

# Ehrenamtliche gesucht!!!

Für Seniorengymnastik und aktivierende Hausbesuche

## Aktivierender Hausbesuch - Wochenendlehrgang

### **Zeitraum**

20.11.2021 10:00 bis 05.12.2021 18:00

### **KURZDARSTELLUNG DER INHALTE**

Die Ausbildung umfasst ca. 44 UE und qualifiziert ÜbungsleiterInnen ein Bewegungs- und Gesprächsangebot unter gesundheitsfördernden Aspekten anzubieten.

- Sturzprävention nach dem Ulmer Modell
- Gymnastik und Gedächtnistraining
- Grundlagen für die Kommunikation mit älteren Menschen
- uvm.

### **VORAUSSETZUNGEN**

• Freude an Bewegung und im Umgang mit älteren Menschen, Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein, 5 Stunden Hospitation und ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs.

### **TERMINE**

**Teil 1 20.11.-21.11.2021**

**Teil 2 04.12.-05.12.2021**

## Bewegung Grundlehrgang

Die Ausbildungen DRK-ÜbungsleiterIn Gymnastik und Wassergymnastik umfassen jeweils Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang mit insgesamt mind. 120 Unterrichtseinheiten, mind. 40 UE Praxis und schließen mit einem kleinen Fragebogen sowie einer Lehrprobe ab.

### **KURZDARSTELLUNG DER INHALTE**

- Grundkenntnisse in Anatomie, altersbedingte Veränderungen
- Besonderheiten der Gymnastik mit älteren Menschen
- Kennenlernen von verschiedenen Handgeräten und deren Einsatzmöglichkeiten
- Haltungsschule, funktionelles Gehen, Gleichgewichtsschule....
- Grundkenntnisse Musik und Rhythmik
- Kennenlernen des DRK und dessen Angebote
- Gründung und Organisation einer Gymnastikstunde
- Gestaltung einer Stunde
- usw.

### **VORAUSSETZUNGEN**

- Guter Kontakt zu älteren Menschen
- Gute eigene Bewegungsfähigkeit und Körperwahrnehmung
- Teilnahme an mind. fünf Stunden DRK-Bewegung
- aktueller Erste-Hilfe-Kurs
- Alter unter 65 Jahren

### **Bei Interesse bitte bei:**

BRK Kreisverband Neumarkt  
Soziale Arbeit/Offene Behindertenarbeit  
Beate Bindemann  
Klägerweg 9, 92318 Neumarkt  
Tel. 09181 483-32  
E-Mail [sozialarbeit@kvneumarkt.brk.de](mailto:sozialarbeit@kvneumarkt.brk.de)