

DRK-Landesbildungswerk Rheinland-Pfalz 2011



Bildungsprogramm 2011

Herausgeber

DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz
Mitternachtsgasse 4
55116 Mainz

Telefon 0 61 31 / 28 28 0
Telefax 0 61 31 / 28 28 1999
E-Mail LBW@lv-rlp.drk.de
Internet www.lv-rlp.drk.de

Redaktion

Anke Marzi
Petra Woischnig

Satz

Elicia Colon

Druck

Europäisches DRK-Berufsbildungswerk Bitburg

Auflage

300

Verantwortlich

Norbert Albrecht

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Jahr erscheint das Programm des Landesbildungswerkes in erstmals nicht gedruckter Form. Inhaltlich bieten wir Ihnen wieder ein breites Angebot an Bildungsveranstaltungen.

Auch 2011 haben wir die Angebote in der Altenhilfe weiter ausgebaut. Insbesondere die Qualifikationen der Führungskräfte stehen hierbei im Vordergrund. Im Bereich der Pflege hat die Aromatherapie die Pflegekräfte bei ihrer Arbeit mit den Patienten und Bewohnern unterstützt. Daher bieten wir Basisseminare zum Thema Aromatherapie und neu aufgenommen haben wir wieder die Kursleiterqualifizierung "Pflege in der Familie" und die Schulung für Hilfskräfte im ambulanten Bereich.

Freiwillige ehrenamtliche Engagierte leisten in unserem Verband eine zunehmend wichtigere Arbeit. Sie bereichern durch ihre Lebenserfahrung, ihre Einsatzbereitschaft, ihre persönlichen Kontakte und vielfältigen Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen. Diese Arbeit muss jedoch kompetent organisiert und koordiniert werden. Hier kommen die Ehrenamtskoordinatoren der Kreisverbände ins Spiel. Sie sollen das Ehrenamt im Sozialen Service ausbauen und professionell begleiten. Um diese Aufgabe adäquat wahrnehmen zu können, bedarf es entsprechender Fortbildungen. Diese bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr an und hoffen auf reges Interesse.

Selbstverständlich sind auch die traditionellen Kurse aus den Bereichen Familienbildung und Gesundheitsförderung in dem Bildungsprogramm vertreten sowie die Weiterbildung im Bereich Ganztagschulen.

Angebote aus den Bereichen Erste Hilfe, Jugendrotkreuz und Rettungsdienst finden Sie unter www.bi-rlp.drk.de.

Wir hoffen, dass Sie neugierig geworden sind und freuen uns auf regen Zuspruch.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read "Norbert Albrecht". The signature is written in a cursive style.

Norbert Albrecht
Landesgeschäftsführer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Ansprechpartner	7
Teilnahmebedingungen	9
Bildungsfreistellung	10

Familienbildung

Spiel- und Kontaktgruppen (SpieKo®) für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren - Ausbildung von Kursleitungen	11
Spiel- und Kontaktgruppen (SpieKo®) für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren - Fortbildung von Kursleitungen	13
Babysitting - Multiplikatoren-Ausbildung	14
Babysitting - Nachqualifizierung: Babysitting an Ganztagschulen	15
Fachübergreifende Fortbildung - Was macht Kinder und Jugendliche stark	16

Fachübergreifende Angebote

Gruppen bewusst und positiv leiten - nach Dr. Marshall Rosenberg	17
Lachen im Landesverband - Mehr Frieden durch Lachen	18

Gesundheitsbildung

Yoga - Ausbildung zur Lehrerin/zum Lehrer (DRK)	19
Yoga - Ausbildung 4. und 1. Abschnitt	21
Yoga - Fortbildung für Lehrer/-innen	22

Seniorenbildung

Bewegung bis ins Alter	23
Seniorengymnastik	26
Seniorengymnastik - Grundlehrgang und Aufbaulehrgang	27
Seniorengymnastik - Abschlusslehrgang und Ausbildung: Aktivierung und Bewegung	28
BIG GYM - Fitness für Mollige	30
Aktiv Freude erleben	32

Inhaltsverzeichnis

Fortbildungslehrgänge: Arbeitstreffen - Erfahrungsaustausch	33
Fortbildungslehrgänge zur Lehrscheinverlängerung	34
Tanzen	36
Wassergymnastik	39
Sostiges	40
Altenhilfe	
Aromapflege I - Basisseminar	41
Aromapflege II - Aufbau-seminar	42
Aromapflege Fortbildung: Ätherische Öle in der Hospiz- und Palliativpflege	43
Aromapflege Fortbildung: Spezialseminar Ätherische Öle im Jahreskreislauf	44
Expertenstandard: Ernährungsmanagement	45
Expertenstandard: Schmerzmanagement	47
Expertenstandard: Pflege von Menschen mit chronischen Wunden	49
Das 1 x 1 gelingender Kommunikation	51
Vom Konflikt zur Lösung - einfaches Konfliktmanagement	52
Teams pflegen - damit sie gut pflegen	53
Implementierung der nationalen Expertenstandards des DNQP	55
Lehrgang Qualifizierung Hilfskräfte im ambulanten Bereich nach SGB XI	56
Weitere Bildungsangebote	57
Anmeldung	58

Es ist leichter,
andere zu begeistern,
wenn man selbst
begeistert ist.



Aus Liebe zum Menschen.

Ansprechpartner



Leitung Bereich Soziale Arbeit/Bildung

Anke Marzi 0 61 31 / 28 28 1600
A.Marzi@lv-rlp.drk.de



Familienbildung

Petra Woischnig 0 61 31 / 28 28 1601
P.Woischnig@lv-rlp.drk.de



Gesundheitsbildung/Ganztagsschulen

Hedwig Weber-Hohm 0 61 31 / 28 28 1603
H.Weber-Hohm@lv-rlp.drk.de



Seniorenbildung/Gesundheitsbildung/ DRK-Handicap-Reisen

Christine Penteker 0 61 31 / 28 28 1609
C.Penteker@lv-rlp.drk.de



Altenhilfe/Ehrenamt

Adelheid Hecht-Özel 0 61 31 / 28 28 1302
A.Hecht-Oezel@lv-rlp.drk.de



Kursorganisation: Gesundheitsbildung/Altenhilfe

Petra Haertel 0 61 31 / 28 28 1301
P.Haertel@lv-rlp.drk.de

Bei Fragen und für Ihre Anmeldung
wenden Sie sich bitte an:

DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Mitternachtsgasse 4

55116 Mainz

Tel.: 061 31 / 28 28 0

E-Mail: LBW@lv-rlp.drk.de

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Bei Interesse an einem Kurs bitten wir Sie, den beiliegenden Anmeldebogen auszufüllen. Anmeldefrist ist in der Regel sechs Wochen vor Kursbeginn. Kurzfristige Anmeldungen können bei freien Plätzen berücksichtigt werden.

Kursgebühren

Die Kursgebühren beinhalten in der Regel:
Teilnahmegebühr, Unterkunft und Verpflegung

Ausfallgebühren

Finden Sie bei der Kursbeschreibung keine Angaben, so erheben wir bei Absage folgende Ausfallgebühr:

1. bis vier Wochen vor Beginn: € 26,00
2. bis zwei Wochen vor Beginn: 25 % der Kursgebühren, mindestens jedoch die entstehenden Ausfallkosten für Unterkunft und Verpflegung
3. ab dem 13. Tag vor Beginn: 80% der Kursgebühren.
Kann kurzfristig ein Ersatz gefunden werden, erheben wir lediglich eine Bearbeitungsgebühr von €26,00.

Inhouse-Seminare

Haben Sie Interesse eines der Angebote für eine Gruppe, eine Institution oder einen Betrieb zu buchen, so führen wir diese zu mit Ihnen vereinbarten Konditionen durch.

Bildungsfreistellung

Mit Inkrafttreten des Bildungsfreistellungsgesetzes 1993 haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Rheinland-Pfalz die Möglichkeit, eine bezahlte Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und gesellschaftspolitischen Weiterbildung in Anspruch zu nehmen.

Für die meisten der Ausbildungskurse im DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz wurde eine Anerkennung nach dem Bildungsfreistellungsgesetz beantragt. Die jeweiligen Kurse sind gekennzeichnet.

Konkret heißt dies, dass alle, die sich zu Kursleitungen ausbilden lassen, bei ihrem Arbeitgeber Bildungsfreistellung beantragen können.

Anspruch auf Bildungsfreistellung haben

- Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer
- Angestellte
- Beamte
- Auszubildende

Voraussetzung für die Inanspruchnahme ist ein mindestens zweijähriges Beschäftigungsverhältnis, bei Auszubildenden ein einjähriges Ausbildungsverhältnis.

Alle Anspruchsberechtigten können sich innerhalb von zwei Jahren bis zu 10 Tage freistellen lassen. Auszubildende haben einen Anspruch auf 3 Tage innerhalb der Ausbildung, jedoch nur für gesellschaftspolitische Weiterbildung.

Anträge an den Arbeitgeber müssen spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung eingereicht werden.

Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Ausbildung von Kursleitungen

Diese Ausbildung hat das Ziel, die Teilnehmenden zu befähigen entsprechend der modifizierten Arbeitshilfe Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren zu organisieren, inhaltlich ansprechend zu gestalten und methodisch zu begleiten.

Nach der erfolgreich absolvierten Ausbildung können die Teilnehmenden Kurse nach dem modifizierten Konzept in ihrem Kreisverband anbieten. Die Schwerpunkte des Kurses sind:

- Stärkung der erzieherischen Kompetenz
- Förderung der Interaktion von Mutter und Kind sowie Kontakt zu gleichaltrigen Kindern
- Vermittlung von entwicklungsgerechten Spielanregungen
- Spiel und Spaß am gemeinsamen Tun

Voraussetzungen

- Interessierte mit pädagogischer Ausbildung oder erzieherischer Vorbildung
- Interessierte Eltern, die Spiel- und Kontaktgruppen aufbauen wollen und Erfahrung mit Eltern-Kind-Gruppen haben

Inhalt

- Eltern-Kind-Arbeit als Form der Elternbildung/Familienarbeit
- Chancen-Ziele-Grenzen der Spiel- und Kontaktgruppe
- Organisation und Öffentlichkeitsarbeit
- Entwicklungspsychologische Grundlagen für das 2. und 3. Lebensjahr
- Kennenlernen und Umgang mit der Arbeitshilfe
- Erarbeiten von Spiel- und Bewegungsangeboten
- Planung, Vorbereitung und Durchführung von Kursstunden
- Rolle und Funktion der Gruppenleitung

Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Ausbildung von Kursleitungen

- Zuhören- Wahrnehmen- Gespräche führen
- Umgang mit Vielfalt
- Bedeutung von Übergängen
- Planung, Vorbereitung und Durchführung von themenorientierten Elterngesprächsabenden
- Umgang mit Konfliktsituationen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion der eigenen Kursarbeit

Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss einen Lehrschein. Dieser ist drei Jahre gültig und kann durch Teilnahme an den jährlichen Fortbildungsangeboten erneuert werden.

Termine/Ort

Teil I 18.02. - 20.02.2011

Teil II 05.05. - 07.05.2011

Teil III 30.09. - 02.10.2011

in Gerolstein

Teil IV 26.11.2011

im DRK-Landesverband Mainz

**Kosten/inkl. Verpflegung/
Übernachtung/pro Tag**

über DRK-Verband: € 55,00

Selbstzahler/-in: € 80,00

TN-Beiträge wurden reduziert, da wir einen Zuschuss erhalten.

Leitung

Resi Schmitz / Heike Bader

Lehrberaterinnen

Alle Kurse der Familienbildung in Kooperation mit der DRK-Familienbildungsstätte Eifel.



Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Fortbildung von Kursleitungen

Zielgruppe

Ausgebildete Kursleitungen der Spiel- u. Kontaktgruppen

Hinweis: Die Fortbildung dient zur Lehrscheinverlängerung!

Als Gruppenleitung neigen wir hin und wieder dazu, unseren "Arbeitskoffer" mit Ideen und Methoden überarbeiten und auf-füllen zu wollen, damit wir immer aus dem Vollen schöpfen können. Diesem Wunsch wollen wir an diesem Wochenende nachkommen, denn gutes "Handwerkszeug" ist wichtig für unsere Arbeit und gibt Sicherheit. Dabei werden wir sicher von den Kompetenzen und der Erfahrung der Gruppe profitieren können. Darüber hinaus wollen wir aber auch gemeinsam der Frage nachgehen woran es liegt, dass unser "Angebotskoffer" und seine Vielfalt von so großer Bedeutung für uns sind. Welche Erwartungen aus meinem Arbeitsfeld spielen eine Rolle? Wie viel neues Input brauche ich selbst?

Was hat das mit meinem Selbstverständnis als Spieko-Gruppenleitung zu tun?

Wie kann ich diese Personen für die SpieKo gewinnen und angemessen begleiten?

Termin

29.10.2011 (10.00 Uhr) bis
30.10.2011 (17.00 Uhr)

Ort

Gerolstein

Kosten/inkl. Verpflegung/ Übernachtung/pro Tag

über DRK-Verband: € 80,00
Selbstzahler/-in: € 88,00

Leitung

Resi Schmitz / Heike Bader
Lehrberaterinnen

Alle Kurse der Familienbildung in Kooperation mit der DRK-Familienbildungsstätte Eifel.



Fit für's Babysitting

Multiplikatoren-Ausbildung

Diese Ausbildung nach dem DRK-Babysitter-Konzept befähigt die Teilnehmenden, Jugendliche ab 14 Jahren zu qualifizierten Babysittern auszubilden. Die Heranwachsenden sind anschließend in der Lage, Kinder in der jeweiligen Lebenssituation angemessen zu begleiten.

Die große Zahl rheinland-pfälzischer Ganztagschulen zeigt ein hohes Interesse daran, ihren Schülern das DRK-Konzept „Babysitting“ anbieten zu können. Das Konzept wurde in Rheinland-Pfalz deshalb ergänzt um die Möglichkeit, über ein Schulhalbjahr hinweg wöchentlich angeboten werden zu können.

Zielgruppe

- ausgebildete Kursleitungen in der Familienbildung
- Interessierte, möglichst mit pädagogischer oder pflegerischer Ausbildung

Inhalt

- Information/Kennenlernen
- Familie heute
- Säugling, Kleinkind, Kindergartenkind, Schulkind
- die Ernährung
- der erste Kontakt des Babysitters zu den Eltern
- Unfallgefahren, -verhütung
- Alles was Recht ist
- Babysittingsservice – Babysittingvermittlung
- Fit für's Babysitting an Ganztagschulen

Termin

22.09.2011, 14.00 Uhr bis
25.09.2011, 17.00 Uhr

Ort

DRK-Tagungshaus, Worms

Kosten/inkl. Verpflegung/ Übernachtung/

Arbeitshilfe/pro Tag

über DRK-Verband: € 94,00

Selbstzahler/-in: € 102,00

Leitung

Resi Schmitz / Isabelle Stützel,
Lehrberaterinnen

Babysitting

Nachqualifizierung: Babysitting an Ganztagschulen

Zielgruppe

Ausgebildete Kursleitungen
Babysitting

Das Konzept "Fit für's Babysitting" wurde in Rheinland-Pfalz ergänzt um die Möglichkeit, über ein Schulhalbjahr hinweg wöchentlich angeboten zu werden. Wer Interesse hat als AG-Leitung an (Ganztags-) Schulen zu arbeiten, kann sich bei dieser Nachqualifizierung "fit" machen für die neue Aufgabe.

Inhalt

- Vorstellung der neuen Materialien (Stundenablauf, Kursverlauf)
- Kooperation mit Ganztagschulen: Fakten und Beachtenswertes
- Leitung einer AG Babysitting
 - Gruppendynamik
 - Motivation u. Teilnehmerkreis
- Präsentation der Inhalte

Termin

04. - 05.02.2011

Ort

DRK-Tagungshaus, Worms

Kosten/inkl. Verpflegung/ Übernachtung/Arbeits- mittel/pro Tag

über DRK-Verband: € 82,00

Selbstzahler/-in: € 90,00

Leitung

Resi Schmitz

Lehrberaterin

Hedi Weber-Hohm

DRK-Landesverband,

Referentin Ganztagschule

Fachübergreifende Fortbildung

Was macht Kinder und Jugendliche stark?

In unseren Kursen begegnen uns Teilnehmer/-innen, die ganz unterschiedlich Erziehungsstile genossen haben. Gerade die ELBA, PEKIP- oder SpieKo-Kinder entwickeln zentrale Kompetenzen und Stärken, die darüber entscheiden, wie ihr weiterer Lebensweg verläuft. Indem wir als Gruppenleitungen den Eltern, Kindern und/oder den Jugendlichen in den Kursen angemessen begegnen, können wir einen wertvollen Beitrag leisten. So unterstützen wir Heranwachsende in ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

Zielgruppe

Ausgebildete Kursleitungen in PeKiP[®], ElBa[®], Spieko[®], Babymassage und Babysitting

Termin

19.03.2011 (10.00 Uhr) bis
20.03.2011 (17.00 Uhr)

Ort

Gerolstein

Kosten/inkl. Verpflegung/ Übernachtung/pro Tag

über DRK-Verband: € 84,00
Selbstzahler/-in: € 92,00

Leitung

Resi Schmitz

Lehrberaterin Familienbildung

Heike Bader

Lehrberaterin Familienbildung

Anmeldefrist

4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

Alle Kurse der Familienbildung in Kooperation mit der DRK-Familienbildungsstätte Eifel.



Fachübergreifende Fortbildung

Gruppen bewusst und positiv leiten

nach Dr. Marshall Rosenberg

Zielsetzung

Die Themen Kommunikation und Umgang miteinander sind im pädagogischen Alltag mit Schülerinnen und Schülern wichtige und manchmal auch anstrengende Aspekte.

Diese Fortbildung bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit auf der Basis des Konzeptes der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg weiter zu entwickeln und zu stärken. Dabei eignet sich die Veranstaltung sowohl für Einsteiger/-innen als auch zur Vertiefung für Teilnehmer/-innen früherer Angebote zu diesem Thema.

Zielgruppe

Haupt-, neben und ehrenamtliche DRK-Mitarbeiter/-innen an Ganztagschulen (auch Mitarbeiter anderer Verbände sowie Lehrer/-innen und pädagogische Fachkräfte)

Inhalt

Mittels theoretischem Input, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Rollenspielen und kreativen Methoden widmen sich die Teilnehmer/-innen folgenden Fragen:

- Wie kann ich lernen, hinter Kritik und Vorwürfen meines Gegenübers seine Interessen und Bedürfnisse zu hören und durch sie zu einer zufriedenstellenden Lösung für alle zu kommen?
- Wie kann ich meine Bedürfnisse und Interessen so formulieren, dass andere dies nicht als Kritik verstehen?
- Wie kann ich gelingende Kommunikation noch optimieren?

Termin

11.11.2011

Ort

DRK-Landesverband, Mainz

Kosten/inkl. Verpflegung/

€ 70,00

Leitung

Kathleen Fritz

Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin
Gewaltfreie Kommunikation

Fachübergreifende Fortbildung Lachen im Landesverband

Mehr Frieden durch Lachen

Inhalt

Im Alltag sind wir oft überfordert und einem ständigen Druck ausgesetzt, so dass wir keine Zeit zum Lachen haben bzw. Situationen nicht mehr mit Humor begegnen können. Lachen und Humor stärken unser Herz, unser Körper wird immunisiert, so dass dadurch unsere Lebenserwartung verlängert werden kann. Lachen baut Stress ab und ist gleichzeitig ein kostenloses Heil- und Vorbeugungsmittel sowie eine gute Atemübung.

Im Rahmen des Seminars lernen wir, wie man ohne Grund Frohsinn in sich empfinden, mit ernstesten Dingen auch humorvoll umgehen und wieder mehr Lebensfreude verspüren kann. Die verschiedenen Arten des Lachens werden gemeinsam geübt. Nicht zuletzt wird in die Lach-Meditation eingeführt.

Zielgruppe

DRK-Yoga-Lehrerinnen, Übungsleiterinnen Seniorengymnastik, schulische Mitarbeiterinnen, sowie alle weiteren Interessierten.

Termin

27.04.2011

Ort

DRK-Landesverband, Mainz

Kosten/incl. Mittagimbiss

€ 70,00

Leitung

Nepal Lodh, indischer Yoga-Meister, Dipl. Soziawissenschaftler

Verantwortlich im DRK-Landesverband

Hedi Weber-Hohm

YOGA

Ausbildung zur Lehrerin/zum Lehrer (DRK)

Das DRK-Landesbildungswerk Rheinland-Pfalz bietet seit vielen Jahren die Ausbildung zur DRK-Yogalehrerin an.

Im Rahmen der Ausbildung werden die Grundlagen zur Durchführung von Hatha-Yoga vermittelt (ein System konzentrativer, körperlicher Übungen, das gleichermaßen auf die geistigen und seelischen Kräfte des Menschen wirkt). Das DRK-Yoga-Programm ist insbesondere auf die Bedürfnisse älterer und ungeübter Teilnehmer/-innen abgestimmt. Die Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/-in umfasst vier Kursabschnitte von fünftägiger Dauer. Die Erteilung des Lehrscheines setzt die erfolgreiche Teilnahme an allen vier Kursabschnitten sowie die Bearbeitung aller Aufgaben zum Selbststudium voraus. Bis zum Ausbildungsende erbitten wir den Nachweis über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs. Am Ende der Ausbildung steht eine Abschlussprüfung, die einen theoretischen, praktischen und

mündlichen Teil umfasst. Die Yoga-Lehrerin / der Yoga-Lehrer kann danach auf regionaler Ebene Yoga für die Bevölkerung anbieten. Die Kursplanung und -organisation sowie alle Fragen rund um die Ausbildung können dabei in Kooperation mit den regionalen Kreisverbänden erfolgen. Die Ausbildung umfasst insgesamt 336 Unterrichtseinheiten.

Was wird in der Ausbildung vermittelt?

- Die Grundlagen zur Vermittlung von Hatha-Yoga auch an ältere und bewegungseingeschränkte Menschen
- die Einführung der Kursteilnehmer/-innen in das DRK-Stufen-Modell: über vorbereitende Körperarbeit und Steigerungen zur Endhaltung
- Kenntnisse über Wirkungen der YOGA-Asanas und ihre Gegenindikationen
- Asana (Yoga-Haltungs-) Variationen auf/mit dem Stuhl,
- die Geschichte und Philosophie des Yoga

YOGA

Ausbildung zur Lehrerin/zum Lehrer

- Medizinische Grundlagen
- Grundlagen der Kommunikation und Gruppendynamik
- Grundlagen zur zielgruppen-gerechten Erarbeitung von Yoga-Stunden/Yoga-Kursen

Teilnahmevoraussetzungen

- Nachweis Vorerfahrung in Yoga (mind. 2 Jahre), z.B. in Kursen an der Volkshochschule, des Deutschen Roten Kreuzes oder anderer Bildungsträger
- Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen ist vorteilhaft
- Kreativität und Flexibilität

Ausbildungsleitung

Die Ausbildungsleitung liegt in den Händen einer DRK-Yoga-Ausbilderin. Sie hat als Yoga-Lehrerin profunde Erfahrung in der Anleitung von Yoga-Schüler/-innen und eine zusätzliche Qualifizierung durch den Bundesverband des Roten Kreuzes durchlaufen, an deren Ende die Befähigung steht, Yoga-Lehrer/-innen für das DRK-Programm auszubilden.

YOGA-Ausbildung

4. Abschnitt

Zielgruppe

Absolventinnen/Absolventen der Abschnitte 1, 2 und 3.

Inhalt

- Abschlussprüfung
 - Vorstellung der Lehrproben durch die Teilnehmerinnen
 - Mündliches Kolloquium
 - Auswertung
- Organisation eines Yoga-Kurses
- Ausarbeitung eines 10-Stunden Kurses
- Die Wurzeln des Yoga: Yoga-Philosophie

1. Abschnitt

Zielgruppe

Interessentinnen/Interessenten, die die vorgenannten Voraussetzungen erfüllen.

Inhalt

- Einführung in das Yoga-Ausbildungsprogramm
- Yoga im DRK
- Yoga und die ältere Generation
- Yogapraxis:
 - RuheEinstimmung und Lockerung
 - Das Asana-Stufenmodell
- Der Atem
- Yoga mit dem Stuhl

Termine

4. Abschnitt:

07. - 11.01.2011

1. Abschnitt:

09. - 13.09.2011

Ort

DRK-Tagungshaus, Worms

Leitung

Brigitte Voegeli

Kosten/inkl. Verpflegung/ Übernachtung/pro Tag

über DRK-Verband: € 84,50

Selbstzahler/-in: € 90,50

Bildungsfreistellung beantragt!

YOGA

Fortbildung für Lehrer/-innen

2. Halbjahr

Inhalt

Aspekte des Weiblichen im Yoga

- Einführung in den Hormon-yoga nach Dinah Rodrigues: Dieses Konzept zeigt uns einen natürlichen Weg zu hormoneller Balance während der Wechseljahre oder bei hormonellen Problemen. Es kombiniert Übungen des Hatha- und Kundaliniyoga mit tibetischen Energieübungen. (Referentin: Brigitte Voegeli, Yoga-Ausbilderin (DRK))
- Polarität und Einheit im Tantrismus. Die Aufwertung des Weiblichen und seine Folgen: Neben theoretischem Hintergrundwissen lernen wir Methoden des Hatha-Yoga kennen, die von der tantrischen Tradition in-

spiziert den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Erfrischung weisen. (Referentin: Tanja Sailer, Yogalehrerin GGF und BDY/EYU)

Termin

18.-20.11.2011

Ort

DRK-Tagungshaus, Worms

Kosten/inkl. Verpflegung/ Übernachtung/pro Tag

über DRK-Verband: € 88,00

Selbstzahler/-in: € 94,00

Leitung

Brigitte Voegeli

Bildungsfreistellung beantragt!

Seniorenbildung

„Bewegung bis ins Alter“

„Bewegung bis ins Alter“

- ein präventives und gesundheitsförderndes Programm für jede Frau und jeden Mann die/der mit Spaß das Altern angehen und das Alter als Chance sehen will, um:

-sich grundsätzlich fit zu halten

-ihre Leistungsfähigkeit „rostfrei“ bis ins hohe Alter zu trainieren

-ihre Gesundheit zu fördern

-die Gemeinschaft zu stärken

-nette Menschen kennen zu lernen, für die körperliche und geistige Beweglichkeit zusammen gehören.

Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronisch Kranke sind auch herzlich willkommen. Die Angebote finden regelmäßig fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Träger der Angebote sind die DRK-Kreisverbände und/oder DRK-Ortvereine.

Für die Erhaltung der eigenen Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und zur Vermeidung von Krankheiten ist Prävention und Gesundheitsförderung wichtig.

Unsere DRK-Bewegungsangebote sind mehr als nur Körpertraining. Sie wirken umfassend, aktivieren den Menschen als Ganzes, sie fordern und fördern ihn von seiner körperlichen, geistigen und sozialen Seite.

Das Ziel unserer Angebote ist nicht Höchstleistungen zu erreichen, sondern:

Beweglichkeit x Ausdauer x Kraft x Spaß!

Unter dem Titel **„Bewegung bis ins Alter“** bieten wir wöchentlich Gymnastik, Tanzen und Wassergymnastik an, ergänzt durch die Gesundheitsangebote wie:

- **Aktivierung und Bewegung - Sturzprävention**
- **Haltungsschule und Beckenbodengymnastik**
- **Gymnastik für Osteoporosebetroffene**
- **Gymnastik für Übergewichtige (BIG GYM)**
- **Aktiv Freude erleben**
(Kreativitätsförderung, Gedächtnistraining, Singen, Spielen, Erinnern, Erproben, Erlernen)

Seniorenbildung

“Bewegung bis ins Alter”

Geleitet werden die **Bewegungsangebote von Übungsleiter/innen (ÜL)/Fitnesspaten**, die mit hoher fachlicher Kompetenz und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin und der Sportwissenschaft im Rahmen von Ausbildungslehrgängen auf ihre Aufgabe vorbereitet werden.

Bereit unsere gesundheitsfördernden Angebote kennen zu lernen und diese weiter zu vermitteln?

Wir laden Sie ein:

- sich zum/zur Übungsleiter/in ausbilden zu lassen
- sich sozial zu engagieren in einem starken Verband, der Ihnen die qualifizierte Aus- und Fortbildung garantiert und Sie in Ihrer Tätigkeit unterstützt.

Gesamtlernziel in der Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in:

Die Teilnehmer lernen die Besonderheit der DRK-Angebote kennen und erwerben sowohl theoretische als auch praktische Qualifikationen, die sie darauf vorbereiten, Bewe-

gungsangebote in der Gruppe unter qualifizierten Perspektiven zu vermitteln. Geräte und Musik bringen Farbe, Abwechslung und Spaß in die Übungsstunde.

Methodische Lernziele

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft
- Schulung der Koordination, Reaktion und des Gleichgewichtes

Soziale Lernziele

Das gemeinsame Suchen nach Wohlbefinden, Ausgleich und Entspannung sowie Spaß und Geselligkeit

Ihr Profil

- ➔ Interessierte Damen und Herren, die sich zum/zur Übungsleiter/in Gymnastik, Tanzen und Wassergymnastik ausbilden lassen möchten.
- ➔ Freude an der Bewegung und die Bereitschaft sie auch weiter zu vermitteln
- ➔ Eigene Gesundheit

Seniorenbildung

“Bewegung bis ins Alter”

- Geduld und Taktgefühl im Umgang mit älteren Menschen
- Lust zum selbständigen Denken und Handeln, Kreativität, Humor und Improvisationsvermögen
- Freude und Interesse an sozialer Arbeit, Engagement für andere
- Interesse und Aufgeschlossenheit gegenüber einem neuen Aufgabengebiet
- Alter: 20 – 60 Jahre
- Teilnahme an einem 16stündigen ERSTE HILFE-KURS innerhalb der letzten 3 Jahre (von Vorteil, kann nachgeholt werden)

Ausbildungsangebote zum/zur Übungsleiter/in

- Gymnastik
- BIG GYM - Fitness für Übergewichtige (Frauen, Männer XXL)
- Tanzen
- Wassergymnastik

Fortbildungsangebote im Bereich der Gymnastik

- Haltungsschule
- Beckenbodengymnastik
- Osteoporose-Gymnastik
- BIG GYM

Lehrkräfte/Referenten

- Ausgebildete DRK-Lehrberaterinnen
- Allgemeinmediziner
- Heilpraktikerin
- Ernährungsberaterin
- Physiotherapeutin
- Krankengymnastin

Seniorengymnastik

Gymnastik (SG)

Ausbildungsverlauf

Die Ausbildung gliedert sich in theoretische und praktische Unterrichtung.

Ausbildungszeit

3 x 5 Lehrgangstage innerhalb von 3 Jahren; 120 UE zzgl. 20 Stunden Hospitation und Praxis

Grundlehrgang

Theoretische/praktische Unterrichtung - 40 UE

Praktische Umsetzung: Leitung/Arbeit mit mindestens einer Gymnastik-/Seniorengruppe

Dauer: 1 Jahr, regelmäßig 1x wöchentlich

Hinweis

Grundlehrgang "Gymnastik" ist Voraussetzung für die Ausbildung "Wassergymnastik"

Aufbaulehrgang

Theoretische/praktische Unterrichtung - 40 UE

Praktische Umsetzung: Leitung/Arbeit mit mindestens einer Gymnastikgruppe

Dauer: 1 Jahr, 1 x wöchentlich

Abschlusslehrgang

Theoretische/praktische Unterrichtung - 40 UE

Erwerb des Lehrscheines

(Gültigkeit: 3 Jahre)

Umsetzung:

Langfristige Fortführung der praktischen Arbeit mit mindestens einer Gymnastikgruppe

Fortbildungslehrgänge

zur Lehrscheinverlängerung spätestens 3 Jahre nach Abschlusslehrgang

- Gymnastik
- Haltungsschule
- Beckenbodengymnastik
- Osteoporose-Gymnastik

Sonstige Angebote

- Arbeitstreffen/Erfahrungsaustausch
- BIG GYM
- Aktiv Freude erleben
- Gymnastik - Brustkrebsnach-sorge (geplant)

Seniorengymnastik

Grundlehrgang Gymnastik

Termin

27. - 31.08.2011

Ort

Worms

Kursgebühren

€455,00

Lehrbeauftragte

Heika Ulfert-Schwarz/
Gerda Schneider

Aufbaulehrgang Gymnastik

Termin

06. - 10.03.2011

Ort

DRK-Kreisverband Daun

Kursgebühren

€250,00 (für TN des KV-Daun;
für externe TN: €350,00)

Lehrbeauftragte

Heika Ulfert-Schwarz

Inhalt

- Einführung und Besonderheiten in der Gymnastik
- Arbeit mit dem Leitfaden "Bewegung bis ins Alter"
- Methodik und Didaktik: Umgang mit der Gruppe, Anleiten, Beobachten, Demonstrieren, Erklären, Korrigieren, Motivieren
- Praktische Unterrichtung
- Hinweise zum Aufbau und Durchführung einer Übungsstunde
- Einsatz von Übungsgeräten und Musiken
- Medizinisches Grundwissen - Skelett und Gelenke
- Kennenlernen des Angebotes "Tanzen"

Inhalt

- Erfahrungsaustausch
- Wiederholung Grundkurs
- Einsatz neuer Geräte
- Neue Musik
- Rhythmik
- Vorstellung eigener Ideen
- Bewegungsspiele
- Medizinische Aspekte: Herz-Kreislauf

Seniorengymnastik

Abschlusslehrgang Gymnastik

Termin

29.09. - 03.10.2011

Ort

DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz

Kursgebühr

€ 250,00 (für TN des KV-Mayen-Koblenz; für externe TN: € 350,00)

Lehrbeauftragte

Heika Ulfert-Schwarz

Inhalt

- Wiederholen nach Wünschen der Teilnehmer
- "Problemfälle"
- Vertiefen des Themas "Umsetzen von Musik in Bewegung"
- Erarbeiten von Stundenbildern
- Erwerb des Lehrscheines

Ausbildung: Aktivierung und Bewegung

Bewegungsübungen für mobilitätseingeschränkte, bettlägerige, hochbetagte und/oder demente Personen in Einrichtungen und Häuslichkeit

Zielgruppe

Mitarbeiter in der ambulanten und stationären Pflege, Übungsleiterin Seniorengymnastik, die ihre ehemaligen nicht mehr mobilen Teilnehmer in ihrer häuslichen Umgebung aktivieren und bewegen wollen, sowie pflegende Angehörige und andere Interessierte (z. B. Haushaltsassistentin, Alltagsbegleiter)

Termin

16. - 20.02.2011

Ort

Worms

Kursgebühr

€ 455,00

Leitung

Heika Ulfert-Schwarz/
Gerda Schneider

Seniorengymnastik

Inhalt

- Anatomie/Physiologie
- Besonderheiten in der Gymnastik mit der Zielgruppe
- Motivation
- Gymnastik mit Bewegungseingeschränkten im Sitz und Stand
- Gymnastik mit Bettlägerigen
- Gymnastik mit Handgeräten und Alternativen
- Gedächtnistraining
- Koordination - und Reaktionstraining
- Sturzprävention
- Bewegungsfolgen und -spiele
- Rhythmusschulung
- Einsatz von Musiken

Feedback: Aktivierung und Bewegung für Teilnehmer des Ausbildungsabschnittes vom 14. - 18.06.2010 in Worms

Termin

28.05.2011

Ort

DRK-LV Rheinland-Pfalz,
Mainz

Kursgebühr

€ 40,00

Leitung

Heika Ulfert-Schwarz/
Gerda Schneider

Inhalt

- Wiederholung und Erfahrungsaustausch
- neue Geräte/Alltagsmaterialien
- Rhythmusschulung
- Einsatz von Musiken

BIG GYM-Fitness für Mollige

(Frauen/Männer XXL) - ein Angebot im Rahmen der Prävention und Selbsthilfe

Zu dick = unsportlich?

Stimmt nicht! Mit uns entdecken Sie Ihre neue/alte Leistungsfähigkeit.

Das speziell entwickelte Fitness-Programm unter Gleichgesinnten bietet Übungen mit Elementen aus der Gymnastik und Aerobic. Die Übungen sind auf die Bewegungsbedürfnisse von übergewichtigen Menschen angepasst.

- Hitzeintoleranz
- Eingeschränkte Rotationsfähigkeit
- Angst vor Gleichgewichtsübung
- Begleiterkrankungen (Hypertonie, Arthrose)
- Fehlhaltungen und häufig gestörte Körperwahrnehmungen
- geringe Motivation
- falsche Ernährung

Primäre Ziele

- die Lust und Freude an Bewegung zu fördern, zu erhalten oder neu zu entdecken
- gezielte Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- den eigenen Körper und seine Grenzen neu zu erfahren
- Aneignung von neuen Verhaltensmuster unter Berücksichtigung der Besonderheiten:
 - geringe Leistungsfähigkeit und Kurzatmigkeit

BIG GYM-Fitness für Mollige

(Frauen/Männer XXL) - ein Angebot im Rahmen der Prävention und Selbsthilfe

Zusatzqualifikation für interessierte DRK-Übungsleiter/-innen Bewegungsprogramme

Voraussetzung

Interessierte Übungsleiter (Absolventen min. des Grundlehrganges Gymnastik und Praxiserfahrung mit einer eigenen Gymnastikgruppe)

Profil

Geleitet werden die BIG GYM – Gruppen von Übungsleitern, die im Rahmen von Aus- und Fortbildungslehrgängen auf ihre Aufgabe vorbereitet werden.

Die Inhalte der Lehrgänge basieren auf den neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Teil I

Inhalt

- Theorie/Praxis
Einführung in das Thema Übergewicht und Adipositas
Bewegung und Gewichtsreduktion

Ganzheitliches Gewichtsmanagement

Kräftigungs-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining
Stretching

Das aufrechte Bewegungsmuster

Begleit- und Folgeerkrankungen

- Ernährung
Grundlagen/Zusammensetzung
Konkrete Tagesbeispiele

Termine

Teil I

17. - 19.06.2011

Ort

DRK-Tagungshaus, Worms

Kursgebühr

€ 300,00

Leitung

Dörte Kuhn

Aktiv Freude erleben

Aktiv Freude erleben ist geeignet für Übungsleiterinnen Bewegungsprogramme, Reisebegleiter Senioren- und Behindertenfahrten, für Leiterinnen der Altenclubs, Seniorentreffpunkte, Beschäftigungsfachkräfte in Alteneinrichtungen etc.

Termin

25. - 27.11.2011

Ort

DRK-Tagungshaus, Worms

Kursgebühr

€300,00

Leitung

Gabi und Dieter Naguschewski

Fortbildungslehrgänge: Arbeitstreffen - Erfahrungsaus- tausch

Zielgruppe I

ÜL mit abgeschlossener
Ausbildung Gymnastik und
interessierte Kursverantwortliche

Zielgruppe II

ÜL in Ausbildung und
interessierte Kursver-
antwortliche

Termin

März 2011

Termin

Oktober 2011

Ort DRK-Landesgeschäftsstelle, Mainz

Leitung Christine Penteker; Lehrberaterin

Kosten €30,00/TN

Inhalt

Erfahrungsaustausch
Schwerpunkte: werden
festgelegt

Inhalt

Erfahrungsaustausch
Schwerpunkte: werden
festgelegt

Arbeitstreffen - Erfahrungsaustausch

wird auch auf Kreisverbandsebene nach Vereinbarung mit DRK-LV an-
geboten

Fortbildungslehrgänge zur Lehrscheinverlängerung

Haltungsschule/ Rücken- schule

Termin

26. - 28.01.2011

Ort

Worms

Kursgebühr

€ 225,00

Leitung

Heika Ulfert-Schwarz/
Gerda Schneider

Inhalt

- Anatomie
Aufbau und Funktion der
Wirbelsäule
Bewegungsmöglichkeiten
der Wirbelsäule
Muskulatur: Kräftigung;
Dehnung
- Erlernen von alltagstypischen
Bewegungen wie
Bücken, Heben, Tragen
- Wahrnehmung des eigenen
Körpers; Rückenfreundliche
- und rückenfeindliche Be-
wegungsfolgen
- Einblick in das Krankheits-
bild "Osteoporose"

Beckenbodengymnastik

Termin

03. - 05.04.2011

Ort

Worms

Kursgebühr

€ 225,00

Leitung

Heika Ulfert-Schwarz

Inhalt

- Beckenbodengymnastik aus
ganzheitlicher Sicht
- Inkontinenz und Inkonti-
nenzformen, Ursachen
- Wahrnehmung und Kräfti-
gung der Beckenbodenmu-
skulatur
- Zusammenhang Kiefer-
Mund- und Beckenboden-
muskulatur
- Beckenbodenmuskulatur im
Alltag, Kontrolle und Training

Fortbildungslehrgänge zur Lehrscheinverlängerung

Gymnastik

Termin

22. - 24.10.2011

Ort

Worms

Kursgebühr

€ 225,00

Leitung

Heika Ulfert-Schwarz

Inhalt/Schwerpunktthemen

- Sturzprävention
- Beckenbodengymnastik
- Anatomie/Physiologie (Muskeln)
- Kräftigung und Dehnung
- Balance - Gleichgewicht - Koordination - Wahrnehmung
- Umgang mit Dementen
- Arbeiten mit Musiken

Osteoporose - Gymnastik

Knochenschwund - die unterschätzte Volkskrankheit unserer Zeit. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und häufige Knochenbrüche, selbst bei geringer Belastung. Niemand ist der Osteoporose ausgeliefert. Die Gymnastik reduziert den Knochenabbau, mindert das Risiko von Knochenbrüchen, baut Ängste und Unsicherheit ab.

Termin

11. - 13.03.2011

Ort

Worms

Kursgebühr

€ 240,00

Leitung

Anne Axler

Inhalt/Schwerpunkt

- Hüfte

Tanzen

Die Tanzangebote erfreuen sich großer Beliebtheit, nicht nur weil die Musik die Bewegung trägt, sondern die Gemeinsamkeit soziale Kontakte und Kommunikation fördert. Das Repertoire bilden meist einfache Tänze wie Mixer- und Gassenformen, leichte Squares, Volks-, Party-, Paar- und Kreistänze.

Ausbildung zur Übungsleiterin/zum Übungsleiter Tanzen

In Kooperation mit DRK-Landesverband Hessen

Ausbildungsverlauf

- Die Ausbildung gliedert sich in theoretische/praktische Unterrichtungen
- Die Gesamtausbildung umfasst 120 UE zzgl. 40 Stunden Hospitation und Praxis

Ausbildungszeitkatalog

- Grundlehrgang (40 UE)
- Aufbaulehrgang (40 UE)
- Abschlusslehrgang (40 UE) mit Erwerb des Lehrscheins (Gültigkeit: 3 Jahre)

Zielgruppe

Interessierte, die sich zur Übungsleitung "Tanzen" ausbilden lassen möchten

Gesamtlernziel

- Organisatorische Zusammenhänge bei der Durchführung der Kurse erkennen und erläutern
- Tanzprogramme zusammenstellen
- Musik auswählen
- Tänze erklären und ansagen

Tanzen

Lehrgangsangebote

Aufbaulehrgang Tanzen

In Kooperation mit dem DRK-Landesverband Hessen

Termin

18. - 22.02.2011

Ort

Tagungshotel Mühltal

Kursgebühr

bitte nachfragen

Leitung

Maria Weber

Inhalt

- Wiederholung der Tänze vom Grundlehrgang
- Neue Tänze
- Erfahrungsaustausch über Praxiserfahrung in der Kursarbeit vor Ort
- Abendtänze
- Teamarbeit- Tanzausarbeitung
- Wie führe ich einen neuen Tanz ein?
- Erlernen von Figuren aus dem Tanzschlüssel
- Erarbeiten eines Vierpaartanzes/Square
- Hintergrundinformationen zu Folklore
- Musik und Sprache

Abschlusslehrgang Tanzen

In Kooperation mit dem DRK-Landesverband Hessen

Termin

14. - 18.10.2011

Ort

Tagungshotel Mühltal

Kursgebühr

bitte nachfragen

Leitung

Maria Weber

Inhalt

- Eintanzen, Wiederholung von Tänzen vom Aufbaulehrgang
- Folkloretänze
- Tanzanalyse
- Stundenaufbau
- Neue Tänze CD 2
- Tanzgeschichte
- Vorstellung der Tanzbeschreibungen

Tanzen

Fortbildung Tanzen

In Kooperation mit dem DRK-Landesverband Hessen

Termin

11. - 13.11.2011

Ort

Worms

Kursgebühr

€ 240,00

Leitung

Maria Weber

Inhalt

- Tänze aus der DRK-Ausbildung zur Festigung und zum Ausbau
- Wiederholung nach Wünschen der Teilnehmer
- Tanzbörse
- Erfahrungsaustausch

Fortbildung Tanzen -

Lehrscheinverlängerung

In Kooperation mit dem DRK-Landesverband Hessen

Termin

20. - 22.05.2011

04. - 06.11.2011

Ort

Tagungshotel Mühlthal

Kursgebühr

bitte nachfragen

Leitung

Gabi Naguschewski

Inhalt

- Neue Tänze
- Tanzbörse
- Wiederholung nach Wünschen der Teilnehmer
- Erfahrungsaustausch

Wassergymnastik

Allen Bewegungsübungen im Wasser ist eines gemein: aufgrund der physikalischen Eigenschaften des Wassers sind viele Bewegungen im Wasser möglich, die bei der „Trockengymnastik“ nur eingeschränkt durchführbar sind. Wassergymnastik ist durch den Wechsel von Ganzkörperübungen und Teilkörperübungen mit und ohne Geräte gekennzeichnet.

Ausbildung zur Übungsleiterin/zum Übungsleiter Wassergymnastik

In Kooperation mit anderen DRK-Landesverbänden

Termine

bitte anfragen

Sonstiges

Entspannung - "Auf dem Weg nach Tutmirgut" - Möglichkeit Zeit und Raum für Körper, Geist und Seele zu erlernen und zu praktizieren. Ein Angebot für **Übungsleiterinnen, Kursleiterinnen, Ehrenamtliche in der Senioren- und Behindertenfreizeitbegleitung sowie Interessierte**

Termin

11. - 13.03.2011

Ort

**** Hotel Pfalzblick, Dahn

Teilnehmerzahl

begrenzt, 26 Plätze

Pauschalpreis

€205,00 (DZ und 3-Bett-Zimmer)

€225,00 (EZ)

Im Preis enthalten

- Übernachtung im DZ oder 3-Bett-Zimmer
- 3/4 Pension (Frühstücksbuffet; Salatbar, 15:00 Uhr Kaffee und Kuchen; Abendmenü; alkoholfreie Tagesgetränke)
- Wellnessangebot: Rückengymnastik, Entspannungsübungen, Wassergymnastik

Im Preis **nicht** enthalten:
Angebote der Beautyfarm zum Sonderpreis von

€ **29,00 pro einmaliger Behandlung**

Beautyfarm-Angebot

- Maniküre mit Intensiv-Handmaske
- medizinische Fußpflege
- Thallasso-Algenbad (zum Entschlacken)
- Fußreflexzonenmassage à 40 Min.
- orientalisches Serailbad
- Rückenpeeling mit Massage
- sensitive Gesichtsbehandlung
- Energie-Relax-Massage für Gesicht, Nacken und Kopf

€35,00 klassische Kosmetik für Gesicht, Hals und Dekolleté

Anmerkung: Sie finden den Kurs Ihrer Wahl, Ihres Bedarfs, den Folgekurs oder Ihrer Vorstellung nicht? Wir geben Auskunft. Hier können Sie mit uns Kontakt aufnehmen; C.Penteker@lv-rlp.drk.de

Aromapflege I

Basisseminar über den Einsatz ätherischer Öle in der Alten- und Krankenpflege sowie allgemeinen Betreuungsdiensten

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen in der Pflege und Betreuung, Interessierte

Inhalt

- Geschichte ätherischer Öle
- Produktionsverfahren
- Qualitätsmerkmale
- Wie funktioniert unser Geruchssinn?
- Der richtige Umgang mit ätherischen Ölen
- Wechselwirkungen und Gegenanzeigen
- Grundlagen der Biochemie der ätherischen Öle
- Einteilung in Kopf-, Herz- und Basisnoten
- Kennenlernen verschiedener Basisöle
- Der Umgang mit Hydrolaten
- Besprechung verschiedener Rezepturen für den Pflegealltag

Praktische Übungen

- Kennenlernen verschiedener Basisöle (u.a. verschiedene Lavendelarten)
- Erlernen der Happy-Mind-Unterarmmassage
- Erlernen der Gletscherschock-Massage
- Auswählen und Mischen eines Körperöls

Termin

28. - 29.03.2011

Ort

DRK-Landesverband, Mainz

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

Kosten/inkl. Verpflegung/

Material

€210,00

Leitung

Sabrina Herber-Schmieden
Aromaexpertin Fachbereich
Pflege

Aromapflege II

Aufbauseminar über den Einsatz ätherischer Öle in der Alten- und Krankenpflege sowie allgemeinen Betreuungsdiensten

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen in der Pflege und Betreuung, die Teil I besucht haben

Inhalt

- Die wichtigsten ätherischen Öle in der (Alten-) Pflege
- Einsatzgebiete in der Aromapflege
- Wickel, Waschungen und Auflagen mit ätherischen Ölen
- Vom Stress zur Stille
- Anti-Stress-Öle
- Besprechung neuer Hydrolyate, verschiedener Pflanzenöle und deren Einsatz
- Neue Rezepturen für den Pflegealltag

Praktische Übungen

- Ätherische Hausapotheke
- Fußbad (zur Entspannung) und Fußselbstmassage

- Erarbeitung einzelner Öle und ihrer Eigenschaften (z.B. verschiedene Rosenarten, Zeder, Neroli usw.)
- Erlernen einer Nacken-Kopf-Gesichtsmassage
- Mischen eines Naturparfums

Termin

16. - 17.05.2011

Ort

DRK-Landesverband, Mainz

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

Kosten/inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€240,00

Leitung

Sabrina Herber-Schmieden
Aromaexpertin Fachbereich
Pflege

Aromapflege Fortbildung

Spezialseminar: Ätherische Öle in der Hospiz- und Palliativpflege

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen in der Pflege und Betreuung, die mind. Teil I besucht haben.

Inhalt

- Voraussetzungen zur Umsetzung der Aromapflege in der Einrichtung
- Beispiele aus der Aromapflege im Hospiz
- Spezielle Hautpflege
- Prophylaktische Hautpflege
- Mundpflege
- Ätherische Öle für die Seele
- Mischungen bei Unruhe und Angstzuständen
- Ätherische Öle bei onkologischen Patienten
- Ätherische Öle und unangenehme Gerüche

Termin

13.09.2011

Ort

DRK-Landesverband, Mainz

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

Kosten/inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€ 100,00

Leitung

Sabrina Herber-Schmieden
Aromaexpertin Fachbereich
Pflege

Aromapflege Fortbildung

Spezialseminar Ätherische Öle im Jahreskreislauf

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen in der Pflege und Betreuung, die mind. Teil I besucht haben

Inhalt

- Gestalten von Wohlfühlölsen
- 10 Minuten Aktivierung mit ätherischen Ölen
- Ätherische Öle begleiten uns durch die Jahreszeiten
- Badesalze
- Balsame
- Körperöle
- Riechtraining
- Aroma-Malen
- Wie können ätherische Öle in die Biografiearbeit einfließen

Praktische Übungen

- Riechtraining und Selbsteinschätzung
- Eigene Pflegerezepturen erarbeiten
- Mischen eigener Rezepturen (z.B. Badezusatz, Balsam oder Körperpflegeöle)

Termin

25.10.2011

Ort

DRK-Landesverband, Mainz

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

Kosten/inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€ 100,00

Leitung

Sabrina Herber-Schmieden
Aromaexpertin Fachbereich
Pflege

Expertenstandard: Ernährungsmanagement

Dieses Seminar richtet sich an die stationäre und ambulante Altenhilfe. Das DNQP (Deutsches Netzwerk für Qualität in der Pflege) hat den Standard zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung zunächst 2009 im Sonderdruck und dann im Mai 2010 als fertiges Werk veröffentlicht.

Wie die anderen bereits erschienenen Expertenstandards auch, ist die Implementierung und Umsetzung der Expertenstandards für alle Einrichtungen verpflichtend und wird im Rahmen der Qualitätsprüfung durch den MDK auch abgefragt. Dieser Expertenstandard macht deutlich, dass eine PEG nicht die Lösung darstellt und die Schaffung von Standards in Einrichtungen, bezogen auf das Erreichen eines gewissen BMI, nicht wirklich sinnvoll sind.

In wie weit greift nun der Expertenstandard Ernährungsmanagement? Wie kann die Theorie in die tägliche Praxis eines ambulanten Dienstes oder einer Pflegeeinrichtung einfließen?

Wir möchten

- Sicherheit geben
- Transparenz schaffen innerhalb der Anforderungen verschiedener Anspruchssteller
- die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Expertenstandard vermitteln
- die Dokumentationsführung vereinfachen
- Formulierungshilfen geben

Zielgruppe

Pflegefachkräfte und Pflegekräfte

Expertenstandard: Ernährungsmanagement

Inhalt

- Rechtliche Absicherung Pflichten im Zusammenhang
- Gewährung der Sicherheit des Pflegebedürftigen
- Leistungstransparenz durch sinnvolle Pflegedokumentation
- Information und Kommunikation interdisziplinär
- Organisationshilfe/ Planungshilfe/ Arbeitsgrundlage
- Patientenrechte/ Selbstbestimmung
- Ernährungsmanagement (Sinn/ Unsinn/ Möglichkeiten)

Termin

02.05.2011

9.00 - 12.30 Uhr ambulant

13.30 - 17.00 Uhr stationär

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

**Kosten inkl. Verpflegung/
umfangreiches Material**

€ 75,00

Leitung

Jutta König

Expertenstandard: Schmerzmanagement

Dieses Seminar richtet sich insbesondere an die stationäre und ambulante Altenpflege. Das DNQP (Deutsche Netzwerk für Qualität in der Pflege) hat den ersten Expertenstandard Schmerzmanagement bereits im Januar 2004 verabschiedet und als Handlungsleitlinie herausgegeben. Dieser Standard Schmerzmanagement verdeutlicht die zentrale Rolle der Pflegekraft in diesem Themenbereich. Es geht im Expertenstandard um den pflegerischen Beitrag im Bemühen, die Zeit zwischen Auftreten und Linderung der chronischen Schmerzen zu verkürzen. Ebenfalls wird verdeutlicht, dass die Pflegekräfte insgesamt für das Thema sensibilisiert werden müssen.

Auch in der neuen MDK Anleitung zur Prüfung der Qualität nach den §§ 112 und 114 SGB XI wird auf die Anwendung der Expertenstandards verwiesen und aufgezeigt, dass es sich hier um so genannte vorge-

nommene Sachverständigen-gutachten handelt. Der Einsatz der Expertenstandards, zumindest aber die Ablehnung daran, sind daher zu empfehlen.

In wie weit greift nun der Expertenstandard? Wie kann die Theorie in die tägliche Praxis eines ambulanten Dienstes oder einer Pflegeeinrichtung einfließen?

Wir möchten

- Sicherheit geben
- Transparenz schaffen innerhalb der Anforderungen verschiedener Anspruchsteller
- die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Expertenstandard vermitteln
- die Dokumentationsführung vereinfachen
- Formulierungshilfen geben

Zielgruppe

Pflegefachkräfte und Pflegekräfte

Expertenstandard: Schmerzmanagement

Inhalt

- Gewährung der Sicherheit des Pflegebedürftigen
- Leistungstransparenz
- Information und Kommunikation interdisziplinär
- Planungshilfe/ Arbeitsgrundlage
- Patientenrechte/ Selbstbestimmung

Achtung

Die Expertenstandards "Schmerzmanagement" und "Chronische Wunden" finden nacheinander am 03.05.2011 für stationäre und am 07.09.2011 für ambulante Einrichtungen statt.

Termin

03.05.2011

9.00 - 13.00 Uhr stationär

07.09.2011

9.00 - 13.00 Uhr ambulant

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

Kosten inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€ 75,00

Leitung

Jutta König

Expertenstandard: Pflege von Menschen mit chronischen Wunden

Dieses Seminar richtet sich insbesondere an die stationäre und ambulante Altenpflege. Das DNQP (Deutsche Netzwerk für Qualität in der Pflege) hat den Expertenstandard Pflege von Menschen mit chronischen Wunden bereits 2008 veröffentlicht und in der Fassung von Februar 2009 als Handlungsleitlinie herausgegeben. Dieser Standard Pflege von Menschen mit chronischen Wunden verdeutlicht die zentrale Rolle der Pflegefachkraft im Wundmanagement. Es geht im Expertenstandard um den pflegerischen Beitrag in der Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden. Dabei wird deutlich, dass zwar auch die ordnungsgemäße Wundversorgung enorm wichtig, aber immer der Mensch im Mittelpunkt stehen muss. Dass er in dem Einsatz seiner Selbstheilungskräfte so weit als möglich Unterstützung erfährt und so der Therapieerfolg beschleunigt werden kann. Auch in der

neuen MDK Anleitung zur Prüfung der Qualität nach den §§ 112 und 114 SGB XI, wird auf die Anwendung der Expertenstandards verwiesen und aufgezeigt, dass es sich hier um so genannte vorweggenommene Sachverständigen-gutachten handelt. Der Einsatz der Expertenstandards, zumindest aber die Anlehnung daran, sind daher zu empfehlen.

In wie weit greift nun der Expertenstandard? Wie kann die Theorie in die tägliche Praxis eines ambulanten Dienstes oder einer Pflegeeinrichtung einfließen?

Expertenstandard: Pflege von Menschen mit chronischen Wunden

Wir möchten

- Sicherheit geben
- Transparenz schaffen innerhalb der Anforderungen verschiedener Anspruchsteller
- die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Expertenstandard vermitteln
- die Dokumentationsführung vereinfachen
- Formulierungshilfen geben

Zielgruppe

Pflegeschlüsselkräfte und Pflegekräfte

Inhalt

- Rechtliche Absicherung
Pflichten im Zusammenhang
- Gewährung der Sicherheit des Pflegebedürftigen
- Leistungstransparenz
- Information und Kommunikation interdisziplinär
- Planungshilfe/ Arbeitsgrundlage
- Wunddokumentation/
Möglichkeiten
- Patientenrechte/ Selbstbestimmung

Termin

03.05.2011

13.30 - 17.00 Uhr stationär

07.09.2011

13.30 - 17.00 Uhr ambulant

(siehe Ausschreibung
"Schmerzmanagement")

Teilnehmerzahl

min. 10, max. 15

Kosten inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€ 75,00

Leitung

Jutta König

Das 1x1 gelingender Kommunikation

Mit anderen Menschen zu kommunizieren ist die selbstverständlichste Sache der Welt. Dennoch weiß jeder, wie häufig Kommunikation misslingen kann. Dabei ist Kommunikation nicht nur die wichtigste Schlüsselkompetenz im Berufsleben, sondern auch eine der entscheidenden Fähigkeiten für ein glückliches Privatleben und Miteinander.

Zielgruppe

Alle

Inhalt

- Grundlagen der Kommunikation
- Die fünf Axiome von Watzlawick
- Die Anatomie einer Nachricht
- Nonverbale Kommunikation
- Die Kunst des Zuhörens
- Prinzip der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
- Alltägliche Kommunikation
- Arbeit an Fallbeispielen

Termin

05.04.2011

**Kosten inkl. Verpflegung/
umfangreiches Material**

€ 250,00

Leitung

Barbara Messer

Examierte Altenpflegerin,
Bachelor of Business Administration, Trainerin und Autorin

Sandra Massemann

Dipl. Sozialpädagogin,
Pflegeassistentin, Trainerin und
Autorin

Vom Konflikt zur Lösung - einfaches Konfliktmanagement

Wo Menschen zusammen leben oder zusammen arbeiten, gibt es auch Konflikte: in der Familie, unter Freunden und zwischen Nachbarn ebenso wie im Beruf und im öffentlichen Leben. Wirksamen Strategien zur Konfliktlösung kommt daher eine stetig wachsende Bedeutung zu. Ohne Konfliktlösung kommen wir nicht weit, wir ecken überall an.

Zielgruppe

Alle Interessierte

Inhalt

- Arten von Konflikten
- Vorstellung von Konfliktsachen
- Verläufe von Konflikten
- Konflikttypen und typisches Verhalten von Menschen in Konflikten
- konkrete Ansätze zur Konfliktlösung
- Konflikte als Chance

Termin

06.04.2011

Kosten inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€ 250,00

Leitung

Barbara Messer

Examierte Altenpflegerin,

Bachelor of Business Administration, Trainerin und Autorin

Sandra Massemann

Dipl. Sozialpädagogin,

Pflegeassistentin, Trainerin und

Autorin

Teams pflegen - damit sie gut pflegen.

Teamentwicklung: Das wichtigste Potenzial - gut funktionierende Arbeitsteams

Wo immer Menschen zusammen arbeiten, gibt es Reibungsverluste. Eingefahrene Strukturen und zwischenmenschliche Spannungen verhindern, dass sich das Potential ihrer Mitarbeiter voll entfalten kann.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich gut funktionierende Arbeitsteams nur selten von alleine entwickeln. Oft führen eingefahrene Verhaltensmuster dazu, dass Teams sich schwer tun, auf neue Herausforderungen angemessen und flexibel zu reagieren. Was in solchen Situationen weiterführt ist, 'etwas Neues/Anderes' zu finden, statt 'mehr des Selben' zu tun. Insbesondere Teamleitungen nehmen hier eine wichtige Schlüsselrolle ein.

Gezielte Interventionen und Impulse von außen helfen Teams bei der Suche nach neuen Wahlmöglichkeiten und kraftvolle Lösungen. Wir stellen konkrete Möglichkeiten und hilfreiche Tipps einer gelingenden Teamentwicklung vor.

Zielgruppe

Pflegedienstleitung, Wohnbereichsleitung, Teamleitung, Einrichtungsleitung

Inhalt

- Aufwärmung und Einstimmung, Organisatorisches
- Teamphasen und was in welcher Phase zu tun ist
- Team-Management-System - ein kurzer Ausflug in die Teamlandschaft
- Klärungen von aktuellen Konflikten - Klärung von einzelnen Konflikten oder Situationen unter Mitarbeiter/-innen

Teams pflegen - damit sie gut pflegen.

Teamentwicklung: Das wichtigste Potenzial - gut funktionierende Arbeitsteams

- Führung von Teams
- Walt Disney Modell - eine Erfolgsstrategie für Teams
- Notfallkoffer für Konflikte
- Raum für Fragen und Austausch

Termin

23. - 24.08.2011

**Kosten inkl. Verpflegung/
umfangreiches Material**

€ 450,00

Leitung

Barbara Messer

Examierte Altenpflegerin,

Bachelor of Business Administration, Trainerin und Autorin

Sandra Massemann

Dipl. Sozialpädagogin,

Pflegeassistentin, Trainerin und Autorin

Implementierung der nationalen Expertenstandards des DNQP

Derzeit ist festzustellen, dass sich die Prüfungen des MDK sehr stark auf die Umsetzung der Expertenstandards direkt am Patienten oder Bewohnern beziehen. Eine detaillierte und individuelle Umsetzung der Anforderungen ist von daher unerlässlich. Aber nicht nur dem MDK zuliebe ist das nötig. Auch die Klienten profitieren enorm von dieser gewünschten Anhebung der Pflegequalität. In dieser 2-tägigen Trainingsveranstaltung geht es stark um die Maßnahmen, die zur erfolgreichen Umsetzung der Expertenstandards nötig sind.

Zielgruppe

Entscheider, bzw. Mitarbeiter/innen aus Pflegeeinrichtungen, die maßgeblich oder sogar initiativ an der Implementierung beteiligt sind.

Inhalt

- Umsetzung konkret in ambulanten und stationären

Einrichtungen: "Was genau ist zu tun?"

- "So gelingt es!" Effektives Implementierungskonzept - gilt für alle Expertenstandards. Vorstellung von 2 Best Practise Beispielen
- Mitarbeitermotivation
- Überprüfungskriterien des MDK "Worauf genau achtet der MDK?"

Termin

07. - 08.12.2011

Kosten inkl. Verpflegung/ umfangreiches Material

€ 450,00

Anzahl der Teilnehmer

mind. 10 max. 15

Leitung

Barbara Messer
Examierte Altenpflegerin,
Bachelor of Business Administration, Trainerin und Autorin
Sandra Massemann
Dipl. Sozialpädagogin,
Pflegeassistentin, Trainerin und Autorin

Lehrgang Qualifizierung Hilfskräfte im ambulanten Bereich nach SGB XI

Qualifikation in der Betreuung und Pflege des alten Menschen, insbesondere des demenziell Erkrankten im ambulanten Bereich. Erlernen von grundpflegerischen Tätigkeiten und Möglichkeiten der Strukturierung des Alltags des zu pflegenden Menschen.

Zielgruppe

Hilfskräfte und angeleitete Kräfte im ambulanten Bereich.

Inhalt

- Inhalte der Leistungskomplexe 1-9 SGB XI
- Prophylaxen:
 - Dekubitusprophylaxe
 - Aspirationsprophylaxe
 - Kontrakturenprophylaxe
 - Obstipationsprophylaxe
 - Soorprophylaxe
 - Thromboseprophylaxe
- Pflege bei Krankheitsbildern:
 - Diabetes mellitus
 - Dekubitus
 - Herz-Kreislaufkrankungen
 - Demenz

Termine

06./13./19./20. und 27.05.2011
(insgesamt 40 Std.)

**Kosten inkl. Verpflegung/
umfangreiches Material**

€ 350,00

Anzahl der Teilnehmer

mind. 8

Leitung

Uwe Neumann

Ausbilder und Pflegepädagoge

Weitere Bildungsangebote

- Kursleiterqualifizierung
“Pflege in der Familie” in
Kooperation mit dem
LV-Hessen
5 Tage im Februar oder
März 2011
- Fortbildung für Betreuungs-
assistenten gemäß §87 b
SGB XI
2 Tage im ersten Halbjahr
2011
- Trauerrituale für Mitarbeiter
in der Pflege und im Sozia-
len Service
2 Tage im zweiten Halbjahr
2011
- Veranstaltungen zum QM für
ambulante und stationäre
Einrichtungen
- Tagesveranstaltungen zu
Schwerpunkthemen in der
Pflege
- Weiterbildung zum Freiwilli-
genmanager für Ehrenamts-
koordinatoren
Beginn: Frühjahr 2011

Fortbildung für Haus-Notruf- Beauftragte

- Fortbildungen zu Schwer-
punktthemen wie beispiels-
weise
- Rhetorik
- Verkaufstraining

Fortbildung für Menü- Service-Beauftragte

- Fortbildungen zu Schwer-
punktthemen wie beispiels-
weise
- HACCP
- Verkaufstraining

Ort und Termine werden per
Sonderrundschreiben bekannt
gegeben.

Anmeldung

DRK-Landesbildungswerk Rheinland-Pfalz
Mitternachtsgasse 4

55116 Mainz

Entsprechend Ihrer Ausschreibung melde ich mich für die nachstehende Bildungsmaßnahme verbindlich zu den mir bekannten Teilnahmebedingungen an:

Titel der Veranstaltung: _____

Termin vom: _____ bis _____ Ort: _____

Name, Vorname: _____ Geb. Datum: _____

Straße: _____ Plz/Ort: _____

Tel. (privat): _____ Tel.(dienstl.): _____

Tätigkeit im DRK: _____

Jetzige berufliche Tätigkeit: _____

- Die erforderlichen Voraussetzungen erfülle ich
(falls erforderlich, bitte Nachweise beifügen)

Ort, Datum

Unterschrift

Bei Anmeldung durch den DRK-Kreisverband:

Ort, Datum

Stempel/Unterschrift
des Kreisverbandes