 – 18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Kräftigung – unter besonderer Berücksichtigung der autochthonen Rückenmuskulatur</li> <li>• Praxis: Beckenbodengymnastik</li> </ul>
Ab 18:30 Uhr	Abendessen
<b>24.10.2020</b>	<b>Samstag</b> <span style="float: right;"><b>Freya Füllgräbe/Daria Schoser</b></span>
09:00 – 11.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung von Stundenverlaufsplänen (SVP) – Arbeiten mit dem Praxisleitfaden</li> <li>• Besprechung der SVP</li> </ul>
11:15 – 11:30 Uhr	Kaffee-/Teepause

11:30 – 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemplarische Durchführung eines SVP</li> </ul>
12:30 – 13:15 Uhr	Mittagessen und Pause
13:15 – 15:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Alltagstransfer – DRK-Gymnastik im Freien</li> <li>• Praxis: Entspannungsmethoden</li> </ul>
15.15 – 15:30 Uhr	Kaffee-/Teepause
15:30 – 17:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialien (Geräte, Eigenschaften und Einsatz)</li> <li>• Fragen, Abschluss</li> </ul>
18:00 Uhr	Abendessen
<b>25.10.2020</b>	<b>Sonntag</b> <b>Markus Breit</b>
09:00 – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachbereitung des externen Inputs</li> <li>• Offene Themen</li> </ul>
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffee-/Teepause
10:45 – 12:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zukünftige Fortbildungsthemen/ReferentInnen</li> </ul>
12:30 Uhr	Mittagessen im Hotel und Abreise/Teilnahme an Fortbildung Akt. Hausbesuch (Anmeldung notwendig)

Tagungsleitung:

DRK Generalsekretariat – Markus Breit  
Referent für Gesundheit, Prävention &  
Bewegungsförderung  
Tel.: 030 - 85 404 -298  
Email: [m.breit@drk.de](mailto:m.breit@drk.de)

Tagungsassistenz GS:

DRK Generalsekretariat – Andrea Henkelmann  
Projektassistentin  
Tel. +49 (0) 30 - 85 404 262  
Email: [a.henkelmann@drk.de](mailto:a.henkelmann@drk.de)

Tagungsort:

Hotel Astoria  
Hannoversche Str. 51-53  
37075 Göttingen  
Tel: +49 5 51 - 30 50 0  
Fax: +49 (0)30 34 33 33 02  
E-Mail: [info@astoria-goettingen.de](mailto:info@astoria-goettingen.de)  
<https://www.astoria-goettingen.de>