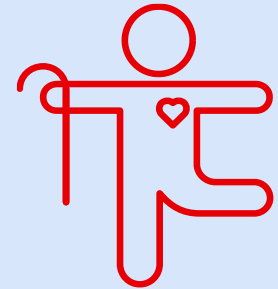


Einladung zur Veranstaltung

# Fortbildung - DRK Lehrbeauftragte Aktivierender Hausbesuch



## “Der Rollator als Trainingsgerät”

Datum: 22.- 23.03.2025

Veranstaltungsort: Hotel Pestana Berlin Tiergarten, Berlin,  
Stülerstraße 6 - 10787 Berlin

Liebe Lehrbeauftragte Aktivierender Hausbesuch und Gymnastik,

hiermit möchte ich euch recht herzlich zur diesjährigen Fortbildung Aktivierender Hausbesuch in Berlin einladen.

Die Veranstaltung wird im Anschluss an die Fortbildung Gymnastik am Samstag, **22.03.2025** ab 12:00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen „inoffiziell“ beginnen.

Um 13.00 Uhr beginnen wir dann offiziell mit unserer Fortbildung. Wir schließen die Tagung am **23.03.2025** gegen 13.00 Uhr.

Am ersten Veranstaltungstag wollen wir uns von 13.00 bis 18.00 Uhr mit dem Thema Rollator als Hilfsmittel und Trainingsgerät beschäftigen. Durch den Tag führt **Dr. Renate Richter**. Frau Dr. Renate Richter ist u.a. Mitautorin von ROLLATOR-FIT® und seit über 15 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig (u.a. VHS, Altenpflege, Demenzprävention DRK-Besuchsdienst). Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird der Tag sehr praxisorientiert mit Übungen am Rollator gestaltet. Rollatoren und Kleingeräte stehen zur Verfügung. **Für diesen Tag sind auch Gymnastik Lehrbeauftragte herzlich eingeladen, an der Rollatorschulung teilzunehmen - Anmeldung bitte über die Veranstaltung Aktivierender Hausbesuch.**

Am zweiten Tag wollen wir uns von 09.00 bis ca. 13.00 Uhr gezielt über DRK-Themen im Aktivierenden Hausbesuch sowie über die inhaltliche Gestaltung des zu aktualisierenden Leitfadens Aktivierender Hausbesuch austauschen. Daher gerne Kritikpunkte für den aktuellen Leitfaden und Anregungen und Wünsche für den neuen einbringen.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens **27. Februar 2025**.

Vorsorglich möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass unbegründete Hotelstornokosten von uns nicht übernommen werden können, sondern zu Ihren Lasten gehen. Übernachtungskosten inkl. Tagungsversorgung werden von uns getragen, zusätzliche Kosten wie Parkgebühren, Minibar etc.

müssen von Ihnen selbst übernommen werden.

Herzliche Grüße,  
Markus Breit

## Programm

| Samstag,<br>29.03.2025 |   |                |
|------------------------|---|----------------|
| Bis 12.00 Uhr          | Anreise   |                |
| 12.00 – 13.00 Uhr      | Mittagessen im Hotel  |                |
| 13:00 – 13:20 Uhr      | <b>Offizieller Beginn der Veranstaltung</b>   | Markus         |
|                        | Begrüßung, Kurzvorstellung aller – mit Frage an TN nach besonderen Wünschen und Interessen  | Renate Richter |
| 13:20 – 14:15 Uhr      | Kurze Einführung – Gründe (Indikationen) für und Ziele bei der Rollatornutzung<br><br>Sitzen auf dem Rollator - Stehen im und am Rollator – und Gehen mit dem Rollator, Aufstehen und Hinsetzen vom und auf den Rollator, vom und auf einen Stuhl   | Renate Richter |
| 14:15 – 14:30 Uhr      | <b>Pause</b>  |                |
| 14:30 – 15:30 Uhr      | Beispiele für Übungen im Sitzen Teil 1- Koordination, Konzentration<br><br>Beispiele für Übungen im Stehen – gezielt für Kraft, Gleichgewicht<br><br>Beispiele für Übungen im Sitzen Teil 2 - Atmen, Dehnen, Beweglichkeit<br><br>Beispiele für Übungen im Gehen – für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht | Renate Richter |
| 15:30 – 15:45 Uhr      | <b>Pause</b>  |                |
| 15:45 – 16:50 Uhr      | Übungen für die Herausforderungen in der Wohnung: wenig Platz,<br><br>schwergängige Türen, Stufen/Stolperfallen, Transport (Gläser und Co)<br><br>Spielerisches mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien vor allem im Sitzen oder Stehen am Rollator, Einsatz von Musik  | Renate Richter |

|                                |   |                |
|--------------------------------|---|----------------|
| 16:50 – 17:00 Uhr              | Pause   |                |
| 17:00 – 17:45 Uhr              | kleine praktische Wiederholung“: Zweiergruppen überlegen und zeigen je eine Übung für Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Entspannung – dabei sollte jeweils mindestens eine Übung im Sitzen, Stehen, Gehen ausgeführt werden. | Renate Richter |
| 17:45 – 18:00 Uhr              | Austausch, noch offene Fragen, Anregungen und Feedback  |                |
| Ab 18.15 Uhr                   | Abendessen  |                |
| <b>Sonntag,<br/>30.03.2025</b> |   |                |
| 09:30 – 11:45 Uhr              | <b>Leitfaden Aktivierender Hausbesuch NEU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überlegungen zur inhaltlichen Gestaltung</li> <li>• Themenbedarf &amp; Schwerpunkte</li> <li>• Aufbau &amp; Umfang</li> </ul>            | Markus         |
| 11:45 – 12:00 Uhr              | Planung Fortbildung 2026, Anregungen und Feedback   |                |
| 12:00 – 13:00 Uhr              | Abreise / Mittagessen   |                |

### Veranstalter

DRK Wohlfahrt – Generalsekretariat, Team: Gesundheit, Seniorenarbeit und Pflege

### Ansprechperson

Markus Breit

Referent Gesundheit, Prävention & Bewegungsförderung

[m.breit@drk.de](mailto:m.breit@drk.de), +49 3085404298

### Hotel & Tagungsort:

Hotel Pestana Berlin Tiergarten, Berlin,  
6 Stülerstraße 6 - 10787 Berlin