

# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026



## Gesundheitsprogramme im DRK

Durch die qualifizierte Gesundheitsförderung und Prävention können Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit auch im Alter erhalten und sogar nachhaltig verbessert werden. Die dazugehörigen Gruppenangebote sind etwas für jeden - sie ermöglichen den Einstieg in die „Bewegung“ zu jeder Zeit und in jedem Alter und berücksichtigen (altersbedingte) körperliche Handicaps. Sie stellen einen Baustein für den Alltag dar, den Anforderungen an die Beweglichkeit gut begegnen zu können.

Bei den DRK-Gesundheitsprogrammen handelt es sich um ein bundesweites Angebot, für das die Übungsleitungen durch eine spezielle Ausbildung eine entsprechende Berechtigung erwerben. Nach abgeschlossener Ausbildung nehmen diese dann auch kontinuierlich an Fortbildungen teil, um auf dem aktuellen Kenntnisstand zu bleiben und ihre Lehr-Berechtigung zu verlängern.

Im Bereich des DRK-Landesverbandes Niedersachsen sind rund 500 Übungsleitungen in den Gesundheitsprogrammen engagiert vor Ort aktiv, so dass sich wöchentlich im Schnitt 20.000 Menschen in Niedersachsen regelmäßig in ihren Gruppen treffen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.

Für die Qualifizierung als Übungsleitung bietet der DRK-Landesverband Niedersachsen zahlreiche Aus- und Fortbildungen für die verschiedenen DRK-Gesundheitsprogramme an.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

## Werden Sie Übungsleitung

- Wenn Sie sich beim DRK als Übungsleitung engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an Ihren DRK-Kreisverband oder DRK-Ortsverein.
- Wenn Sie in einer zugelassenen Pflegeeinrichtung hauptamtlich beschäftigt sind, wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtung.
- Sollten Sie privat - ohne Anbindung an das DRK - teilnehmen wollen, wenden Sie sich bitte direkt an uns.

## Lehrgangsorte

Bitte achten Sie auf die Angaben zum Lehrgangsort in der jeweiligen Lehrgangsausschreibung.

## Fortbildungsangebote – Themenübergreifende Veranstaltungen (TüV)

Bitte beachten Sie, dass wir das spezifische Fortbildungsangebot um Fortbildungen erweitert haben, die über die Fachthemen-Grenzen hinaus für alle Übungsleitungen als anzurechnende Fortbildungsveranstaltung genutzt werden können. Im Jahr 2026 werden 3 TüV-Fortbildungen angeboten (siehe ab S. 12).

## Lehrscheinverlängerung

Für die Verlängerung der Lehrscheinberechtigung sind innerhalb von drei Jahren insgesamt 32 Unterrichtseinheiten an Fortbildung nachzuweisen. Bei Yoga und Gedächtnistraining gilt ein 100%iger fachspezifischer Anteil. Bei Wassergymnastik sind mindestens 75% fachspezifischer Fortbildung und bei Tanzen und Gymnastik lediglich 50% fachspezifischer Fortbildung notwendig. Es ist also erwünscht und gestattet, dass Sie z.B. als Übungsleitung Gymnastik auch eine Fortbildung für Tanzen, Seniorennachmittage oder Gedächtnistraining nutzen (max. 16 UE), um die Lehrscheinberechtigung zu erhalten.

## Anerkennung als Bildungsurlaub

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Lehrgänge die Anerkennung als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (*NBildUG*) haben.

## Betreuungskräfte

Alle mit diesem Stempel versehenen Veranstaltungen sind auch für Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53b SGB XI geeignet, wenn die Voraussetzungen und Zielgruppen der Teilnehmenden passen.



## Anmeldungen

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung unser Informations- und Anmeldeportal (online), bei technischen Problemen wenden Sie sich gerne an uns.

## Ihre Fragen beantworten wir Ihnen gern:

- Ingo Kuhtz                                      0511/28000-311      [seminare@drklvnds.de](mailto:seminare@drklvnds.de)
- Anzhelika Klapp                                0511/28000-323      [anzhelika.klapp@drklvnds.de](mailto:anzhelika.klapp@drklvnds.de)
- Jana Hama Tschawisch                      0511/28000-335      [jana.hamatschawisch@drklvnds.de](mailto:jana.hamatschawisch@drklvnds.de)

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

## Inhaltsübersicht

### Gymnastik

#### Ausbildung

- 02.02. - 06.02.2026 (Mo-Fr) Abschlusslehrgang ..... 4
- 24.08. - 28.08.2026 (Mo-Fr) Grundlehrgang ..... 5

#### Fortbildung

- 08.05. - 11.05.2026 „Neurofitness und Sturzprophylaxe“ (32 UE) ..... 6
- 27.06.2026 (Fr) „Rhythmik und mehr“ (8 UE) ..... 7
- 21.08.2026 (Fr) „Schwitzen im Sitzen“ (8 UE) ..... 8
- 06.11.2026 (Fr) „Arthrose und Co.“ (8 UE) ..... 9

### Tanzen

#### Ausbildung

- 31.08. - 04.09.2026 (Mo-Fr) Grundlehrgang ..... 10

#### Fortbildung

- 20.03. - 22.03.2026 (Fr-So) „Tanzen Quer-Beet“ (16 UE) ..... 11

### Themenübergreifende Veranstaltung (TüV)

#### Fortbildung

- 14.03.2026 (Sa) „Gesundes Atmen“ ..... 12
- 18.04.2026 (Sa) „Entspannter leben mit der Klopfakupressur“ ..... 13
- 02.10.2026 (Fr) „Altersbedingte Krankheitsbilder“ ..... 14

### Aktivierender Hausbesuch

#### Ausbildung Aktivierender Hausbesuch (36 UE)

- 07.11. -08.11.2026 (Sa-So) Ausb. zum Aktivierungscoach - Block 1 (18 UE) ..... 15
- 28.11 - 29.11.2026 (Sa-So) Ausb. zum Aktivierungscoach - Block 2 (18 UE) ..... 16

### Gedächtnistraining

#### Fortbildung

- 26.06.-27.06.2026 „Wort-Werkstatt “(16 UE) ..... 17

### Yoga

#### Ausbildung

- 09.03-13.03.2026 (Mo-Fr) Teil 4 (42 UE) ..... 18
- 14.09-18.09.2026 (Mo-Fr) Teil 1 (42 UE) ..... 19

#### Fortbildung

- 12.06-14.06.2026 (Fr-So) „Asana-Varianten: von leicht bis kraftvoll“ (16 UE) ..... 20
- 06.11-08.11.2026 (Fr-So) „Chakren - Energiezentren im Körper“ (16 UE) ..... 21

- **Anhang** (Erläuterung zur DSGVO) ..... 22 - 24



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Gymnastik Abschlusslehrgang (40 UE)</b>
<b>Datum</b>	02.02. - 06.02.2026 (Mo-Fr) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Dieser Lehrgang stellt den Abschluss der dreiteiligen Ausbildung zur Übungsleitung Gymnastik dar. Die Gymnastik trainiert für viele alltägliche Bewegungsabläufe und bringt die „Seele auf Trab“. Im Abschlusslehrgang absolvieren die Teilnehmenden eine theoretische und praktische Übungsleitungsprobe und erwerben somit die Berechtigung zur Durchführung von DRK-Gymnastikprogrammen.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle interessierte haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten und den Grund- und Aufbaulehrgang bereits absolviert haben.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Gruppen Bis zum Abschlusslehrgang: Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referent/in</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik Sport- und Gymnastiklehrerin Michael Göhle, Zusatzreferent: Alterserkrankungen
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 250,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 450,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 500,00 €</li></ul> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG mit AZ: 1213/529 B24-124256-14 vom 03.11.2023 anerkannt. Bei Bedarf erhalten Sie für Ihren Arbeitgeber am Ende der Veranstaltung eine entsprechende Bescheinigung.</i></p>
<b>Lehrgangsort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>

# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Gymnastik Grundlehrgang (40 UE)</b>
<b>Datum</b>	24.08. - 28.08.2026 (Mo-Fr) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Gymnastik ist mehr als „nur“ körperliche Bewegung. Sie stärkt die Ausdauer und Koordination, unterstützt die Balance und Sturzprävention. Die Gymnastik trainiert für viele alltägliche Bewegungsabläufe und bringt die „Seele auf Trab“. Die Ausbildung zur Gymnastik-Übungsleitung besteht aus drei Modulen (Grundlehrgang, Aufbaulehrgang und Abschlusslehrgang). Jeder Lehrgang umfasst jeweils 40 Unterrichtseinheiten. Der Grundlehrgang vermittelt die Basics des DRK-Programms Gymnastik sowie den Einstieg in den dazugehörigen Leitfaden. Die Ausbildung endet im Abschlusslehrgang mit einer praktischen und theoretischen Übungsleitungsprobe.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle interessierte haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die ein Gruppenangebot Gymnastik leiten möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Gruppen Bis zum Abschlusslehrgang: Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referent/in</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik Sport- und Gymnastiklehrerin Michael Göhle, Zusatzreferent: Bewegungsapparate
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 250,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 450,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 500,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i></p>
<b>Lehrgangsort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.





# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Gymnastik Fortbildung „Neurofitness und Sturzprophylaxe“ als Kompaktlehrgang (32 UE)</b>
<b>Datum</b>	08.05. - 11.05.2026 Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	In dieser Fortbildung werden gezielt körperliche Übungen zur Sturzprophylaxe mit Elementen der Neurofitness kombiniert. Praktische Übungen zur Prophylaxe fließen ebenso mit ein wie musikalische Elemente zur gleichzeitigen Schulung von Koordination und Konzentration. Mit Übungen zu Gleichgewicht und reaktions-schnellem Denken gewinnen gerade älteren Menschen an Selbstvertrauen und fühlen sich dadurch in ihren Bewegungsabläufen sicherer.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind sowie an Interessenten und Interes-sentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten.
<b>Voraus-setzungen</b>	Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbil-dung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 200,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 350,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 400,00 €</li></ul> <i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung wird Bildungsurlaub ge-mäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DiaCampus, Zentrum für Erwachsenenbildung Kirchröder Str. 44 30625 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Gymnastik Fortbildung „Rhythmik und mehr“ als Tagesveranstaltung im KV Alfeld (8 UE)</b>
<b>Datum</b>	27.06.2026 (Fr) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 16:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Diese Fortbildung bietet eine musikalische Entdeckungsreise. Gleichzeitig werden Koordination und Konzentration geschult. Dabei steht der Spaß stets im Vordergrund.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind sowie an Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt. und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 90,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 130,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 180,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten.</i></p> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DRK-Kreisverband Alfeld Winzenburgerstr. 7/8 31061 Alfeld
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Gymnastik Fortbildung „Schwitzen im Sitzen“ als Tagesveranstaltung in Hannover (8 UE)</b>
<b>Datum</b>	21.08.2026 (Fr) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 16:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Diese Fortbildung bringt neuen Schwung in Stuhl-Gymnastik-Einheiten. Es werden Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert - und das ALLES auf und am Stuhl. Eine besondere Würze sind Musik und ganz viel Spaß.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind sowie an Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt. und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 90,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 130,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 180,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten.</i></p> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76 30629 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Gymnastik Fortbildung „Arthrose und Co.“ als Tagesveranstaltung in Hannover (8 UE)</b>
<b>Datum</b>	06.11.2026 (Fr) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 16:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Gelenkschmerzen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Ziel dieser Fortbildung ist es, neben theoretischen Anteilen umfangreiche Kenntnisse über praktische Übungen zur Prophylaxe zu erwerben. Dazu wird auch das Thema Beckenbodengymnastik angesprochen.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Gymnastik-Übungsleitung tätig sind sowie an Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung in der Gymnastik nutzen möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt. und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 90,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 130,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 180,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten.</i></p> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76 30629 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Tanzen</b> <b>Grundlehrgang zur Übungsleitung (40 UE)</b>
<b>Datum</b>	31.08. - 04.09.2026 (Mo-Fr) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Die Gesamtausbildung zur ÜL Tanzen umfasst insgesamt 3 Ausbildungsteile (Grundlehrgang, Aufbaulehrgang, Abschlusslehrgang) sowie Hospitation und Praxiserprobung. Im Grundlehrgang werden folgende Inhalte vermittelt: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sozialarbeit im DRK – Gesundheitsprogramm Tanzen</li><li>• GEMA und Umgang mit Musik</li><li>• Kommunikation – Konfliktbewältigung</li><li>• Erarbeiten des Tanzschlüssels</li><li>• Lesen von Tanzbeschreibungen</li><li>• Tanzanalyse</li><li>• Grundkenntnisse Rhythmik</li><li>• Kennenlernen von Tänzen</li><li>• Erstes Ansagen von Tänzen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle interessierte haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitenden, die ein Gruppenangebot Tanzen leiten möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Gruppen Bis zum Abschlusslehrgang: Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Wiebke Petersen, DRK-Lehrbeauftragte Tanzen
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 300,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 550,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 600,00 €</li></ul> <i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i>
<b>Lehrgangsort</b>	DiaCampus Zentrum für Erwachsenenbildung Kirchröder Str. 44 30625 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>

# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Tanzen Quer-Beet Fortbildung (16 UE)</b>
<b>Datum</b>	20.03. - 22.03.2026 (Fr-So) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Diese Fortbildung richtet sich an alle, die Interesse an neuen Tänzen „querbeet“ und regem Austausch unter Übungsleiterleiter/innen Tanzen haben. Zudem gibt es die Möglichkeit, eigene Lieblingstänze vorzustellen. Dieser Austausch fördert die Inspiration und Weiterentwicklung der Tanzkenntnisse. Die Freude am Tanzen steht dabei stets im Mittelpunkt.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die als Tanz-Übungsleitung tätig sind sowie an Interessenten und Interessentinnen, die den Lehrgang als „Schnupperangebot“ für die Ausbildung im Tanzen nutzen möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Gruppen Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Wiebke Petersen, DRK-Lehrbeauftragte Tanzen
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 180,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 310,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 360,00 €</li></ul> <i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DiaCampus Zentrum für Erwachsenenbildung, Kirchröder Str. 44 30625 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Themenübergreifende Veranstaltung (TüV) - Fortbildung „Gesundes Atmen“ als Tagesveranstaltung in Hannover (8 UE)</b>
<b>Datum</b>	14.03.2026 (Sa) 9:30 - 17:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	<p>Viele Menschen atmen unwillkürlich und viel zu flach, besonders wenn sie älter und alt werden. Nicht selten entstehen dadurch körperliche Beschwerden. Dabei bezieht der Mensch den Hauptteil seiner Energie aus der Atmung. Man kann sogar sagen, dass der Atem das wichtigste „Lebensmittel“ ist. Ein tiefer und voller Atem ist einfach und mächtig. Ein gesundes Atmen zu erlernen, ist ebenfalls sehr einfach.</p> <p>Diese Tagesfortbildung eignet sich für alle Menschen, die Gesundheitskurse leiten oder als Betreuungskräfte für Senioren und Seniorinnen tätig sind.</p> <p>Wir schauen uns die Anatomie und den Weg des Atems in den Körper an und lernen in der Praxis, wie man mit leichten Bewegungen einen guten, gesunden und vollen Atem unterstützen kann.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitungen, Betreuungskräfte und weitere Interessierte.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an der Arbeit mit Gruppen
<b>Referentin</b>	Dr. Melanie Thielking, DRK-Yoga-Lehrbeauftragte
<b>Kosten</b>	<p>Teilnahmebetrag inkl. MwSt. und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 90,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 130,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 180,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten.</i></p> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drkvlnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>

# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Themenübergreifende Veranstaltung (TüV) - Fortbildung „Entspannter leben mit der Klopfakupressur“ als Tagesveranstaltung in Hannover (8 UE)</b>
<b>Datum</b>	18.04.2026 (Sa) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 16:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	<p>Fokus dieses Tagesworkshops ist es, dass Sie besser mit den vielfältigen Anforderungen des (Arbeits-) Alltags und den oft daraus resultierenden Stressgefühlen umgehen können. Die Klopfakupressur kann Ihnen dabei ein wirksames Instrument zur Hilfe und Selbstfürsorge sein.</p> <p>Einem kurzen theoretischen Einblick in das Thema Stress folgt die praktische Einführung in die Klopfakupressur, kurz auch Klopfen genannt. Bei dieser etablierten Selbsthilfemethode wird mit bestimmten Akupressurpunkten gearbeitet sowie mit Sätzen, die das aktuelle Thema oder Gefühl benennen.</p> <p>An diesem Tag werden Sie die Klopfakupressur soweit erlernen, dass Sie sich in Stresssituationen, bei Herausforderungen und bei belastenden Gefühlen Erleichterung verschaffen können.</p> <p>Weiterhin können Sie sich mit dem Klopfen auf Positives und auf Ziele ausrichten.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitungen, Betreuungskräfte und weitere Interessierte, deren Interesse wir an dieser, für uns neuen „Selbstfürsorge“ geweckt haben.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an der Arbeit mit Gruppen
<b>Referentin</b>	Elke Braunholz, Heilpraktikerin für Psychotherapie
<b>Kosten</b>	<p>Teilnahmebetrag inkl. MwSt. und Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 90,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 130,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 180,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten. Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76 30629 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Themenübergreifende Veranstaltung (TüV) - Fortbildung „Altersbedingte Krankheitsbilder“ als Tagesveranstaltung in Hannover (8 UE)</b>
<b>Datum</b>	02.10.2026 (Fr) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 16:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Alter ist nichts für Feiglinge! Diese Fortbildung legt den Schwerpunkt auf Veränderungen und Beweglichkeit im Alter.  Theoretische Inhalte sind: <ul style="list-style-type: none"><li>• Altersveränderungen und Alterserkrankungen</li><li>• Veränderungen der Sinne</li><li>• Rheumatischer Formenkreis</li><li>• Herz-Kreislaufkrankungen</li><li>• Beckenboden</li></ul> Abgerundet wird die Fortbildung mit praktischen Übungen zur Prävention.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitungen, Betreuungskräfte und weitere Interessierte.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an der Arbeit mit Gruppen
<b>Referentin</b>	Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte für Gymnastik und Wassergymnastik, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 90,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 130,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 180,00 €</li></ul> <i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten.</i> <i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76 30629 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>

# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Ausbildung Aktivierender Hausbesuch (36 UE) Ausbildung zum Aktivierungscoach - Block 1 (18 UE)</b>
<b>Datum</b>	07.11. -08.11.2026 (Sa-So) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 17:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	<p>Der Aktivierende Hausbesuch ist ein Angebot der offenen Altenhilfe. Die Ausbildung zum Aktivierungscoach (36 UE) umfasst 2 Wochenenden, zudem einen Erste-Hilfe-Kurs (9 UE) und Hospitation (4 UE). Diese Ausbildung befähigt dazu, ältere Menschen einmal wöchentlich in ihrem häuslichen Umfeld zu besuchen, um körperliche und geistige Anregungen zu geben. Der ca. einstündige Besuch gliedert sich auf in 30 Minuten gezielter Aktivierung und 30 Minuten Gespräch oder Singen, Spiele, Gedächtnistraining, Biographiearbeit etc. In Block 1 (18 UE) liegt der Schwerpunkt auf:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rahmenbedingungen</li><li>• Veränderungen im Alter/ Bewegung im Alter in Theorie und Praxis</li><li>• Motorische und kognitive Fähigkeiten in Theorie und Praxis</li><li>• Aktivierungsübungen</li><li>• Gleichgewicht und Sturzprophylaxe in Theorie und Praxis</li><li>• Kommunikation etc.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitungen, Betreuungskräfte und weitere Interessierte.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an der Arbeit mit älteren und mobilitätseingeschränkten Personen
<b>Referentin</b>	
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 100,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 150,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 200,00 €</li></ul> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DiaCampus, Zentrum für Erwachsenenbildung Kirchröder Str. 44 30625 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Ausbildung Aktivierender Hausbesuch (36 UE) Ausbildung zum Aktivierungsscoach - Block 2 (18 UE)</b>
<b>Datum</b>	27.11. - 28.11.20262026 (Sa-So) Beginn: 9:30 Uhr / Ende: ca. 17:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	<p>In Block 2 (18 UE) liegt der Schwerpunkt auf:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Intensivierung der Themen aus Block 1</li><li>• Demenz und andere altersbedingte Krankheitsbilder</li><li>• Übungen zum Krafttraining</li><li>• Umgang mit dem Rollator</li><li>• Ausarbeitung von Aktivierungssequenzen etc.</li></ul> <p>Durch Wiederholung/Vertiefung, der Ausarbeitung eigener Aktivierungssequenzen und der Vorstellung einer eigenen 30-minütigen Bewegungseinheit liegt der Fokus im zweiten Block auf der Umsetzung der theoretisch erworbenen Kenntnisse durch praktisches Ausprobieren und Üben. Mit gezielten für beispielhafte Probanden individuell ausgearbeiteten Aktivierungssequenzen wird praxisnahes Lernen für den Einsatz als Aktivierungsscoach ermöglicht. Ziel ist es, ältere Menschen individuell anregen zu können und mit Übungen zu Gleichgewicht und reaktionsschnellem Denken sichere Bewegungsabläufe zu erhalten und Selbstvertrauen zu stärken.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitungen, Betreuungskräfte und weitere Interessierte.
<b>Voraussetzungen</b>	Spaß an der Arbeit mit älteren und mobilitätseingeschränkten Personen; Teilnahme an Block 1 wird vorausgesetzt
<b>Referentin</b>	
<b>Kosten</b>	<p>Teilnahmebetrag inkl. MwSt. und Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 100,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 150,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 200,00 €</li></ul> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangs-ort</b>	DiaCampus, Zentrum für Erwachsenenbildung Kirchröder Str. 44 30625 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Fortbildung Gedächtnistraining „Wort-Werkstatt“ in Hannover (16 UE)</b>
<b>Datum</b>	26.06.-27.06.2026 Freitag 9:45 Uhr      Samstag 16:30 Uhr
<b>Beschreibung</b>	<p>Sprache bietet unendliche Möglichkeiten zum kreativen Ausdruck. Der spielerische Umgang mit dem Wortschatz gehört häufig zu den beliebtesten Anteilen im Gedächtnistraining.</p> <p>In dieser „Wort-Werkstatt“ geht es um die gemeinsame Produktion von interessanten Wortfindungsübungen und das Entdecken von Besonderheiten in der Sprache.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Entwicklung eigener Übungen in einer „Wort-Werkstatt“</li><li>2. Präsentation mündlicher Übungen zu den Trainingszielen Formulierung und Wortfindung</li><li>3. Tipps und motivierende Impulse für das Gedächtnistraining im Alltag</li></ol> <p>Ziel der Formulierungsübungen ist es Sprachwitz, aber auch Präzision im Ausdruck zu fördern. Ein Schwerpunkt wird die Erstellung von „um die Ecke gedachten“ Übungen sein.</p> <p>Altbekannte Übungstypen wie Schüttelanagramme und Füllwörter verlieren nie ihren Reiz. Diese Fortbildung möchte sie aber einmal in einem neuen „Ambiente“ bieten. Kreativität und die Entwicklung von Übungen „weg vom Arbeitsblatt“ sollen entdeckt werden.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Bereits tätige Gedächtnistrainer*innen. Mit dieser Fortbildung (16 UE) kann auch das BVGT-Zertifikat verlängert werden. Der Lehrgang richtet sich auch an Interessenten und Interessentinnen, die ein „Schnupperangebot“ für die Ausbildung im Gedächtnistraining nutzen möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	DRK-Gedächtnistrainer*innen: Bitte gültigen Erste-Hilfe-Nachweis mitbringen (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
<b>Referentin</b>	Margaretha Hunfeld, Ausbilderin des Bundesverbandes Gedächtnistraining (BVGT), IHK-Trainerin
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus evtl. Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 180,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 310,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 360,00 €</li></ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Das Seminarangebot enthält keine Unterbringung sowie keine Verpflegung außerhalb der Seminarzeiten. Für diese Fortbildungsveranstaltung ist kein Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG möglich.</i></p>
<b>Lehrgangsort</b>	DRK-Seminar- und Tagungszentrum Buchholzer Straße 76, 30629 Hannover
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>





# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Ausbildung Yoga Teil 4 (42 UE) Abschluss einer vierteiligen Ausbildung (2025-2026)</b>
<b>Datum</b>	09.03-13.03.2026 (Mo-Fr) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Mit diesem Lehrgang endet die Ausbildung zum DRK-Yoga-Lehrer bzw. zur Yoga-Lehrerin. Der Lehrgang erstreckt sich über ca. ein bis zwei Jahre und umfasst vier Ausbildungsabschnitte. Die Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/Yoga-Lehrerin ist eine vertiefte Einführung in die Körper-, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha-Yoga. Es wird die Befähigung zur Leitung von Yogakursen nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell vermittelt, einer schonenden Yoga-Form, die sich auch für ältere Menschen und Teilnehmende mit Einschränkungen eignet.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die zukünftig Yogakurse leiten möchten und <b>mindestens</b> 2 Jahre Yoga-Erfahrung haben.
<b>Voraussetzungen</b>	Die Teile 1 bis 3 in der Yoga-Ausbildung sollten bereits absolviert sein. Bis zum Abschluss der Yoga-Ausbildung: Erste-Hilfe-Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
<b>Referentin</b>	Dr. Melanie Thielking, DRK-Yoga-Lehrbeauftragte Frau Sailer: Yoga-Philosophie
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 300,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 550,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 600,00 €</li></ul> <i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i>
<b>Lehrgangs-ort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Ausbildung Yoga Teil 1 (42 UE) Beginn einer vierteiligen Ausbildung (2026-2027)</b>
<b>Datum</b>	14.09-18.09.2026 (Mo-Fr) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Mit diesem Lehrgang startet eine neue Ausbildung zum DRK-Yoga-Lehrer bzw. zur Yoga-Lehrerin. Der Lehrgang erstreckt sich über ca. zwei Jahre und umfasst vier Ausbildungsabschnitte. Die Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/Yoga-Lehrerin ist eine vertiefte Einführung in die Körper-, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha-Yoga. Es wird die Befähigung zur Leitung von Yogakursen nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell vermittelt, einer schonenden Yoga-Form, die sich auch für ältere Menschen und Teilnehmende mit Einschränkungen eignet.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die zukünftig Yogakurse leiten möchten.
<b>Voraussetzungen</b>	<u>Mindestens</u> 2 Jahre Yoga-Erfahrung und bis zum Abschluss der Yoga-Ausbildung: Erste Hilfe Nachweis (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre).
<b>Referentin</b>	Dr. Melanie Thielking, DRK-Yoga-Lehrbeauftragte Herr Holthusen: Anatomie
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 300,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 550,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 600,00 €</li></ul> <p><i>Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG mit AZ: 1213/529 B24-124261-44 vom 03.11.2023 anerkannt. Bei Bedarf erhalten Sie für Ihren Arbeitgeber am Ende der Veranstaltung eine entsprechende Bescheinigung.</i></p>
<b>Lehrgangsort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Fortbildung Yoga</b> <b>„Asana-Varianten: von leicht bis kraftvoll“ (16 UE)</b>
<b>Datum</b>	12.06-14.06.2026 (Fr-So) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Das Yoga-Konzept des DRK basiert auf dem Asana-Stufenmodell. Dies bedeutet, dass die Übungen (Asanas) nicht nahtlos aneinandergereiht werden, sondern nach dem Prinzip der Allmählichkeit aufgebaut, gesteigert, ausgeführt und ausgeglichen werden. Auf diese Weise sind auch fordernde und kraftvolle Körperübungen für fast alle Teilnehmer machbar. Damit alle Kursteilnehmer ohne Probleme am Yoga-Unterricht teilnehmen können, bieten wir im DRK immer Asana-Varianten an, die die individuellen Möglichkeiten der TN berücksichtigen. In dieser Fortbildung schauen wir intensiv auf das Asana-Stufenmodell und entwickeln in der Praxis für die klassischen Asanas viele Varianten, die individuell zu jedem TN passen: von leicht bis kraftvoll.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an bereits tätige Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer.
<b>Voraussetzungen</b>	Für die Verlängerung des Lehrscheins/Zertifikats sind 32 Unterrichtseinheiten notwendig. Mit dieser Fortbildung erhalten Sie 16 UE. Bitte gültigen Erste-Hilfe-Nachweis mitbringen! (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Dr. Melanie Thielking, DRK-Yoga-Lehrbeauftragte
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"><li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 180,00 €</li><li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 310,00 €</li><li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 360,00 €</li></ul> <i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i>
<b>Lehrgangs-ort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drkvlnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>

# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

<b>Titel</b>	<b>Fortbildung Yoga „Chakren - Energiezentren im Körper“ (16 UE)</b>
<b>Datum</b>	06.11-08.11.2026 (Fr-So) Anreise am ersten Tag bis 12:00 Uhr zum Mittagessen Abreise am letzten Tag nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Die yogische Lehre geht ebenso wie Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin davon aus, dass der Körper von unsichtbaren, feinstofflichen Energie-Zentren (Chakren) und -bahnen (Nadis) durchzogen ist, über die der Mensch mit (Lebens-) Energie versorgt wird. Das Wissen über die Chakren beruht auf jahrtausendealten Erfahrungen. Die sieben Hauptchakren liegen entlang der Wirbelsäule und versorgen die Körperregion, in der sie sich befinden, mit Energie. So können die jeweiligen Organe, Gewebe, Gelenke und hormonbildende Drüsen ihre Aufgaben im Körper erfüllen. In dieser Fortbildung lernen wir die Chakren intensiv kennen und erfahren, welche Yogaübungen und Übungsreihen die Chakren aktivieren und harmonisieren, damit die Lebensenergie in Körper und Geist ungehindert fließen kann.
<b>Zielgruppe</b>	Der Lehrgang richtet sich an bereits tätige Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer.
<b>Voraussetzungen</b>	Für die Verlängerung des Lehrscheins/Zertifikats sind 32 Unterrichtseinheiten notwendig. Mit dieser Fortbildung erhalten Sie 16 UE. Bitte gültigen Erste-Hilfe-Nachweis mitbringen! (Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE oder Erste-Hilfe-Fortbildung mit 9 UE nicht älter als 2 Jahre)
<b>Referentin</b>	Dr. Melanie Thielking, DRK-Yoga-Lehrbeauftragte
<b>Kosten</b>	Teilnahmebetrag inkl. MwSt., Unterkunft & Verpflegung, plus Materialkosten pro Teilnehmer oder Teilnehmerin, bei Anmeldung über: <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine DRK-Gliederung aus dem DRK-LV Niedersachsen 180,00 €</li> <li>• eine DRK-Gliederung aus allen anderen DRK-Landesverbänden 310,00 €</li> <li>• Selbstzahlende und Teilnehmende anderer Träger 360,00 €</li> </ul> <p><i>Bitte beachten Sie: Für diese Fortbildungsveranstaltung ist Bildungsurlaub gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG beantragt.</i></p>
<b>Lehrgangsort</b>	Bildungs- und Tagungszentrum Heimvolkshochschule Springe e. V. Kurt-Schumacher-Str. 5 31832 Springe
<b>Anmeldung</b>	Online (s. u.) bis spätestens vier Wochen vor Lehrgangsbeginn.



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

## **Information zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten im Seminarmanagement**

**hier: Teilnehmer**

Informationen zum Umgang mit Ihren Daten und Rechten nach Art. 13, 14 und 21 der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO).

Hiermit informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch den DRK-Landesverband Niedersachsen e.V. und die Ihnen nach dem Datenschutzrecht zustehenden Rechte.

### **Für die Datenverarbeitung verantwortliche Stelle und Datenschutzbeauftragter**

#### **Verantwortlicher für die Datenverarbeitung ist**

DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.

Erwinstraße 7

30175 Hannover

Telefon: 0511-28000-0

E-Mail-Adresse: [info@drklvnds.de](mailto:info@drklvnds.de)

Unsere **Datenschutzbeauftragten** (Jakob Grundmann) erreichen Sie unter der o.g. Adresse oder unter: E-Mail-Adresse: [datenschutz@drklvnds.de](mailto:datenschutz@drklvnds.de). Die Kontaktdaten sind darüber hinaus im Internet/Intranet unter [www.drklvnds.de](http://www.drklvnds.de) verfügbar.

#### **Genutzte Datenkategorien und Quelle der Daten**


Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Vorname, Nachname, Funktion im DRK, E-Mail, Telefon, Fax, Anschrift Rechnungsempfänger, Anschrift entsendende Stelle und die bei der Nutzung der IT-Systeme anfallenden Protokolldaten.

Ihre personenbezogenen Daten senden Sie uns im Rahmen Ihrer Anmeldung und der Durchführung des Seminars oder einer Ausbildungsreihe mit einer Folge von bis zu vier Veranstaltungen zu. Daneben können wir Daten von Dritten (z. B. DRK-Kreisverbänden) erhalten haben.

#### **Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung**

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten unter Beachtung der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).

Die Datenverarbeitung dient der Durchführung des Seminarmanagements. Mit der Einreichung Ihrer Teilnehmerdaten willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach Art. 6 Abs. 1 b) DS-GVO ein.

Sollten wir beabsichtigen, Ihre personenbezogenen Daten für einen anderen Zweck zu verarbeiten, werden Sie im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen vorab darüber informiert. 

Informations- und Anmeldeportal:

<https://www.drklvnds.de/start/seminare/seminare/seminare-und-veranstaltungen/seminare-und-veranstaltungen/abteilung-iii/>



# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

## **Datenübermittlung**

Innerhalb des DRK-Landesverbandes Niedersachsen e. V. erhalten nur die Personen und Stellen (z. B. Finanzbuchhaltung) Ihre personenbezogenen Daten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten am Seminarmanagement benötigen. Zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten bedienen wir uns zum Teil unterschiedlicher Dienstleister. Ihre personenbezogenen Daten werden wir ggf. an den in der Seminaurausschreibung genannten Dozenten weiterleiten, soweit dies zur Durchführung des Seminars erforderlich ist.

## **Betroffenenrechte**

Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der DRK-Landesverband e. V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

## **Beschwerderecht**

Sie haben die Möglichkeit, sich mit einer Beschwerde an den oben genannten Datenschutzbeauftragten oder an unsere Datenschutzaufsichtsbehörde zu wenden. Unsere Datenschutzaufsichtsbehörde erreichen Sie unter:

Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen  
Prinzenstraße 5  
30159 Hannover  
Telefon 0511-120 4500





# Aus- und Fortbildungskatalog für die DRK-Gesundheitsprogramme 2026

## **Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten**

Sind Ihre Daten für die Erfüllung des Seminars oder einer Ausbildungsreihe mit einer Folge von bis zu vier Veranstaltungen oder gesetzlichen Pflichten nicht mehr erforderlich, werden wir diese umgehend löschen, es sei denn, ihre befristete Weiterverarbeitung ist zu folgenden Zwecken erforderlich:

Erfüllung handels- und steuerrechtlichen Aufbewahrungsfristen. Zu nennen sind das Handelsgesetzbuch und die Abgabenordnung. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen bis zu zehn Jahre.

Erhaltung von Beweismitteln im Rahmen der Verjährungsvorschriften. Nach den §§195 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) können diese Verjährungsfristen bis zu 30 Jahren betragen, wobei die regelmäßige Verjährungsfrist drei Jahre beträgt.

## **Widerrufsrecht bei Einwilligung**

Wenn Sie in die Verarbeitung durch den DRK-Landesverband Niedersachsen e. V. durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten für unser Seminarmanagement.

## **Pflicht zur Bereitstellung der Daten**

Um an Seminaren teilzunehmen sind Sie verpflichtet, Ihre Daten anzugeben. Ihre Daten benötigen wir für die administrative Durchführung unseres Seminarmanagements. Wenn Sie die erforderlichen Daten nicht angeben, kann Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden.

---

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.  
Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit  
Erwinstr. 7, 30175 Hannover  
[www.drklvnds.de](http://www.drklvnds.de)

### **Verantwortlich für Inhalt und Redaktion:**

Jana Hama Tschawisch, Anzhelika Klapp, Ingo Kuhtz

### **Veröffentlicht/Auflage:**

Dez. 2025 / 1. Auflage, digital

