

Ausbildung Gymnastik

Durch mehr Kraft und Beweglichkeit bewegen sich ältere Menschen sicherer durch ihren Alltag. Gymnastik hält die Gelenke geschmeidig, verbessert Ausdauer und Koordination und fördert Gleichgewicht und Muskelaufbau. Dies alles sind wichtige Komponenten, um im Alter lange selbstständig und beweglich zu bleiben und vor Stürzen besser geschützt zu sein. Ein wichtiger Aspekt ist auch, dass sich Teilnehmende in der Gruppe wohlfühlen, soziale Kontakte haben und ein besseres Körpergefühl entwickeln. Durch eine qualifizierte Gesundheitsförderung können Übungsleitungen die Leistungsfähigkeit deutlich verbessern.

Was erwarten wir?

- Bereitschaft zur Übernahme einer Gymnastikgruppe im DRK-Kreisverband/Ortsverein oder in den DRK-Einrichtungen der ambulanten, stationären oder offenen Altenhilfe
- Freude am Umgang mit Menschen und am sozialen Engagement
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein
- Zeit und Bereitschaft zur Fort- und Weiterbildung

Was bietet das DRK?

- Kostenlose Aus- und Fortbildungen gemäß der bundesweiten Ausbildungsordnung
- DRK-Mitgliedschaft
- Eine Aufwandsentschädigung im Rahmen der Ehrenamtszuschale
- Regelmäßige kostenlose Erste-Hilfe-Auffrischungen
- Teilnahme an einem Rotkreuz-Einführungsseminar (spannend und aktuell)
- die Möglichkeit, sich sinnerfüllend zu engagieren und dabei selbst fitter zu bleiben

Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat und den DRK-Lehrschein. Dieser ist 3 Jahre gültig und wird verlängert, sofern Sie im Anschluss an die Ausbildung innerhalb von drei Jahren mindestens 32 Unterrichtseinheiten an Fortbildungen besucht haben. Das DRK bietet diverse Fortbildungsthemen jährlich an, Bildungszeit kann beantragt werden.

Ausbildungstermine 2025/26

Teil I: 10.-13. Oktober 2025 (Grundlehrgang)

Tagungsort: Kloster Maria-Hilf, Carl-Netter-Str. 7, 77815 Bühl

Leitung: Gisela Leerkamp

Teil II: 20.-23. März 2026 (Aufbaulehrgang)

Tagungsort: Kloster Maria-Hilf in Bühl

Leitung: Ancilla Kohlbrenner

Teil III: 10.-13. Juli 2026 (Abschlusslehrgang)

Tagungsort: Haus Marienfried, Oberkirch

Leitung: Gisela Leerkamp

Kosten/Teil: 300 Euro für DRK-Teilnehmende ohne Übernachtung, 480 Euro mit Übernachtung einmalig; Leitfaden (34,95 €), das online-Modul Kommunikation ist inklusive

Kosten für externe Teilnehmende: 700 Euro/Teil (all inklusive inkl. online-Modul zzgl. Leitfaden), ohne Übernachtung 450 Euro/Teil

Anmeldung beim DRK-Landesverband Badisches Rotes Kreuz über den zuständigen Kreisverband bis spätestens 01. September 2025!

Ansprechpartnerin im Badischen Roten Kreuz:

Petra Schwenninger, Tel. 0761 88336220, E-Mail: petra.schwenninger@drk-baden.de

