

# Fortbildungen 2025

- **Leben mit Krebs!**
- **Gesundheitsprogramme**
- **Service für Ortsvereine**
- **Angebote FÜR ALLE**



## Angebote FÜR ALLE

4

Inhouse-Schulungen .....	5
Canva für Vereine und Ehrenamtliche .....	6
Rhetorikseminar .....	7
Psychische Aspekte des Älterwerdens .....	8
Energie tanken.....	9
Social Media für Einsteiger*innen.....	10
Sitztanzfortbildung .....	11
Hygieneschulung nach Infektionsschutzgesetz .....	12
Gedächtnistraining - Teekesselchen und Co.....	13
Gruppen leiten.....	14
Save the date - Tag des Ehrenamts .....	15

## Leben mit Krebs! – Hilfe und Selbsthilfe im DRK

16

Basis-Qualifizierung.....	17
Gesellschaft - Einsamkeit.....	18
Vernetzungstreffen - Aromatherapie.....	19
Intensiv-Workshop im Kloster Nütschau.....	20
Kreativ-Workshop.....	21

## Gesundheitsprogramme

22

### Gymnastikfortbildung

Rollator-Fit.....	24
Latino für Ältere .....	25
Bauch-Beine-Po.....	26
Beckenbodenbewusstes Ganzkörpertraining .....	27

## **Ausbildung**

Aktivierender Hausbesuch .....	28
Ganzheitliches Gedächtnistraining.....	29

## **Yoga**

Grundausbildung.....	30
Lotusfüße.....	31
Innere Organe.....	32
Der Gruß an die Sonne.....	33
Bewegte Anatomie .....	34
Die Philosophie des Yoga.....	35
Ausbildung Kinderyoga .....	36

## **Tanzen**

Ausbildung - Grundlehrgang .....	38
Fortbildung für alle Tanzleiter*innen .....	39

## **Service für Ortsvereine**

40

Ausbildung Ehrenamtskoordination .....	42
Aufbaukurs Ehrenamtskoordination .....	43
Finanzen - Rund ums Geld.....	44
Unser öffentlicher Auftritt .....	45
Vereinsrecht.....	46
Digital kommunizieren und zusammenarbeiten .....	47
Onboarding-Seminar für neue Vorstandsmitglieder .....	48

Tagungshäuser .....	50
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	51
Ansprechpartnerinnen .....	52
Anmeldeverfahren .....	53

# Angebote FÜR ALLE

In der heutigen Zeit ist es von großer Bedeutung, sich ständig weiterzubilden und neue Fähigkeiten zu erwerben. Fort- und Weiterbildungen sind dabei essenziell. Unsere Angebote sind für Jederfrau\*mann zugänglich und darauf ausgerichtet, Menschen in allen Lebensbereichen zu unterstützen – es gibt für jede\*n passende Programme und Kurse.

Unsere vielfältigen Angebote zielen darauf ab, Ihnen in allen Bereichen des Lebens weiterzuhelfen und Sie bestmöglichst zu fördern.



## Inhouse-Schulungen

**Alle Fortbildungen können auch als Inhouseschulung angeboten werden, wenden Sie sich desbezüglich gerne an Anja Gaethje:  
E-Mail: [anja.gaethje@drk-sh.de](mailto:anja.gaethje@drk-sh.de), Tel: 0431 5707 - 418**



## Großartige Designs! Canva für Vereine und Ehrenamtliche

<b>Termin</b>	02.04.2025
<b>Zeit</b>	17:00 - 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	online
<b>Referentin</b>	Carolin Fritzsche
<b>Kosten</b>	kostenfrei

Allgemeine Einführung und Weiterbildung für die kostenlose Online-Software Canva (Design / Grafik) anhand der wichtigsten Funktionen und Anwendungsbeispiele im DRK.

### Inhalte:

- Vorstellung der Plattform
- allgemeine Hinweise zur Nutzung
- Wichtige Funktionen
- Anwendungsbeispiele DRK
- Erfahrungsaustausch & offene Fragen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den Austausch!



© Adobe Stock/alex.pin

## Rhetorikseminar: Ehrenamt stärkt! Tue Gutes und sprich darüber

<b>Termin</b>	05.04.2025
<b>Zeit</b>	09:30 - 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg
<b>Referentin</b>	Christine Gribat

Im Ehrenamt tätig zu sein bringt sehr viele Vorteile, z.B.: Gemeinschaft mit anderen zu erleben, das Gefühl zu haben gebraucht zu werden und Sinnvolles tun zu können. Aber wann, wie und wo sprechen wir darüber, was uns das Ehrenamt im DRK ermöglicht und bedeutet? Was antworten wir, wenn Bekannte oder Interessierte nach Gründen für eine Mitgliedschaft fragen? Wie können wir Neubürger\*innen die Bedeutung und Aufgaben des DRK nahebringen?

**In diesem Tagesseminar – viel Austausch untereinander – geht es um die Fragen:**

- Was macht mein Ehrenamt für mich bedeutsam?
- Wer und was stärkt mein Engagement?
- Wie können wir unsere Außenwirkung – mit Leichtigkeit und Begeisterung - noch deutlicher machen?



## Psychische Aspekte des Älterwerdens

<b>Termin</b>	21.06.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Ehrenamtszentrum, Neumünster
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung



Im höheren Lebensalter stehen viele Menschen vor besonderen Herausforderungen. Ältere Menschen erleben häufig längere Krankheitsphasen und leiden oftmals unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig. Die damit verbundenen psychischen Belastungen können zur Entstehung von psychischen Störungen beitragen. Darüber hinaus müssen ältere Menschen mit ganz unterschiedlichen Verlustsituationen umgehen. Die körperliche Gesundheit, die Attraktivität, sowie die körperlichen und geistigen Fähigkeiten (wie Sehen, Hören) nehmen mit dem Alter allmählich ab. Auch unerwartete schwere Krankheiten können auftreten. Der Verlust nahestehender Menschen und der Rückzug aus dem Berufsleben sind weitere einschneidende Ereignisse, die ältere Menschen betreffen.

In diesem Seminar möchten wir erörtern, wie wir ältere Menschen in diesem Prozess positiv unterstützen können. Ziel ist es, Strategien und Perspektiven zu entwickeln, die den Umgang mit den Herausforderungen des Alterns erleichtern.

## Energie tanken durch äußere und innere „Tankstellen“

<b>Termin</b>	27.09.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 15:00 Uhr
<b>Ort</b>	Ehrenamtszentrum, Neumünster
<b>Referentin</b>	Claudia Seeger
<b>Anerkennung</b>	6 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung

Fast jede Batterie muss aufgeladen werden, um funktionsfähig zu bleiben. Auch wir müssen unsere Energie regelmäßig aufladen, um den Herausforderungen des Alltags – sei es im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis – gewachsen zu sein.

Dafür brauchen wir „innere und äußere“ Tankstellen, an denen wir Energie tanken können. Oft fahren wir im Reservetank, ohne es zu merken, bis wir einfach stehenbleiben.

Wir verbrauchen zu viel Energie, anstatt in einem moderaten Tempo zu leben, sodass unsere Ressourcen für den Langstreckeneinsatz reichen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam herausarbeiten,

- wo Ihre ganz persönlichen Kraftorte, Kraftmenschen und Kraftquellen liegen
- wie Ihre persönliche „Tankstelle“ aussehen kann, an der Sie Kraft und Energie tanken
- wo Ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten liegen, auf die Sie zurückgreifen können
- wie wir alte Glaubenssätze durch neue ersetzen
- wie wir den „Mutmuskel“ trainieren, um das einzufordern, was Kopf, Geist und Seele verlangen
- wie wir die eigenen Bedürfnisse herausarbeiten und ggf. anpassen

## Social Media für Einsteiger\*innen

<b>Termin</b>	10.10.2025
<b>Zeit</b>	14:00 - 18:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK Akademie SH, Standort Hopfenstr., Kiel
<b>Referent*in</b>	Alexander Keppler und Alexandra Hoppe-Hiss

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Voraussetzung: PC oder Laptop mit Internetverbindung. Den Link zur Teilnahme bekommen Sie nach der Anmeldung per Email zugeschickt.

Über soziale Medien ist man so nah an der Zielgruppe, wie sonst kaum. Daher ist der persönliche Austausch mit Deiner/Ihrer Community (Gruppe) von immenser Bedeutung.

Der Workshop bietet einen Einstieg und praktische Übungen sowie individuelle Beratung zu Themen des Social-Media-Kosmos. Von der Erstellung ansprechender Inhalte bis hin zur Nutzung von Plattformen wie LinkedIn oder Instagram – hier zeigen wir Ihnen wie Sie Ihre Zielgruppe erreichen und langfristig Erfolge erzielen können.



## Sitztanzfortbildung

<b>Termin</b>	18.10.2025
<b>Zeit</b>	11:00 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentinnen</b>	Beate Nicolai und Sonja Schulz
<b>Anerkennung</b>	4 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	65,- € inkl. Verpflegung

### Einsatz von Musik im Sitztanz und Ideen für neue Übungen

Musik in Bewegungsstunden ist eine große Motivationshilfe, sie bringt Schwung in die Stunde und aktiviert. Die Verwendung von Musik sollte allerdings gut geplant und ausgewählt sein. Einen Sitztanz zu erarbeiten ist sehr zeitintensiv. Dies wollen wir gemeinsam angehen. Wir haben natürlich auch wieder neue, flotte Sitztänze im Gepäck. Eigene Anregungen und Vorschläge sind aber immer willkommen.



## Hygieneschulung nach Infektionsschutzgesetz

**Zum Zeitpunkt der Drucklegung standen die Termine in den einzelnen Kreisverbänden noch nicht fest. Sobald Termine vereinbart sind, werden Sie durch Ihren Kreisverband informiert und eingeladen.**

In den Ortsvereinen wird in vielfältiger Art mit Lebensmitteln umgegangen. Da wären die Blutspendetermine zu nennen, bei denen sich Mitglieder um das leibliche Wohl kümmern und in Form von Buffets oder Portionstellern für eine Stärkung der Spender\*innen sorgen. Aber auch Märkte oder Gemeindefeste werden gerne für die Öffentlichkeitsarbeit verwendet, indem Angebote in Form von Grillnachmittagen, Kaffee- und Kuchenausschank oder andere Angebote der Beköstigung offeriert werden.

Immer wenn Lebensmittel hergestellt, behandelt oder in den Verkehr gebracht werden, ist eine Bescheinigung nach Infektionsschutzgesetz zwingend notwendig. Diese erstmalige Belehrung wird von den Gesundheitsämtern der Kreise angeboten und durchgeführt. Danach ist spätestens alle zwei Jahre eine Folgebelehrung vorgeschrieben. Diese kann durch geeignete Personen angeboten und durchgeführt werden.

Für 2025 planen wir daher eine Folgebelehrung je Kreisverband durchzuführen, um die Sicherheit für die handelnden Personen bei einer Kontrolle durch das Gesundheitsamt zu gewährleisten.

## Gedächtnstraining – Teekesselchen und Co – um die Ecke gedacht!

<b>Termin</b>	08.11.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Margaretha Hunfeld
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten*</b>	125,- € inkl. Verpflegung

Begriffe mit doppelter Bedeutung oder humorvolle Umschreibungen für Dinge im Alltag gehören zu den Lieblingsübungen sprachlich interessierter Personen in den Trainings. Die Fortbildung vermittelt das Entwickeln und Ausprobieren von Übungen zum Assoziieren und Kombinieren.

Neue Übungen zum Assoziieren und zur Denkflexibilität werden präsentiert. Dabei berücksichtigt die Fortbildung Übungen für die Schwächeren und auch für die stärkeren Teilnehmenden unserer Gruppen.

### **Im Einzelnen geht es um:**

- Kennenlernen neuer „um die Ecke gedachter“ Übungen für unterschiedliche Zielgruppen
- Denkflexibilität als Trainingsziel für leistungsstarke Teilnehmer\*innen
- Erstellen von eigenen „um die Ecke gedachten“ Übungen aus dem Sprachschatz
- Mündliche Übungen und Übungen mit Material zum Thema

## Gruppen leiten und “Ich als Kursleitung”

<b>Termin</b>	15.11.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Claudia Seeger
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung

Gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu machen, ist eine schöne Sache. Man begeistert sich für etwas, erweitert den Horizont, lernt neue Dinge und Menschen kennen. Doch genau dort können Schwierigkeiten entstehen. Die ein oder andere Sache begeistert einige Mitstreiter\*innen vielleicht weniger. Die Gruppenkonstellation kann man sich nicht immer aussuchen. Durch die individuelle Zusammensetzung kann es zu Konflikten kommen, was Sichtweisen, Positionen, Inhalte oder die Art der Zusammenarbeit oder des Umgangs miteinander betrifft. Um solche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. sie souverän zu meistern, bietet dieses Seminar Anregungen und Lösungen an, die im (Gruppen)alltag umsetzbar sind.

- Selbstsicher auftreten – Erkennen des eigenen Potentials
- Konfliktsignale erkennen
- Konflikthaltungen erkennen und einordnen
- Umgang mit Provokationen
- Kritik als Wachstumsanregung
- Erarbeiten von alltagstauglichen Konfliktlösungen



# Tag des Ehrenamts

**10. Mai 2025**

**von 11:00 - 16:00 Uhr**

**in den Holstenhallen in Neumünster**

**Ein Tag von und für die Ehrenamtlichen im DRK Schleswig-Holstein**

Was ist geplant?

- Wir zeigen, was die Ehrenamtlichen bewegen: Projekte, Angebote, Hilfeleistungen, soziales Engagement
- Wir tauschen uns untereinander aus und lernen voneinander
- Sie können Kontakte knüpfen und gemeinsame Aktivitäten initiieren
- Gemeinsam feiern wir mit Ihnen den Jahrestag des DRK
- Und haben viel Spaß in der vielfältigen und bunten Gemeinschaft

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt.

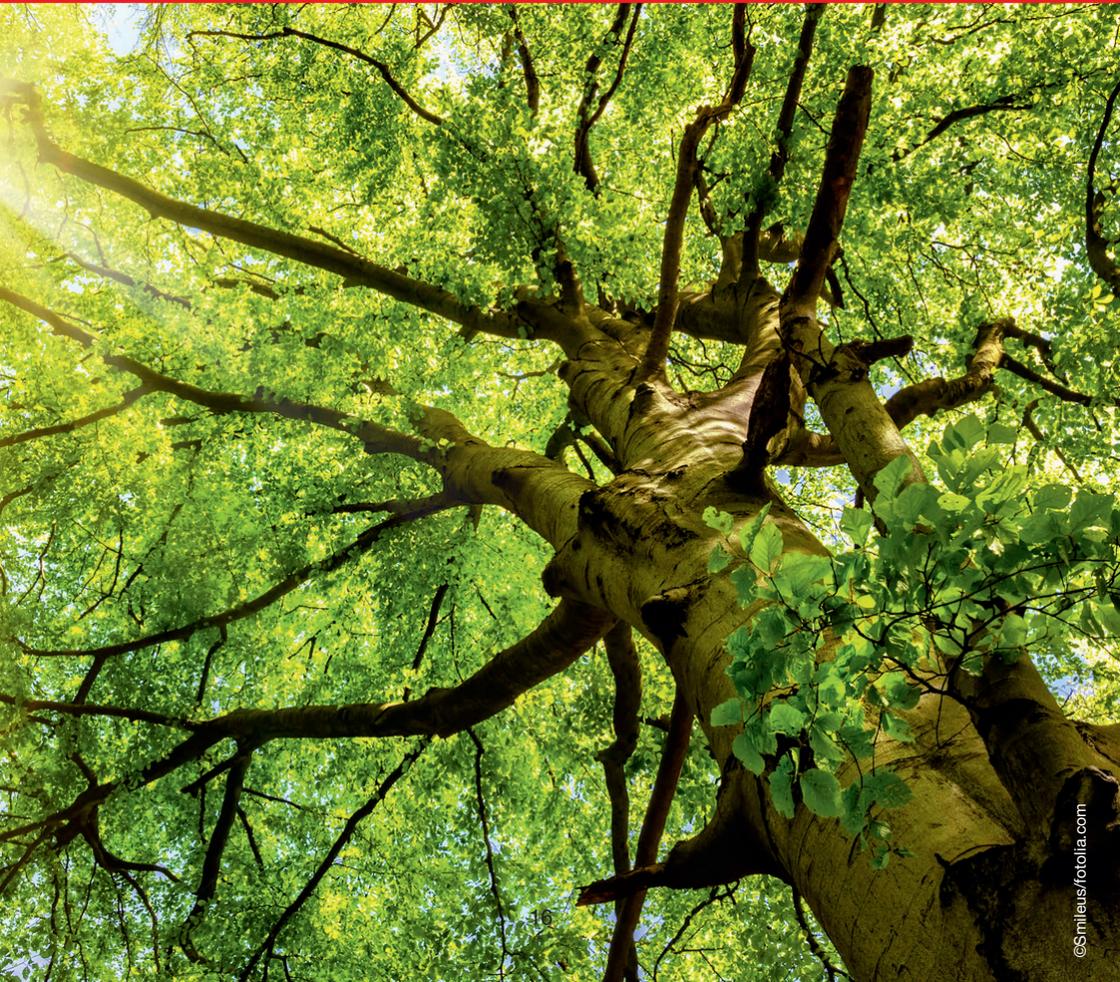
Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung und Teilnahme.



# Leben mit Krebs!

## Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Die Fortbildungen in diesem Bereich werden für die Ansprechpersonen unserer Selbsthilfegruppen „Leben mit Krebs!“ und Teilnehmende der Gruppen angeboten. Im Einzelfall können wir die Seminare auch für andere Interessierte öffnen, bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben und nicht im Bereich „Leben mit Krebs!“ aktiv sind.



## Vorbereitung auf die ehrenamtliche Begleitung krebserkrankter Menschen

### **Modul 1: Was zeichnet eine Selbsthilfegruppe aus? Start einer Gruppe – „Handwerkszeug“ für die Gruppenarbeit – Rollen der Ansprechperson/der Gruppenmitglieder – Öffentlichkeitsarbeit**

**Termin:** 28.03.2025 (In Absprache mit den Kreisverbänden sind gegebenenfalls auch andere Termine/Orte möglich.)

**Uhrzeit:** 14:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** DRK-Landesverband SH, Kiel

**Referentin:** Anke Thomsen

### **Modul 2: Grundlagen der Kommunikation – Selbst- und Fremdwahrnehmung – Gesprächsführung – aktives Zuhören – Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen**

**Termin:** 13.09.2025

**Uhrzeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel

**Referentin:** Wiebke Hansen

**Kosten pro Modul:** DRK-Mitarbeitende: 35,-€ inkl. Verpflegung  
Externe Teilnehmende: 50,-€ inkl. Verpflegung

Diese Seminare richten sich an alle Interessierte, die im DRK die Begleitung von Selbsthilfegruppen oder einzelnen krebserkrankten Menschen übernehmen möchten. Dies ist eine sehr verantwortungsvolle, aber auch schöne Aufgabe, auf die wir Sie gerne gut vorbereiten möchten.

Mit den Fortbildungen bieten wir Ihnen eine Hilfestellung für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit und unterstützen Sie während der Anfangsphase. Sie bekommen Impulse für die Gruppenarbeit, erhalten praxisorientiertes Wissen und erlernen Techniken für eine hilfreiche Gesprächsführung. Darüber hinaus orientieren sich die Inhalte an Ihren Ideen und Wünschen.

## Einsamkeit – den Herausforderungen in der Gruppe begegnen

<b>Termin</b>	25.04.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Nathalie Schnoor
<b>Kosten</b>	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende inkl. Verpflegung

Einsamkeit ist so vieles zugleich: eine Emotion, ein Gesundheitsrisiko, der Ausdruck einer ungleichen und sich entfremdenden Gesellschaft. Sozialpolitisch wird sie aktuell sehr öffentlichkeitswirksam thematisiert, beispielsweise mit der „Strategie gegen Einsamkeit“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

In diesem Seminar soll das Phänomen Einsamkeit, das auch in der ehrenamtlichen Tätigkeit eine große Rolle spielt, auf verschiedene Weisen behandelt werden: mit informativen Kurzvorträgen, gemeinsamen Austausch und Reflexionsmomenten. So sollen Bezüge zur eigenen Tätigkeit hergestellt und Perspektiven entwickelt werden, mit diesem herausfordernden Thema umzugehen.



## Vernetzungstreffen - Austausch und Information

<b>Termin</b>	16.05.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK Akademie SH, Standort Hopfenstraße, Kiel
<b>Kostenfrei inkl. Verpflegung</b>	

Unsere Angebote „Leben mit Krebs! – Hilfe und Selbsthilfe im DRK“ gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen im ganzen Land, möglich gemacht durch den sehr engagierten Einsatz vieler Menschen. Einmal im Jahr laden wir Sie, d.h. alle haupt- und ehrenamtlichen Ansprechpersonen, herzlich in den Landesverband ein: Zum Kennenlernen oder Wiedersehen, zu einem fruchtbaren und interessanten Austausch von Erfahrungen und Informationen, von Entwicklungen und Ideen. **Starten werden wir mit einem Workshop:**

### **Aromatherapie- besser als ihr Ruf - Selbstfürsorge mit Ätherischen Ölen im Alltag; Referent: Sven Spanner**

In anderen Ländern der Welt haben sich die ätherischen Öle für die äußere Applikation und die innere Einnahme schon etabliert – bei uns in Deutschland wird das volle Potential der Aromatherapie bislang von sehr wenigen genutzt. Die Aromatherapie zählt zur Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) und ist somit eine der ältesten präventiven Therapieformen. Durch Inhalation gelangen die Wirkstoffe über die Riechfasern ins Limbische System. Das ist das Areal Ihres Gehirns, wo die Emotionen und Hormone reguliert werden. Das Wissen darum wurde jedoch streng geheim gehalten und nur eingeweihte Priester und Könige hatten Zugang zu den hochkonzentrierten Pflanzenextrakten.

In dem Workshop lernen Sie hautnah, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Stimmung mit ätherischen Ölen im Alltag leicht, natürlich und liebevoll steigern können. Es werden auch typische Stresssymptome wie Schlafstörungen, Unruhe, Burnout und Erschöpfung betrachtet. Sie bekommen praktische Tipps für die Selbstregulation zuhause und für die „Leben mit Krebs!“-Gruppe mit ätherischen Ölen.

---

Nach einem leckeren Mittagessen geht es weiter mit **Austausch und Informationen**, Referentin: Anke Thomsen

## Räume der Veränderungen – Psychischen Belastungen in der Gruppe begegnen

<b>Termin</b>	13. - 15.06.2024
<b>Zeit</b>	Anreise: bis 15:00 Uhr, Stehcafé: 15:30 Uhr Seminarbeginn: 16:00 Uhr Abreise: ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen
<b>Ort</b>	Kloster Nütschau, Haus Sankt Ansgar
<b>Referent</b>	Bruder Josef
<b>Kosten</b>	90,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 150,- € / Externe Teilnehmende inkl. Verpflegung und Übernachtung

Eine Krebserkrankung ruft bei Betroffenen und Angehörigen die unterschiedlichsten Gefühle hervor, die sich im Verlauf immer mal wieder ändern. Das gilt sowohl für die Kranken als auch für die Angehörigen.

Wir werden uns in diesem Seminar in der ruhigen Atmosphäre des Klosters dem Thema „Gefühle“ und Umgang mit schwierigen Gefühlen im Rahmen von Krankheit und Tod nähern. Dazu helfen uns psychologische und spirituelle Impulsvorträge, Biographiearbeit, Achtsamkeitsübungen, (kreative) Einzelarbeit und Arbeit in Kleingruppe sowie der Gesprächsaustausch, in dem auch eigene Erfahrungen in der Gruppe einen Platz haben werden.



## Mit Pinsel und Farbe stärken

<b>Termin</b>	07. - 09.11.2025
<b>Zeit</b>	Anreise bis 16:00 Uhr, Stehcafé: 16:30 Uhr Seminarbeginn 17:00 Uhr, Abreise ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen
<b>Ort</b>	Kloster Nütschau, Haus Sankt Ansgar
<b>Referentin</b>	Doris Driller
<b>Kosten</b>	90,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 150,- € / Externe Teilnehmende inkl. Verpflegung und Übernachtung

Die Kunsttherapie wurde auch schon als „Heilmalen“ bezeichnet. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass das Gestalten von Bildern und andere künstlerische Tätigkeiten eine heilende Wirkung haben können. Dabei geht es nicht darum, Kunstwerke zu erschaffen, sondern einen Zugang zu seiner inneren Welt zu bekommen. Das Bild oder die Plastik wird in der Kunsttherapie zum Spiegel der Seele. Die entstehenden Werke werden nicht bewertet. Das soll es den Teilnehmenden ermöglichen, sich ungehemmt auszuprobieren, frei von Konventionen und ohne Angst vor „Fehlern“.

Bei dem Workshop geht es im Vordergrund um das kreative Gestalten, nicht um ein therapeutisches Angebot. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. In dem Workshop kommen verschiedene Techniken und Materialien zum Einsatz. Es können im klassischen Sinn Bilder mit Pinsel, Stift oder auch den Händen gemalt werden. Es werden aber auch Stein, Holz und viele weitere Materialien zum Gestalten verwendet.



# Gesundheitsprogramme

## Ausbildungen

Da die Nachfrage nach den Ausbildungen zurückgeht, bieten wir nicht mehr in jedem Jahr eine Grundausbildung an, sondern ermitteln erst den Bedarf und planen dann eine komplette Ausbildung.

Sollten Sie Interesse haben oder jemanden kennen, der gerne eine Ausbildung in dem Bereich Gymnastik durchführen möchte, wenden Sie sich gerne an Frau Gaethje.



## **Zielgruppen**

Für die Ausbildungslehrgänge wünschen wir uns engagierte und aktive Frauen und Männer, die gesund und bewegungsbegabt sind. Wir freuen uns, wenn diese sich nach der Ausbildung in den DRK-Gruppen vor Ort engagieren.

**Eine Anerkennung nach dem Weiterbildungsgesetz (WBG)** ist für die Ausbildungslehrgänge möglich, sofern Sie sich vier Monate vorher anmelden.

Alle Fortbildungen aus den Bereichen „Gesundheitsprogramme“ und Angebote für Jederfrau\*mann dienen der Lehrscheinverlängerung (1 Tag = 8 UE, 2 Tage = 16 UE).

**Bitte entnehmen Sie alle weiteren AGB der Seite 51.**



## ROLLATOR-FIT® - Gymnastik,Spiel und Tanz mit, im und am Rollator

<b>Termin</b>	22.03.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referent</b>	Michael Lindner
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	125,- € inkl. Verpflegung

Der Rollator als treuer Wegbegleiter für Senior\*innen findet in der Tat mehr und mehr Verwendung. Ist er nicht nur ein wahrer Held in der Alltagsbewältigung, sondern auch ein Fitnesstrainer für bewegungsfreudige ältere Menschen. In dieser Schulung erfahren Sie den Umgang mit einem Rollator in vielfältigster, kreativer und spaßorientierter Weise, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Senior\*innen zu erhalten und zu verbessern. Den Teilnehmer\*innen soll der Rollator als „Trainingsgerät“ in den Bewegungs- und Gesundheitsprogrammen nähergebracht werden. Wissenschaftler sind sich einig, dass durch Bewegung im hohen Alter Entscheidendes für die Gesundheit getan werden kann, was sich langfristig auf die Lebensqualität auswirkt.

### **Zielgruppe:**

- DRK-Übungsleiter\*innen
- Betreuungskräfte mit Basisausbildung nach § 43b SGB XI und Demenzbetreuer\*innen
- Moto- und Sozialpädagog\*innen, Physio- und Ergotherapeut\*innen, haupt- oder ehrenamtliche Gruppenleiter\*innen in Institutionen der Altenbetreuung
- Interessierte

## Latino für Ältere

<b>Termin</b>	29.03.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten*</b>	115,- € inkl. Verpflegung

In diesem Kurs wird eine einfache und leichte Form des Latinotanzes erlernt, ergänzt durch leichte Abfolgen aus dem Aerobic.

Diese Fortbildung eignet sich hervorragend für alle, die aktiv bleiben möchten und bietet ein umfassendes Ganzkörper-Workout im Takt lateinamerikanischer Musik. Die gut erlernbaren Tanzschritte sind besonders geeignet für Seniorinnen und Senioren. Es wird sowohl im Stehen als auch im Sitzen auf dem Stuhl getanzt.



## Bauch-Beine-Po

<b>Termin</b>	24.05.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Ehrenamtszentrum, Neumünster
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf dem gezielten und intensiven Training der sogenannten Problemzonen Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkel, beispielsweise unter Einsatz von Kurzhanteln, Therabändern und ähnlichem.

Es wird erläutert, worauf beim Training geachtet werden sollte, um alle Übungen muskel- und wirbelsäulenschonend durchzuführen.

Zudem wird es einen kleinen Einblick in die Anatomie und Physiologie der Muskeln sowie in die Trainingslehre und deren Prinzipien gegeben.



## Beckenbodenbewusstes Ganzkörpertraining

<b>Termin</b>	08.11.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung

Diese innovative Fortbildung kombiniert funktionelles Training mit Elementen aus verschiedenen Sportarten und legt einen besonderen Fokus auf die Stärkung der Körpermitte.

Im Rahmen des Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings werden gezielt Übungen integriert, die den Beckenboden aktiv einbeziehen. Darüber hinaus kommen einfache Trainingstools zum Einsatz, die in jedem Haushalt vorhanden sind, um zusätzliche Herausforderungen zu bieten.



## Ausbildung zum aktivierendem Hausbesuch

<b>Termin</b>	13. - 15.06.2025
<b>Zeit</b>	Beginn: 09:00 / Ende: 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Nordsee Akademie, Leck
<b>Referentin</b>	Irene Buttler
<b>Kosten</b>	430,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung

Der aktivierende Hausbesuch verbindet körperliche Aktivierung und Gespräche. Er gliedert sich in 30 Minuten Bewegung und 30 Minuten Gespräch. Ziel des aktivierenden Hausbesuches ist es, für Menschen die nicht mehr in der Lage sind an Sportprogrammen teilzunehmen, den Erhalt der Gesundheit durch aktives Altern in den eigenen Wänden zu fördern.

Sie werden darin ausgebildet, individuelle Bewegungsangebote und eine gute Kommunikation anzubieten.

### **Die Ausbildungsinhalte sind:**

- Einführung in den „DRK Aktivierenden Hausbesuch“
- Besonderheiten und Rahmenbedingungen
- Funktionstraining: Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dual-Tasking
- Übungen aus der Sturzprävention mit bewegungseingeschränkten älteren Menschen
- Kommunikation mit älteren Menschen
- Biografieorientierter Ansatz bei Gesprächen
- Mögliche Alterserkrankungen
- Demenz erkennen und verstehen

## Ausbildung im Ganzheitlichen Gedächtnistraining

### Grundlehrgang

**Termin** 18. - 22.06.2025

### Aufbaulehrgang

**Termin** 10. - 14.12.2025

**Ort** Tagungszentrum Martinshaus, Rendsburg

**Referentin** Katrin Evers

**Zeit** Beginn: 10:30 / Ende: 15:00 Uhr

### **Kosten**

**pro Modul:** 800,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung  
Es kommen beim Grundlehrgang einmalig Kosten für den Leitfaden hinzu.

Ein gutes Gedächtnis zu erlangen und bis ins hohe Alter zu erhalten wünschen sich viele Menschen. Durch gezieltes Training kann Konzentration, Wahrnehmung, logisches Denken und Wortfindung in jedem Alter verbessert werden. Angereichert mit Bewegungsübungen und Entspannungseinheiten wird beim ganzheitlichen Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck zudem die Kreativität angeregt. Präzises Formulieren und geschärfte Urteilsfähigkeit gehören ebenso zu den Trainingsbereichen wie das gehirngerechte Denken in Bildern. Das Gedächtnistraining erfreut sich wachsender Beliebtheit und kann sowohl präventiv für unterschiedliche Zielgruppen angeboten werden als auch unterstützend für Menschen mit kognitiven Einschränkungen.

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Bandbreite des ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Sie werden viele Übungen selbst erleben und auf Ihre neue Rolle als Kursleitung vorbereitet. Der Abschlusskurs folgt 2026.

Geeignet für alle, die mit Menschen arbeiten möchten, sowie Interessierte aus allen pädagogischen und betreuenden Bereichen.

## Yoga-Grundausbildung

### **Modul 4**

**Termin** 05. - 09.03.2025  
**Ort** Christian Jensen Kolleg, Breklum

### **Modul 1**

**Termin** 15. - 19.10.2025  
**Ort** Gustav Heinemann Bildungsstätte, Bad Malente

**Referentin** Sabine Brandt  
**Zeit** Beginn: 10:30 / Ende: 14:00 Uhr  
**Kosten** 390,- € für DRK-Mitarbeiter\*innen  
**pro Modul** 640,- € für externe Teilnehmer\*innen  
Inkl. Verpflegung und Übernachtung. Es kommen bei Modul 1 einmalig Kosten für den Leitfaden hinzu.

Yoga führt bei regelmäßigem Üben zu innerer Ausgeglichenheit und Linderung von Verspannung. Da die sanfte Körperübung zusammen mit bewusster Atmung durchgeführt wird, gelangt man zu innerer Gelassenheit und Ruhe. Durch diese Energie wird der ganze Mensch aktiviert. Davon profitiert auch Ihre Gesundheit. Da die sanfte DRK-Yogaform die individuelle Beweglichkeit und die persönlichen Grenzen der Kursteilnehmer\*innen berücksichtigt, ist das Üben für jede Altersgruppe möglich.

Die neue Ausbildung startet in diesem Jahr mit Modul 1, die Module 2 und 3 folgen im nächsten Jahr und Modul 4 endet im Frühjahr 2027.



## Ein tragfähiges Fundament und göttliche Lotusfüße

<b>Termin</b>	15.02.25
<b>Zeit</b>	10:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Sabine Brandt
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	125,- € inkl. Verpflegung

In den Füßen vereinen sich anatomische und energetische Grundlagen. In Indien werden die Füße von Gottheiten verehrt. Durch Berührung erhofft macht sich eine Übertragung der göttlichen Energie. Auch über den direkten Kontakt der Füße mit der Erde findet ein energetischer Austausch statt.

Im Yoga ist für die Asanapraxis eine achsengerechte Fußstellung und gleichmäßige Druckverteilung entscheidend für die darauf aufbauende Statik der Knie, Hüftgelenke, Becken und der Wirbelsäule. Fehlhaltungen der Füße verursachen Haltungsprobleme.

### **Inhalte der Fortbildung:**

- Anatomischer Aufbau der Füße und Fußstellungen
- Übungen für mehr Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung
- Ausprobieren von Hilfsmitteln
- Praxis zur Aufrichtung der Wirbelsäule für eine bessere Statik und Aufrichtung
- Fußmassage und Entspannung

Es ist das Ziel, über die Dynamik des Fußes neue Qualitäten der Beweglichkeit zu entdecken.

## Yoga für die inneren Organe

<b>Termin</b>	04. - 05.04.2025
<b>Zeit</b>	Beginn: 10:00 / Ende: 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Gustav Heinemann Bildungsstätte, Bad Malente
<b>Referentin</b>	Sabine Brandt
<b>Anerkennung</b>	16 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	225,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung

Unser Organsystem hat täglich mit neuen Herausforderungen zu kämpfen: Umweltgifte, Dauerstress, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährungsweise belasten nicht nur den Stoffwechsel, sondern stören vor allem die Entgiftungs- und Versorgungsprozesse des Körpers. So kann ein Nährboden für das Ungleichgewicht von Körper und Geist entstehen. Unsere Organe nutzen die dem Körper zugeführte Energie und tragen dazu bei, diese umzusetzen. Höchste Zeit, die Vital- und Selbstheilungskräfte anzukurbeln und die inneren Organe aktiv zu unterstützen. Jedes Organ hat seine Aufgaben und alle Organe arbeiten im Körpersystem idealerweise gut aufeinander abgestimmt zusammen. Um den Organismus in Balance zu halten, wieder in Balance zu bringen und zu entlasten, nutzen wir die traditionellen Yogasäulen wie Asanas, Atemtechniken und Meditation.

### **Inhalte der Fortbildung:**

- Informationen zu den Organfunktionen und ihre Zusammenhänge „Gesunde Organe für einen gesunden Körper“
- Körperspüren und im Shavasana heilende Impulse aufnehmen
- Organ-Yoga-Asanas
- Yoga-Flows zur Entgiftung, Regulierung und Vitalisierung
- Im Pranayama den Atem aktiv spüren
- Heilsame Meditationen
- Tipps aus der Naturmedizin

## Der Gruß an die Sonne – surya-namaskara

<b>1. Termin</b>	22.11.2025
<b>2. Termin</b>	29.11.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Sabine Brandt
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	125,- € inkl. Verpflegung

Der Sonnengruß gehört in der Yoga-Praxis zu den altbewährten Bewegungsfolgen. Surya, die Sonne, versinnbildlicht unter anderem Prana, die universelle Lebensenergie.

Die Bewegungen des Sonnengrußes fördern die Energieaufnahme und wirken reinigend und belebend. Mit Achtsamkeit ausgeführt, spiegeln sie die Dankbarkeit für die eigene Existenz, sowie die Achtung vor der Natur.

Mit dem Wissen der Hintergründe und Wirkungsweisen des Sonnengrußes werden wir diesen in verschiedenen Varianten und Schwierigkeitsgraden erleben und mit Meditationen die Sonne begrüßen und verehren (namaskara).



*Lass die ewige Sonne auf dich scheinen,  
Liebe dich einhüllen  
Und das reine Licht in deinem  
Inneren weise dir den Weg.*

## Bewegte Anatomie

<b>Termin</b>	15.03.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung

In dieser Praxisfortbildung besteht die Möglichkeit, diese komplexe und gesundheitsförderliche Körperschulung im Detail zu erkunden. Ziel ist es, die Wissensimpulse aus den Bereichen Anatomie, Physiologie, Faszientheorie & TCM am eigenen Körper sowie in Partnerübungen ganzheitlich zu erleben und in das persönliche Körperwissen sowie den eigenen Bewegungsschatz zu integrieren.

Es wird angestrebt, ein Bewusstsein für den Ist-Zustand zu entwickeln und durch ein besseres Verständnis der Zusammenhänge im menschlichen Körper das Körperbewusstsein zu schärfen, um eine koordinierte und harmonische Bewegungsweise sowie eine gesunde Funktionsweise im Yoga zu fördern.



## Die Philosophie des Yoga – von Karma bis Sutra

<b>Termin</b>	20.09.2025
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	115,- € inkl. Verpflegung

Was bedeutet Karma? Um was geht es in der Bhagavad Gita? Wer ist dieser Patanjali? Und stimmt es, dass die Menschen schon vor über 2000 Jahren ihren „Geist klar waschen“ wollten? Wie viele Philosophen stellten sich auch die ersten Yogis grundlegende Fragen: „Wie möchte ich leben?“ „Wie finde ich Glück?“ „Worin besteht der Sinn meines Lebens?“

Die Yogaphilosophie ist ein weitreichendes und faszinierendes Gebiet. Oft bietet sie Antworten, manchmal aber auch Wegweiser für die persönliche Entwicklung. In diesem Seminar wird angestrebt, die Ansätze der Yogaphilosophie zu verstehen und zu ergründen, wobei ein besonderer Fokus auf den Yogasutren und der Bhagavad Gita liegt.



## Kinderyoga Ausbildung

### Termine

Einführungsseminar: 03.04.2025, digital 17:30 - 19.30 Uhr

**Kosten Einführungsseminar:** 15,- Euro

Modul I: 16. - 17.05.2025

Modul II: 10. - 11.10.2025

Modul III: 14. - 15.11.2025

Modul IV: folgt 2026

**Zeit:** Beginn: 12:30 Uhr / Ende: 16:00 Uhr

**Ort** Kiek In, Neumünster

**Referentin** Sonja Rakow

**Kosten\* pro Modul** 210,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung

Yoga mit Kindern macht Spaß und tut gut – das gilt für Kinder und auch für Kinderyogalehrer\*innen!

Yoga mit Kindern ist nicht nur eine bereichernde Erfahrung, sondern fördert auch das Wohlbefinden, sowohl für die Kinder als auch für die Kinderyogalehrer\*innen. Diese Ausbildung richtet sich an alle, die Kinder im Alter zwischen 4 und 12 Jahren mit Freude an Yoga heranführen möchten. Die Ausbildung ist ideal für Yogalehrer\*innen, Erzieher\*innen, Pädagogen\*innen, Übungsleiter\*innen und alle, die eine Leidenschaft für Yoga und Kinder haben. Als angehende/r Übungsleiter\*in für Kinderyoga werden Sie in die Lage versetzt, eigenständig Kinderyoga-Angebote zu konzipieren und durchzuführen.

Die Ausbildung umfasst Kurzvorträge, viele praktische Übungen, Beispiel-Yogastunden und Gruppenarbeit. So wird sichergestellt, dass die Teilnehmenden bestens vorbereitet sind, um sofort mit dem Unterricht zu beginnen. Am Ende wird das Zertifikat „Kinderyogaübungsleiter\*in“ verliehen. Mit diesem Zertifikat können Sie in Sportvereinen, Familienbildungsstätten, Volkshochschulen und anderen Trägern und Einrichtungen als anerkannte\*r Übungsleiter\*in Kinderyoga tätig werden.



## **Was ist Yoga? Was ist Kinderyoga?**

In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer\*innen die Grundlagen des Kinderyogas sowie des Hatha Yogas kennen und erfahren, warum Kinderyoga so wertvoll für unsere Kinder ist. Zudem wird in die Philosophie des Yoga eingetaucht und erörtert, welche Bedeutung Yoga für uns und unsere Kinder hat.

### **Inhalte**

- Hatha Yoga - Definition, Bedeutung
- Die 8 Glieder des Yoga
- Grundlegende, philosophische Aspekte
- Kinderyoga - Unterschiede zum Erwachsenenyoga
- Gründe, warum Kinder Yoga machen dürfen (sollten)

## Ausbildung Tanzen-Grundlehrgang

<b>Termin</b>	18. - 22.06.2025
<b>Zeit</b>	10:30 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	Kiek In, Neumünster
<b>Referentin</b>	Beate Nicolai und Wiebke Petersen
<b>Kosten*</b>	663,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung Es kommen beim Grundlehrgang einmalig Kosten für den Leitfaden hinzu.

In diesem Jahr freuen wir uns, nach einigen Jahren erneut einen „Grundkurs Tanzen“ für neue und interessierte Tanzleiter\*innen anzubieten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Leidenschaft für das Tanzen mit anderen teilen möchten.

Im Rahmen der Ausbildung werden grundlegende theoretische Kenntnisse erworben, die für eine erfolgreiche Tätigkeit sorgen:

- Musikalische Grundlagen
- Aufgaben als Tanzleiter\*in
- lesen und verstehen von Tanzbeschreibungen

Die praktischen Inhalte des Kurses konzentrieren sich auf die Anwendung des Gelernten in realen Tanzsituationen:

- Erlernen der Tänze im Grundkurs
- Tanzansagen: wie und wann werden sie durchgeführt
- Gruppenarbeit: Selbständiges Erarbeiten von Tänzen aus dem Grundkursprogramm

Das Ziel dieses Grundkurses ist es, dass alle Teilnehmenden am Ende eine Tanzstunde planen und durchführen können und die Tanzbeschreibungen des Grundkurses lesen und vermitteln können.

Der Aufbau- und Abschlusslehrgang folgt 2026.

## Tanzfortbildung

<b>Termin</b>	14.06.2025
<b>Zeit</b>	11:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg, Schleswig
<b>Referentinnen</b>	Beate Nicolai und Wiebke Petersen
<b>Anerkennung</b>	6 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	40,- € ohne Verpflegung

### Für alle Tanzleiter\*innen

Mit diesem Kurs richten wir uns an alle, die Interesse an neuen Tänzen und regem Austausch unter Kursleiter\*innen schätzen. Die Schwerpunkte in diesem Jahr werden auf Line-Dance und Rounds gelegt, so dass es die Möglichkeit gibt, sich intensiv mit diesen Tanzformen auseinanderzusetzen.

Darüber hinaus sind alle herzlich eingeladen, ihre eigenen Lieblingstänze und Ideen mitzubringen und vorzustellen. Dieser Austausch fördert nicht nur die Inspiration, sondern auch die Weiterentwicklung der Tanzkenntnisse. Wir freuen uns auf einen spannenden Kurs, der sowohl neue Impulse als auch die Freude am Tanzen in den Mittelpunkt stellt.



# Services für Ortsvereine

Die Fortbildungen in diesem Bereich richten sich an die Vorstände und weitere aktive Mitstreiter\*innen in den Ortsvereinen. Es handelt sich um Seminare (Vortragscharakter) und Workshops (gemeinsame moderierte Behandlung eines Themas).

**Diese Angebote sind für die Vereine kostenlos.** Deswegen melden Sie sich frühzeitig, um in den Genuss des kostenfreien Angebotes zu kommen.



Sie können die Veranstaltungen für Ihren Ortsverein oder gemeinsam mit Nachbarvereinen oder als Angebot auf Kreisebene buchen. Termine und Orte werden mit Ihnen individuell vereinbart.

**Melden Sie Ihren Bedarf per Mail:**

[ulrike.michaelis@drk-sh.de](mailto:ulrike.michaelis@drk-sh.de)

Für die genaue Planung setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu den Angeboten haben, verwenden Sie bitte ebenfalls diese Adresse.



## Ausbildung: Einführung in die Ehrenamtskoordination (EAK Basiskurs)

<b>Termine</b>	jeweils mittwochs, 10.09., 08.10. und 12.11.2025
<b>Zeit</b>	09:30 - 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentinnen</b>	Anja Gaethje und Ulrike Michaelis, Abt. Sozialarbeit – Weiterbildung Ehrenamt im Landesverband Schleswig-Holstein

Ehrenamtliches Engagement ist in allen Bereitschaften und Gliederung des DRK die Basis für die vielfältigen Aufgaben. Um dies weiterhin zu gewährleisten, bedarf es aber auch geeigneter Strukturen sowie Personen, die die Ehrenamtlichen begleiten und auch Ansprechpartner\*innen, die sich für ihre Belange einsetzen. Hier setzt die professionelle Ehrenamtskoordination an – ausgebildete Personen, die ehrenamtlichen Einsatz initiieren, weiterentwickeln, mit Rat und Tat zur Seite stehen und bei Problemen oder Konflikten moderieren.

Diese Tätigkeit beinhaltet Kenntnis und Erfahrung in Bereichen wie Kommunikation, Moderation, Personalentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit und Projektmanagement. Diese Skills werden in dem Basiskurs bearbeitet und trainiert. Zudem geht es auch über die Verortung der Koordinator\*innen in ihrer Gliederung wie beispielsweise Zuständigkeiten, Einbindung und konkrete Aufgabenstellung. Hierfür wurde ein dreitägiger Basiskurs vom DRK-Generalsekretariat entwickelt, den wir in diesem Frühjahr anbieten.

### **Inhalte:**

- Zukunftsaufgabe Ehrenamtskoordination – was beinhaltet sie?
- Ehrenamtliche gewinnen: Matching der Personen und Aufgaben, Öffentliche Ansprache zur Gewinnung sowohl von Projektmitwirkenden als auch von neuen Mitgliedern und Erstgespräche führen
- Ehrenamtliche begleiten: gelebte Anerkennungskultur, die Bedeutung

von verschiedenen Formen der Anerkennung, Personalentwicklung in Form von Weiterbildung / Qualifizieren und durch Begleitung und regelmäßigen Austausch, Formelles und Rechtliches, den Abschied gestalten

Für die Teilnahme an dem Basiskurs ist eine persönliche Vorbereitung mittels eines Handbuches sowie die Teilnahme am Rotkreuz-Einführungsseminar Voraussetzung.



## Ausbildung: Aufbaukurs Ehrenamtskoordination

<b>Termine</b>	jeweils donnerstags, 16.10. und 06.11.2025
<b>Zeit</b>	09:30 - 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentinnen</b>	Anja Gaethje und Ulrike Michaelis, Abt. Sozialarbeit – Weiterbildung Ehrenamt im Landesverband Schleswig-Holstein

Für den Aufbaukurs stehen mehrere praxisbezogene Inhalte zur Verfügung. Eine Priorisierung führen wir gemeinsam mit Ihnen bedarfsorientiert durch.

## Seminar Finanzen / Rund ums Geld

<b>Termin</b>	28.02.2025
<b>Zeit</b>	17:00 - 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referentin</b>	Ulrike Michaelis

Gemeinsam wird auf die Aufgaben der Kassenführer\*innen geschaut: Mit einem Überblick über Einnahmen und Ausgaben und dem Führen des Kas-senbuches, aus dem die Bilanz für die Mitgliederversammlung erstellt werden kann. Zusätzlich geht es um die Finanzen im Zusammenhang mit der Finanz-behörde: Steuern und die Gemeinnützigkeit sind hier Themen.

- Bestandteile der Vereinsbuchhaltung
- Steuerfreie Geschäftsbereiche – steuerpflichtiger wirtschaftlicher Geschäftsbereich
- Erstellung der Jahresbilanz und deren Prüfung
- Umgang mit Spenden



## Workshop: Gemeinsam sichtbar – Unser öffentliches Auftreten

<b>Termin</b>	22.03.2025
<b>Zeit</b>	10:00 - 15:00 Uhr
<b>Ort</b>	Ehrenamtszentrum Neumünster
<b>Referentin</b>	Frauke Berbig

Bevor einzelne Projekte zur öffentlichen Sichtbarkeit entwickelt werden, untersuchen wir unser bisheriges Auftreten. Zusätzlich befassen wir uns mit dem Image unseres Vereins – ist es zeitgemäß und ansprechend? Wie und in welche Richtung wollen wir es weiterentwickeln? Wirksame Strategien für eine starke Präsenz werden vorgestellt und zusätzlich neue Wege der Ansprache erforscht und geplant.

Leitfragen des Tages sind:

- Wo sind wir sichtbar – Medien, digital und / oder Informationsmaterial?
- Wie wollen wir öffentlich auftreten?
- Welche Themen und Angebote eignen sich?



## Seminar: Vereinsrecht / Vereinsrecht – nicht nur für Einsteiger\*innen

<b>Termin</b>	15.05.2025
<b>Zeit</b>	15:30 - 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Ehrenamtszentrum Neumünster
<b>Referent</b>	Heiko Klages

Im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) sind die Voraussetzungen und Bedingungen für die Arbeit von Vereinen geregelt. Was unterscheidet beispielsweise einen eingetragenen Verein (e.V.) von einem nicht eingetragenen? Als wichtigstes Dokument zur Arbeitsweise eines Vereins werden wir uns die Mustersatzung und ihre Verwendung für Ortsvereine ansehen.

- Der eingetragene Verein: Kennzeichen und Voraussetzungen
- Warum Gemeinnützigkeit und was ist zu beachten?
- Die Satzung in Anlehnung an die Mustersatzung
- Aufgaben des Vorstandes



## Seminar: Digital kommunizieren und zusammenarbeiten

<b>Termin</b>	25.06.2025
<b>Zeit</b>	09:30 - 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referent</b>	Inke Studt-Jürs

Seit der Coronapandemie wird das Kommunizieren digitaler und damit gewinnt die Zusammenarbeit im Verein eine neue Dimension: Wege können vermieden werden, an Dokumenten kann gemeinsam gearbeitet werden, Termine können demokratisch ausgewählt werden. Aus der großen Palette von Angeboten zeigen wir verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und informieren über sicheres Arbeiten im Internet.

Es ersetzt nicht das gemeinsame Treffen, sondern bietet eine zusätzliche Methode für eine zukunftsweisende Teamarbeit.

### **Inhalte:**

- Online-Kommunikation, z.B. WhatsApp
- Online-Terminplanung am Beispiel von Doodle und anderen
- Datenaustausch & -ablage mit Dropbox, Web.de, Strato HiDrive
- Online-Zusammenarbeit, u.a. mit Google Drive und Microsoft Teams
- Projektmanagement-Tool am Beispiel von Factro

## Onboarding Seminar für neue Vorstandsmitglieder

**Die Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest. Die DRK-Ortsvereine werden direkt informiert.**

<b>Zeit</b>	10:00 - 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel
<b>Referenten</b>	Torsten Geerdt, Präsident sowie Mitarbeiter*innen des DRK-Landesverbandes

Sie sind in den Vorstand eines DRK Ortsvereins gewählt worden. Damit Sie einen Einblick in die Aufgaben und Struktur des DRK bekommen, laden wir Sie zu einem Kennenlern-Tag ein. Neben der Vorstellung der Grundsätze schauen wir uns die Aufgabenfelder zusammen mit den fünf Gemeinschaften an.

Zusätzlich geht es um die Struktur und das Zusammenwirken der Gliederungen. Außerdem möchten wir Ihnen einen Einblick in wirksame Öffentlichkeitsarbeit geben.

Bei der Fülle der Themen soll aber auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen!



8. Mai Weltrotkreuztag



**Nah am Mensch.**

**Vor Ort.**

**Weltweit.**

**#einRotesKreuz**

## Tagungshäuser

### **Benediktiner-Kloster Nütschau**

Haus St. Ansgar, Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück

### **Christian Jensen Kolleg,**

Kirchenstraße 4, 25821 Breklum

### **DRK-Akademie SH, Fort- und Weiterbildung**

Hopfenstraße 65, 24103 Kiel

### **DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg**

Lise-Meitner-Straße 9, 24837 Schleswig

### **DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.**

Klaus-Groth-Platz 1, 24105 Kiel

### **DRK-Ortsverein Itzehoe e. V.**

Lindenstrasse 56, 25524 Itzehoe

### **Ehrenamtszentrum NMS**

Bachstraße 26, 24534 Neumünster

### **Gustav Heinemann Bildungsstätte,**

Schweizer Str. 58, 23714 Malente

### **Kiek In**

Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

### **Nordkolleg**

Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg

### **Nordsee Akademie**

Flensburger Straße 18, 25917 Leck

### **Tagungszentrum Martinshaus,**

Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## FÜR ALLE BEREICHE

Anmeldeschluss ist spätestens **vier Wochen** vor Lehrgangsbeginn. Wenn die Kosten von Trägereinrichtungen übernommen werden, muss dies durch die Leiter\*innen der Fachgebiete durch Unterschrift bestätigt werden. Für DRK-Mitarbeiter\*innen gilt die Bedingung, dass eine DRK-Einrichtung den Anmeldebogen als Kostenträger abzeichnet. Sonderregelungen bitte im DRK-Landesverband Schleswig-Holstein erfragen. Die Teilnehmenden erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldebestätigung und ca. drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung eine persönliche Einladung. Die Rechnung wird vor der Veranstaltung an den Kostenträger gestellt.

## Ausfallgebühren

- bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: keine Kosten
- ab drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn:  
50 % der Veranstaltungskosten, sofern Sie keine Nachmeldung nennen können.
- ohne Absage: 100 % der Veranstaltungskosten
- Bei Abmeldung durch Krankheit (bitte Attest beifügen)  
entfallen die Fortbildungskosten.

Bitte melden Sie sich bei der zuständigen Mitarbeiterin im Landesverband ab. Die Fachabteilung behält sich vor, bei zu geringer Beteiligung die Veranstaltung kurzfristig abzusagen.

## Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Abwicklung und Organisation der Teilnahme an den Veranstaltungen erhoben und verarbeitet. Wir weisen darauf hin, dass Ihre Kontaktdaten für Organisationszwecke (z. B. Teilnehmendenlisten) an die Referent\*innen weitergegeben und zum Zwecke der Organisation und Durchführung der Fortbildung und ggf. Ihrer dortigen Übernachtung an die Tagungshäuser übermittelt werden.



Nähere Informationen über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie unter:

[www.drk-sh.de/datenschutz.html](http://www.drk-sh.de/datenschutz.html)

Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, senden wir Ihnen unsere Erklärung zum Datenschutz gerne zu.

## Ansprechpartnerinnen



### **Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK**

Anke Thomsen

Referentin für Soziale Arbeit

Tel.: 0431 5707-138

E-Mail: anke.thomsen@drk-sh.de

<https://www.drk-sh.de/angebote/gesundheit/leben-mit-krebs/fortbildungen.html>



### **Gesundheitsprogramme**

Anja Gaethje

Referentin für Gesundheit

Tel.: 0431 5707-418

E-Mail: anja.gaethje@drk-sh.de

<https://www.drk-sh.de/angebote/gesundheitsprogramme.html>



### **Mitgliederunterstützung**

Ulrike Michaelis

Referentin Ehrenamt und

Mitgliederunterstützung

Tel.: 0431 5707-127

E-Mail: ulrike.michaelis@drk-sh.de

<https://www.drk-sh.de/start/ehrenamt/mitgliederunterstuetzung.html>



## Veranstaltungsmanagement

Franziska Steinhoff

Sachbearbeitung Fort- und  
Weiterbildung

Tel.: 0431 5707-137

E-Mail: franziska.steinhoff@drk-sh.de

ONLINE  
REGISTRATION

Wie und wo kann ich mich anmelden?

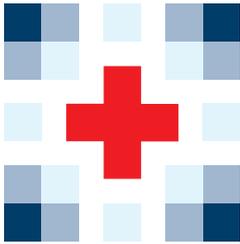
Sie haben Interesse an einem oder mehreren Kursen,  
und nun?

Anmelden können Sie sich über die anliegende  
Antwortkarte oder ab dem 15.01.2025 über unsere On-  
line-Plattform unter:



<https://portal.drk-sh.de/>

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns.



# DRK Stiftung MitMensch Schleswig-Holstein

Wir stärken Gemeinschaft

10.000 ehrenamtliche Rotkreuzlerinnen & Rotkreuzler engagieren sich aktiv für ein besseres Miteinander in Schleswig-Holstein und stärken damit den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.

Mit der DRK Stiftung MitMensch Schleswig-Holstein würdigen wir dieses unverzichtbare Engagement und möchten es gleichzeitig stärken.

Auch Sie können das Ehrenamt im Roten Kreuz unterstützen, z.B. mit einer Spende oder einer Zustiftung:

**DRK Stiftung MitMensch Schleswig-Holstein**

**Bankverbindung:**

**DE14 2105 0170 8231 99**

[www.drk-stiftung-mitmensch.sh](http://www.drk-stiftung-mitmensch.sh)





DRK-Landesverband  
Schleswig-Holstein e. V.  
Klaus-Groth-Platz 1  
24105 Kiel

Tel. 0431 5707-0  
Fax 0431 5707-218  
[info@drk-sh.de](mailto:info@drk-sh.de)  
[www.drk-sh.de](http://www.drk-sh.de)

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Ausbildung / Fortbildung an:

Titel \_\_\_\_\_

---

Termin \_\_\_\_\_

**Übernachtung und Verpflegung** (nur sofern im Programm ausgewiesen / siehe jeweilige Ausschreibung)

- ohne Übernachtung                       vegetarische Kost  
 mit Übernachtung

### Unterstützungsbedarf

- Ich benötige Unterstützung (z. B. wegen Rollstuhl / Rollator)  
- bitte nehmen Sie telefonischen Kontakt mit mir auf.

### Rechnungsempfänger:

(ohne Angabe keine Bearbeitung möglich)

- Träger  
(Kreisverbände / Ortsverein / Einrichtung:  
Stempel erforderlich)
- Privat (DRK-Mitarbeiter: Stempel erforderlich)
- Privat

---

Datum / Unterschrift von Teilnehmer\*in

**Mit der Anmeldung zur Aus- und Fortbildung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.**

**Nähere Informationen über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie unter:**

**[www.drk-sh.de/datenschutz.html](http://www.drk-sh.de/datenschutz.html)**

**Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, senden wir Ihnen unsere Erklärung zum Datenschutz gerne zu.**

## ANMELDUNG

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße/Haus-Nr. (Privatadresse)

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Privat

\_\_\_\_\_  
E-Mail Adresse

.....  
Adresse Kostenträger (Stempel)

.....  
Kostenstelle

.....  
.....

.....  
.....

.....  
Unterschrift und Stempel / Unterschrift Teilnehmer\*in

bitte  
ausreichend  
frankieren

DRK-Landesverband  
Schleswig-Holstein e.V.  
Franziska Steinhoff  
Klaus-Groth-Platz 1  
24105 Kiel