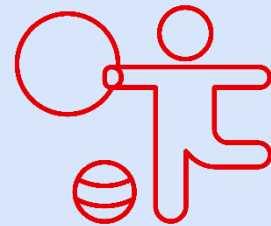


Einladung zur Veranstaltung

Fortbildung - DRK Lehrbeauftragte Gymnastik



Datum: 27.03.- 29.03.2025

Veranstaltungsort: Pestana Hotel Berlin Tiergarten

Liebe angehende Lehrbeauftragte,

hiermit lade ich euch herzlich zur diesjährigen Fortbildung Gymnastik ein.

Die Veranstaltung findet von 27.03. – 29.03.2025 in Berlin im Pestana Hotel Tiergarten statt.

Die Referentin **Charlotta Cumming** wird uns vermitteln, wie Stürze vermieden und die Mobilität gezielt gefördert werden können. In der Fortbildung betrachten wir sowohl theoretische Hintergründe als auch praktische Übungen. Wir beschäftigen uns mit der Rolle des Gehirns bei der Wahrnehmung von Beweglichkeit, den Auswirkungen von Mobilisation, Dehnungen und Faszientraining sowie mit Übungen zur posturalen Kontrolle.

Darüber hinaus geht es um den gezielten Einsatz von Zusatzgeräten, Maßnahmen im Falle eines Sturzes und die Bedeutung des Fußes für die Stabilität. Auch psychosoziale Aspekte spielen eine wichtige Rolle. Ziel ist es, ein fundiertes Verständnis für die Sturzprävention zu entwickeln und praktische Fähigkeiten zu erlernen, um Stürze wirksam zu vermeiden.

Ich muss euch noch darauf aufmerksam machen, dass Hotelstornokosten von uns nicht übernommen werden können, sondern zu euren Lasten gehen. Übernachtungskosten inkl. Tagungsversorgung werden vom DRK-Generalsekretariat getragen, zusätzliche Kosten wie Parkgebühren, Minibar etc. müssen selbst übernommen werden.

Ich freue mich schon darauf, euch bald in Berlin zu begrüßen!

Herzliche Grüße,

Stefanie Roth

Programm

Donnerstag, 27.03.25

12:00 – 13:00 Uhr	Ankunft, gemeinsames Mittagessen	
13:00 – 14:00 Uhr	Beginn der Veranstaltung, neues aus dem GS	Steffi
14:00 – 16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">- Willkommen!- Praxis: Geschmeidig wie ein junges Reh- Pro und Contra Mobilisation, Dehnung und Faszientraining	Charlotta Cumming
16:00 – 16:15 Uhr	Kaffeepause	
16:15 – 18:00 Uhr	Meet the boss: Wie unser Hirn Beweglichkeit sieht	Charlotta Cumming
Ab 18 Uhr	Abendessen	

Freitag, 28.03.24

09:00 – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">- Praxis: Posturale Kontrolle- ÜL in Aktion – wie können wir behilflich sein?- Zusatzgerätebasar	Charlotta Cumming
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffeepause	
10:45 – 12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">- Nur für den Fall: Fallen- Praxis: Gleichgewicht und Stabilität	Charlotta Cumming
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen	
13:30 – 15:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">- Meet the boss: Wie viel Input darf's sein?- Psychosoziale und weitere Aspekte	Charlotta Cumming
15:30 – 15:45 Uhr	Kaffeepause	
15:45 – 17:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">- Praxis: Kraftausdauer und Koordination in Übungsreihen- Man sieht sich!	Charlotta Cumming
Ab 18:00 Uhr	Abendessen	

Samstag, 29.03.25

09:00 – 10:30 Uhr	Themen aus dem GS, Themen der LB, Praxistransfer	Stefanie Roth
10:30 – 10:45 Uhr	Pause	
10:45 – 12:00	Themen der LB, Feedback und Ausblick	Stefanie Roth

12:00 – 13 Uhr

Mittagessen und Ende der Veranstaltung

Im Anschluss Beginn Fortbildung Aktivierender Hausbesuch Markus Breit