

# Fortbildungen 2024

- **Leben mit Krebs!**
- **Gesundheitsprogramme**
- **Service für Ortsvereine**



# Inhaltsverzeichnis

## Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Qualifizierung.....	4
Vernetzungstreffen .....	5
Kloster Nütschau.....	6
Lebensenergie .....	7
Online Angebote.....	8

## Gesundheitsprogramme

### Gymnastik

Grundausbildung.....	12
Fortbildung - Neues, Aktuelles, Auffrischung.....	13
Bewegungsübungen für Demenzerkrankte.....	14
Ausdauertraining .....	15
Alters-Training-Programm .....	16

### Yoga

Grundausbildung.....	18
Bedeutung der Atmung im Yoga .....	19
Füße als Fundament für das Gleichgewicht.....	20
Yoga im Winter .....	21
Kinderyoga und Märchen.....	22
Ausbildung Kinder-Yoga-ProYoBi® .....	23

Tanzen für alle Tanzleiter*innen .....	24
--	----

## Angebote OFFEN FÜR ALLE

Zumba .....	25
Einsatz von Musik im Sitztanz .....	26
Achtsamkeit.....	27
Faszientraining & Pilates .....	28
Osteoporose.....	29
Was macht eigentlich das Rote Kreuz.....	30
Gutes für den Rücken .....	31
Atem-Resilienz .....	32
Gedächtnisfortbildung - Fingerübungen .....	33
Gruppenleiten.....	34
Gymnastikfortbildung - Spiele und Tänze .....	35

## Service für Ortsvereine

Rund ums Recht.....	38
Vereinsrecht.....	39
Potenzial - Analyse.....	40
Bedarfs-Analyse .....	41
Zeitgemäße Engagement-Angebote .....	42
Unser öffentlicher Auftritt .....	43
Vernetzungstreffen vor Ort .....	44
Effektive Pressearbeit.....	45
Newsletter und Mailings.....	46
Social Media im Verein .....	47
Digitale (Zusammen-) Arbeit.....	48
Tagungshäuser .....	50
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	51
Ansprechpartnerinnen.....	52
Anmeldeverfahren .....	53



# 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.



Basis-Qualifikation

## Vorbereitung auf die ehrenamtliche Begleitung krebserkrankter Menschen

Diese Seminare richten sich an alle Interessierten, 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.

### Modul 1 - Was zeichnet eine Selbsthilfegruppe aus, Start einer Gruppe, „Handwerkszeug“ für die Gruppenarbeit, Rollen der Ansprechperson/der Gruppenmitglieder, Öffentlichkeitsarbeit

**Termin\*** 22.03.2024 • **Zeit** 10:00 - 15:30 Uhr  
**Ort** DRK-Landesverband S-H, Kiel  
**Referentin** Anke Thomsen

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

**Termin** 30.04.2024 • **Zeit** 10:00 - 17:00 Uhr  
**Ort** DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel  
**Referentin** Wiebke Hansen

**Kosten pro Modul**

35,- € / DRK-Mitarbeiter\*innen

50,- € / Externe Teilnehmende

\*In Absprache mit den Kreisverbänden sind eventuell auch andere Termine/Orte möglich.

Austausch und Information

## Ernährung bei Krebs

Bei einer Krebserkrankung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Silja Schäfer von den NDR-Ernährungs-Docs hält einen Vortrag über die bewährte Strategie „Essen als Medizin“ und setzt an diesem Punkt an, ohne falsche Heilsversprechen zu machen. Jedoch: Ob vorbeugend, während Behandlung oder nach der Diagnose – je gesünder Sie sich ernähren, desto besser sind die Aussichten.

Am Nachmittag laden wir zu einem besonderen Kunstangebot ein. Wir wollen Kraft aus dem eigen künstlerischen Tun schöpfen. Frau Anke Thomsen gibt Anregungen, um unterschiedliche Schutzengel selbst anfertigen zu können. Schutzengel geben Kraft und behüten uns in schweren Zeiten. Material wird gestellt.



### Details

**Termin** 30.05.2024  
**Zeit** 10:00 - 15:00 Uhr  
**Ort** Ehrenamtszentrum NMS, Neumünster  
**Referent\*in** Dr. Silja Schäfer  
 Anke Thomsen

**Die Teilnahme ist kostenlos.**



Intensivtage

## „Umgang mit Trauer und Stressreduktion – Praktische Methoden für meine Arbeit mit der Gruppe mit Handpan-Meditation“

Eine Krebserkrankung ruft bei Betroffenen und Zugehörigen die unterschiedlichsten Gefühle hervor. Trauer ist ein großes Thema. Wir werden uns in diesem Seminar in der ruhigen Atmosphäre des Klosters dem Thema Trauer in der Gruppe und Stressreduktion widmen. Dabei erlernen wir praktische Methoden zum Umgang mit Trauer in der Gruppe und können bei Achtsamkeitsübungen und Klangschalen Meditation selbst Entspannung und Ruhe finden. Der Tagesablauf ist an die Gebetszeiten des Klosters angepasst und lädt so zur Entschleunigung ein.



### Details

<b>Termin</b>	05.07.2024 - 07.07.2024
<b>Zeit</b>	ACHTUNG Anreise: bis 17:00 Uhr Seminarbeginn: ca. 19:30 Uhr Abreise: ca. 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Kloster Nütschau, Haus Sankt Ansgar
<b>Referentinnen</b>	Sarah Mc Donnell Michael Neher (Handpan Musiker)
<b>Kosten</b>	90,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 150,- € / Externe Teilnehmende

Lebensenergie

## Lebe SINNERFÜLLT

Unser Leben sinnvoll zu gestalten und nach unseren Werten zu leben, ist ein wichtiges Kriterium für unsere psychische Gesundheit. Die Übereinstimmung von Lebensinhalten und eigenen Werten spielen eine große Rolle für das Gefühl von Sinn im Leben. Passen wir uns übermäßig an Anforderungen von außen an oder leben gegen unseren Strich, macht uns das unglücklich und schwächt unsere Gesundheit.

In diesem Seminar geht es darum, was Ihr Herz erfüllt, was es zum Singen bringt und wie Sie dies im Alltag bewusster wahrnehmen können, um diesem Ruf zu folgen. Anhand der Übungen wird der Weg von einer Vision zum Ziel veranschaulicht und die Übertragung in den Alltag fällt leichter.



### Details

<b>Termin</b>	11.10.2024
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort*</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel
<b>Referentin</b>	Karen Schönemann
<b>Kosten</b>	35,- € / DRK-Mitarbeiter*innen 50,- € / Externe Teilnehmende

## Vernetzung

**Digitale Angebote für Anleiter\*innen der Lmk! - Gruppen im DRK**

Der digitale Wandel verändert nicht nur unser Leben in allen Bereichen, sondern auch das Ehrenamt und das bürgerschaftliche Engagement. Viele Tätigkeiten können inzwischen gut digital erledigt werden. Um die Grundvoraussetzungen für digitale Teilhabe weiter zu verbessern, haben wir eine kleine Fortbildungsreihe konzipiert, um den digitalen Einstieg für ehrenamtliche Gruppenanleiterinnen zu erleichtern. In diesem Seminar wollen wir Sie ermutigen zum Ausprobieren von digitalen Treffen mit einem Einblick in die Alternativwelt zu persönlichen Treffen vor Ort, als zusätzliches Angebot zu den regulären Treffen.

**1. Online-Seminar: „Schnupperkurs, Erstes Ausprobieren digitaler Räume“**

Termin nach Wunsch / Anfrage

Inhalt: Ankommen mit Zeit, fröhliches Ausprobieren von Möglichkeiten von digitalen Treffen.

**2. Online-Seminar: „Butter bei die Fische“**

Auf Anfrage

Inhalt: Wie chatte ich? Was ist die digitale Etikette? Wie lade ich ein Dokument hoch? Wie funktioniert ein Breakoutroom für Kleingruppenarbeit?

**3. Online-Seminar: „Jetzt werden wir selbst aktiv!“**

Termin nach Wunsch

Inhalt: Eigene digitale Treffen planen und durchführen. Was muss ich beim Datenschutz bedenken? Für und wider digitale Treffen und persönliche Treffen vor Ort.

**Details**

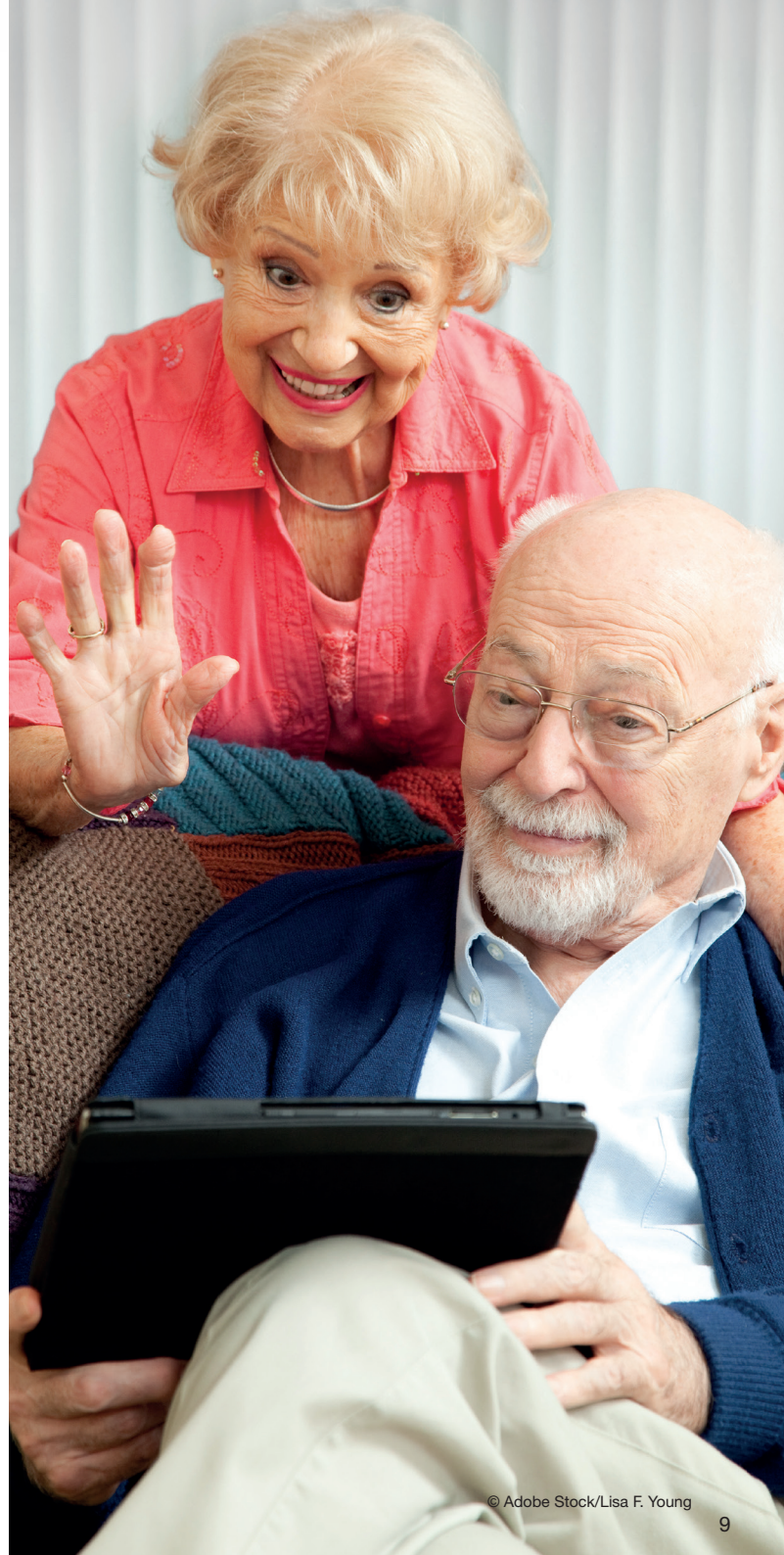
**Termin: Wir kommen gerne zu Ihnen. In Absprache mit den Kreisverbänden sind andere Termine/Orte möglich.**

**Zeit** 17:00 - 18:00 Uhr

**Ort** digital über Zoom

**Referentin** Anke Thomsen

**Die Teilnahme ist kostenlos.**





# Gesundheitsprogramme



Unterstützt durch:



## 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 den Bereichen Tanzen oder Gedächtnistraining 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 bewegungsbegeistert 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 „Offen für Alle“ dienen der Lehrscheinverlängerung (1 Tag = 8 UE, 2 Tage = 16 UE).

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





## Gymnastikausbildung

**Grundausbildung**

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben.

Die Ausbildung „ATP-Alltagstrainingsprogramm“ bildet qualifizierte Trainer\*innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitssport tätig sein wollen. Sie lernen ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining beim DRK eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen.

Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, die neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down, Fitnesstraining mit Musik sowie die medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde vermittelt.

Die Trainer\*innen für „ATP- Alltagstrainingsprogramme“ werden darin ausgebildet, qualifizierte Angebote für gesundheitsbewusste Menschen zu machen.

**Lehrgänge:**

<b>Grundlehrgang:</b>	26.06. - 30.06.2024
<b>Aufbaulehrgang:</b>	04.09. - 08.09.2024
<b>Abschlusslehrgang:</b>	Anfang 2025

**Details**

**Ort:** Schleswig-Holsteiner Turnverband e. V.,  
Trappenkamp

**Zeit** Beginn: 10:30 Uhr  
Ende: 14:00 Uhr

**Kosten\* pro Lehrgang**

390,- € / DRK-Mitarbeiter\*innen,  
640,- € / Externe Teilnehmende

\*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten. Es kommen beim Grundlehrgang einmalig Kosten für den Leitfaden hinzu.

## Gymnastikfortbildung

**Neues - Aktuelles - Auffrischung zur Gymnastik**

Es gibt viel Neues zu erfahren!! Der neue Leitfaden und das „Alltagstrainingsprogramm“ (ATP) gibt uns als Übungsleiter\*innen für Senioren\*innen viele neue Anregungen.

An diesem Wochenende erfahren Sie welche Übungen „überholt“ sind und was es alles an neuen Spielen, neuen Geräten, neuen Erkenntnissen z.B. über Faszien gibt. Es wird ein tolles Wochenende zum Auffrischen, vollgepackt mit neuen Ideen!

**Details**

<b>Termin</b>	24. - 25.05.2024	
<b>Zeit</b>	Beginn: 11:00 Uhr / Ende: 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	Schleswig-Holsteiner Turnverband e.V., Trappenkamp	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	16 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 29.03.	205,- €
	Anmeldung ab dem 30.03.	225,- €

\*Hierin sind die Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

**Bewegungsübungen für Demenzerkrankte**

Funktionelle Leistungen, wie Gehen, Treppensteigen oder von einem Stuhl aufstehen, sind für ältere Menschen Voraussetzung dafür, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können und an der Gesellschaft teilzuhaben. Dass sogenannte „Alltagsfertigkeiten“ länger erhalten bleiben, ist ein wesentlicher Faktor für die Bewahrung und den (Wieder)Aufbau gesundheitlicher Ressourcen und damit der Schlüssel zu einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter. Dies gilt auch für Menschen mit Demenz. Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind von einer Demenz betroffen, in deren Verlauf sich Psyche und Verhalten ändern. Dabei kommt es nicht nur zu Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit, sondern auch der Motorik und der Mobilität.

Durch gezieltes Training kann jedoch dem motorischen und zum Teil auch dem geistigen Abbau effektiv entgegengewirkt werden. Bewegungsübungen können Symptome wie Unruhe mindern, in günstigen Fällen kann zudem das Fortschreiten der kognitiven Veränderungen verzögert werden. Als besonders wirksam haben sich sportliche Aktivitäten in Verbindung mit Denkaufgaben erwiesen.

**Details**

<b>Termin</b>	08.06.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	Koppelsberg Akademie am See, Plön	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 13.04.	105,- €
	Anmeldung ab dem 14.04.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

**Ausdauertraining - Slow Jogging/ Nordic Walking**

Seit 1989 empfiehlt das Gesundheitsministerium – gestützt auf die Forschungsarbeiten von Prof. Tanaka – moderates Bewegungs-Training zum Erhalt der Gesundheit.

Slow Jogging trainiert die Gesäß- und die großen vorderen Oberschenkelmuskeln, was sehr effektiv dem altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) entgegenwirkt und damit Stürzen und Verletzungen vorbeugt. Eine neuere wissenschaftliche Meta-Analyse wertete Studien an Läufern in Hinblick auf deren Lauf-Geschwindigkeit und Trainings-Aufwand aus. Das Ergebnis: Menschen, die langsames Jogging betreiben, haben vergleichsweise die höchste Lebenserwartung unter den Läufern (Schnohr et al., 2015). Dies bestätigt erneut die Überlegenheit des Slow Joggings.

**Details**

<b>Termin</b>	22.06.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 27.04.	105,- €
	Anmeldung ab dem 28.04.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

**Alltags-Training-Programm – neue Trends**

Wenn Du neue Impulse für Deine Gymnastik-und Sportkurse brauchst, bist Du in dieser Fortbildung genau richtig.

- Welche neuen Trends gibt es?
- Wie kann ich das „Alltags-Trainings-Programm“ in meine Stunden einbauen?
- Des Weiteren sprechen wir über sinnvolle Kursstrukturen und probieren neue Trainingsstunden aus.

Spiel, Spaß und Bewegung stehen in dieser Fortbildung im Vordergrund.

**Details**

<b>Termin</b>	12.10.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	Nordkolleg, Rendsburg	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 17.08.	105,- €
	Anmeldung ab dem 18.08.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

**Weitere Gymnastikfortbildungen sind im Bereich „Offen für alle“ zu finden!**



## Yogaausbildung

**Grundausbildung**

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 Ausbildung hat mit Abschnitt 1 im letzten Jahr begonnen, die Abschnitte 2 und 3 folgen in diesem Jahr und im Frühjahr 2025 schließt die Ausbildung mit Abschnitt 4 ab. Haben Sie auch Interesse an einer Ausbildung zum/zur DRK-Yogakursleiter/in, so bieten wir Ihnen die Möglichkeit Quereinsteiger\*in zu werden und Modul 1 in einem anderen Bundesland durchzuführen oder mit einem Beginn im Jahr 2025.

**Modul 2**

**Termin** 01.05. - 05.05.2024  
**Ort** Theodor-Schwartz-Haus,  
 Travemünde-Brodten

**Modul 3**

**Termin** 11.09. - 15.09.2024  
**Ort** Jugend- und Bildungsstätte Klingberg,  
 Scharbeutz

**Details**

**Referentin** Sabine Brandt  
**Zeit** Beginn: 10:30 Uhr  
 Ende: 14:00 Uhr

**Kosten\* pro Modul**

390,- € / DRK-Mitarbeiter\*innen  
 640,- € / Externe Teilnehmende

\*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

## Yogafortbildung

**Die Bedeutung der Atmung im Yoga  
- fließt der Atem, fließt auch die  
Bewegung**

Im Yoga wird das Atmen als die wichtigste biologische Funktion des Körpers betrachtet, denn ohne Atem ist das Leben nicht möglich. Alle Körperfunktionen hängen eng mit der Atmung zusammen. Viele körperliche und seelische Probleme äußern sich in Form einer falschen Atmung. Atemkraft ist Lebenskraft und mit der richtigen Atemweise werden die inneren Organe massiert und gestärkt, die Zellstofftätigkeit verbessert und das Nervensystem ausgeglichen.

Die Grundlage bildet die Anatomie des Atemvorgangs. Durch Übungen zur Lockerung des Körpers, speziell der Atemmuskulatur, werden die natürlichen Atemimpulse spürbar und bewusster. Die daraus entwickelte Atem-Achtsamkeit sensibilisiert uns für die Erfahrung der Atemräume. Weitere Inhalte der Fortbildung sind Bewegungen im Atemfluss, Kennenlernen verschiedener Atemübungen, Erfahrung der Atmung im Asana mit abschließender Entspannung.

„Die Begegnung mit dem eigenen Atem ist der Beginn der Freundschaft mit sich selbst.“

**Details**

**Termin** 24.02.2024  
**Zeit** 10:00 - 17:00 Uhr  
**Ort** DRK-Landesverband S-H, Kiel  
**Referentin** Sabine Brandt  
**Anerkennung** 8 Unterrichtseinheiten  
**Kosten\*** 105,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Yogafortbildung

## Die Füße als Fundament für das innere und äußere Gleichgewicht

Im Yoga spielen die Füße aus energetischen und anatomischen Gesichtspunkten eine zentrale Rolle. Die Füße sind eine direkte Verbindungsstelle zwischen Körper und Erde. Der Kontakt der Füße zum Boden gibt uns Verwurzelung und es findet ein energetischer Austausch über die Füße mit der Erde statt. Die Füße geben uns Standfestigkeit und erlauben uns, einen Schritt nach dem anderen zu machen, uns fortzubewegen. Sie bilden ein solides Fundament für die Körperhaltung. Das Streben nach Gleichgewicht ist ein dynamischer Prozess. Die Anforderungen des Alltages und die Veränderungen des Lebens erfordern ein stabiles und ausgewogenes Gleichgewicht.

### Inhalte der Fortbildung:

- Anatomischer Aufbau der Füße
- Gezielte Übungen für die Fußmuskulatur und Beweglichkeit
- Fußmassage für eine bessere Durchblutung
- Asanapraxis mit achsengerechter Fußstellung
- Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen
- Dynamische Bewegungen im Atemfluss
- Mit Achtsamkeitsübungen zur meditativen Ruhe
- Meditation und Entspannung

### Details

<b>Termin</b>	24.05. - 25.05.2024	
<b>Zeit</b>	Beginn: 10:00 / Ende: 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	Nordsee Akademie, Leck	
<b>Referentin</b>	Sabine Brandt	
<b>Anerkennung</b>	16 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 29.03.	205,- €
	Anmeldung ab dem 30.03.	225,- €

\*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.

## Yogafortbildung

## Yoga im Winter – Sich wohlfühlen im Rhythmus der Jahreszeiten

Der Winter gibt der Natur Zeit zur Ruhe zu kommen und auch der Mensch befindet sich im Fluss der Jahreszeiten. Es gilt seine Energie zu bewahren, den Energiefokus nach innen zu richten und sich so auf das Wesentliche zu konzentrieren.

### Die Fortbildung beinhaltet

- Übungsreihen zur Harmonisierung von Emotionen
- sanfte Bewegungen vermitteln ein Gefühl von tiefer Ruhe und Wärme
- Atemübungen und Massagen unterstützen das Loslassen
- sanfte Dehnübungen fördern die Tiefenentspannung

Eine Meditation beschließt den Tag und gibt Körper, Geist und Seele die Möglichkeit zur inneren Einkehr.

### Zeit der Ruhe und Besinnung – das ist der Winter!

### Details

<b>Termine</b>	23.11.2024 oder 30.11.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 17:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Sabine Brandt	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 28.09.	105,- €
	Anmeldung ab dem 29.09.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Fortbildung

**Kinderyoga und Märchen**

Seit Jahrhunderten üben Märchen eine besondere Faszination auf Kinder aus. Sie vermitteln tiefe Weisheiten und eine leicht verständliche stets aktuelle Moral. Auch Yoga fasziniert Kinder und bietet vielfältige Möglichkeiten, die Kinder in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen.

Wenn Kinder das Handeln der Märchen durch Körperübungen ausdrücken, erleben sie die Identifikation noch bewusster. Sie fühlen sich in die unterschiedlichen Rollen ein, entwickeln Mitgefühl und nehmen die Moral der Märchen intensiver in ihr Bewusstsein auf.

**Details**

<b>Termin</b>	16.03.2024	
<b>Zeit</b>	09:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	Kiek In, Neumünster	
<b>Referentin</b>	Simone Gloeckner	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 20.01.	105,- €
	Anmeldung ab dem 21.01.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Kinderyoga

**Ausbildung ProYoBi**

Die Ausbildung zum/zur Trainer\*in ProYoBi - Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen - ist praxisorientiert und befähigt die Absolvent\*innen Yogaelemente vielfältig in den Bildungsalltag zu integrieren und damit für sich selbst und die Kinder den Bildungsalltag entspannt, lernfreudig und gesundheitsfördernd zu gestalten.

Die Seminare geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, Kinderyoga zu unterrichten. Die Teilnehmer\*innen werden befähigt, Lerneinheiten eigenständig zu planen, zu gestalten und durchzuführen. Jede Lerneinheit wird ausgewertet, so dass Erfahrungen im Unterrichten und achtsamen Beobachten einer Übungsgruppe gesammelt werden können.

Die Absolvent\*innen können die erprobten Übungen ohne großen Aufwand sofort in ihrer Berufspraxis anwenden. Ganz nebenbei erleben sie dadurch viele entspannende als auch bewegungsfreudige Momente für sich selbst.

**Module**

<b>Modul I:</b>	26.04. - 27.04.2024
<b>Modul II:</b>	24.05. - 25.05.2024
<b>Modul III:</b>	28.06. - 29.06.2024
<b>Modul IV:</b>	20.09. - 21.09.2024

**Details**

<b>Zeit:</b>	Beginn: 12:30 Uhr Ende: 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Kiek In, Neumünster
<b>Referentinnen</b>	Petra Proßowsky, Simone Gloeckner, Kity Baar
<b>Kosten* pro Modul:</b>	210,- €

\*Hierin sind die Verpflegungs- und Übernachtungskosten enthalten.



## Tanzfortbildungen

**Für alle Tanzleiter\*innen**

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

- Neue Tänze
- Austausch und Vernetzung der Teilnehmerinnen
- Mitgestaltung durch eigene Lieblingstänze

Flexibilität der Teilnahme durch drei verschiedene Termine / Standorte bei gleichem Programm.

**Details**

<b>Termin</b>	23.03.2024
<b>Ort</b>	DRK Fachklinik Hahnknüll, Neumünster
<b>Termin</b>	05.10.2024
<b>Ort</b>	Schollers Gasthof, Westerrönfeld
<b>Zeit</b>	11:00 - 16:00 Uhr
<b>Referentinnen</b>	Beate Nicolai, Wiebke Petersen
<b>Anerkennung</b>	7 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten*</b>	95,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Fortbildung

**Zumba für Senioren**

Ein Fitnessprogramm welches speziell für Anfänger, aktive ältere Personen und Teilnehmende mit Rücken- oder Gelenkproblemen entwickelt wurde.

Hier wird die Ausdauer in einer leichten, niedrigen Intensität geübt ohne Sprünge und Drehungen. Wir werden in dieser Fortbildung auch eine Choreographie im Sitzen üben. Fetzig lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba für Senioren für absoluten Spaß und eine fröhliche Stimmung im Kursraum!

Zumba ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult.

© Adobe Stock/Robert MEYNER

**Details**

<b>Termin</b>	02.03.2024
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten*</b>	105,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Sitzanzfortbildungen

## Einsatz von Musik im Sitzanz und Motivation für neue Übungen

Musik in Bewegungsstunden ist eine große Motivationshilfe, sie bringt Schwung in die Stunde, motiviert und aktiviert. Die Verwendung von Musik sollte allerdings gut geplant und ausgewählt sein. Einen Sitzanz zu erarbeiten ist sehr zeitintensiv. Dies wollen wir gemeinsam erarbeiten.

Wir haben natürlich auch wieder neue, flotte Sitzanze im Gepäck. Eigene Ideen und Vorschläge sind aber immer willkommen.

### Details

<b>Termin</b>	09.03.2024
<b>Ort</b>	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide
<b>Termin</b>	23.11.2024
<b>Ort</b>	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe
<b>Zeit</b>	11:00 - 14:00 Uhr
<b>Referentinnen</b>	Beate Nicolai, Sonja Schulz
<b>Anerkennung</b>	4 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten</b>	65,- €

## Achtsamkeit

## Positives Denken und Stressbewältigung – Achtsamkeitsschulung

Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität werden gesteigert.

### Programminhalte

- Grundlagen des „Mentalen Trainings“
- Positives Denken
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Techniken der Autosuggestion
- Steigerung der Intuition
- Einführung in Entspannungstechniken
- Autogenes Training
- Mentales Training
- Muskelentspannung
- Farbmeditationen zur Entspannung und Kreativität
- Kurzpausen zur Regeneration

### Details

<b>Termin</b>	06.07.2024
<b>Zeit</b>	09:00 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	Koppelsberg Akademie am See, Plön
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow
<b>Anerkennung</b>	6 Unterrichtseinheiten
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 11.05. 80,- €
	Anmeldung ab dem 12.05. 100,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

**Faszientraining & Pilates**

Pilates und Faszientraining ist eine ideale Sportart für Senioren, bei der die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt gestärkt wird. Regelmäßiges Training sorgt sowohl für einen geschmeidigeren Körper als auch für eine bessere Haltung, schult die Koordination und hilft außerdem, dauerhaft den Blutdruck zu senken. Abgesehen davon, dass die Übungen ruhig und bewusst durchgeführt werden, kann der Schwierigkeitsgrad sehr gut an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden. Ob sitzend, stehend oder im Liegen – der Körper wird effektiv trainiert, ohne zu überlasten!



© Adobe Stock/Christina

**Details**

<b>Termin</b>	13.07.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 18.05.	105,- €
	Anmeldung ab dem 19.05.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

**Osteoporose  
Welche Übungen sind sinnvoll?**

Die Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankheit im Alter. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte, weil Abbau der Knochensubstanz und -struktur schneller geht als deren Aufbau. Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde sie auf die Liste der zehn wichtigsten Erkrankungen gesetzt. Die Osteoporose kann, insbesondere bei älteren Menschen, eine hohe Krankheitsbelastung durch Schmerzen, Bettlägerigkeit und manchmal dauerhafte Immobilisierung und Behinderung bedeuten.

Durch die Bezeichnung als „Knochenkrankheit“ wird aber häufig übersehen, dass bei der Osteoporose der gesamte Stoffwechsel betroffen ist. Dieser Lehrgang zeigt Ihnen, was unsere Teilnehmer\*innen selbst dafür tun können, um Osteoporose vorzubeugen. Dazu bekommen Sie eine exakte Schritt-für-Schritt-Anleitung.

**Details**

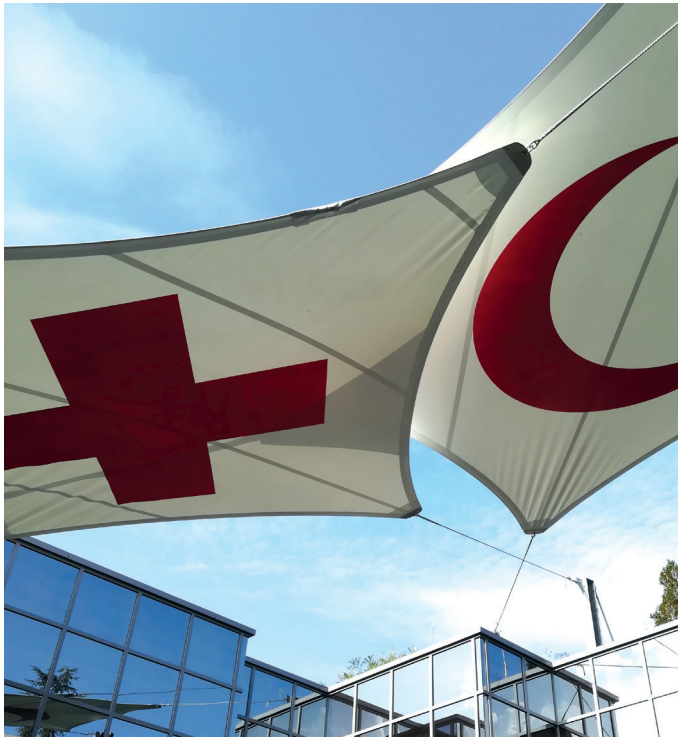
<b>Termin</b>	14.09.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 20.07.	105,- €
	Anmeldung ab dem 21.07.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Information

## Was macht eigentlich das Rote Kreuz?

In diesem Seminar möchten wir auf die Vielfalt der Aufgaben und Tätigkeiten im Roten Kreuz aufmerksam machen. Wir möchten die Grundsätze des Roten Kreuzes, die Struktur und die Aufgabenfelder des DRKs und die Internationale Arbeit des Roten Kreuzes und der Halbmondbewegung vorstellen. Freuen Sie sich auf einen interessanten Vortrag.

**Details**

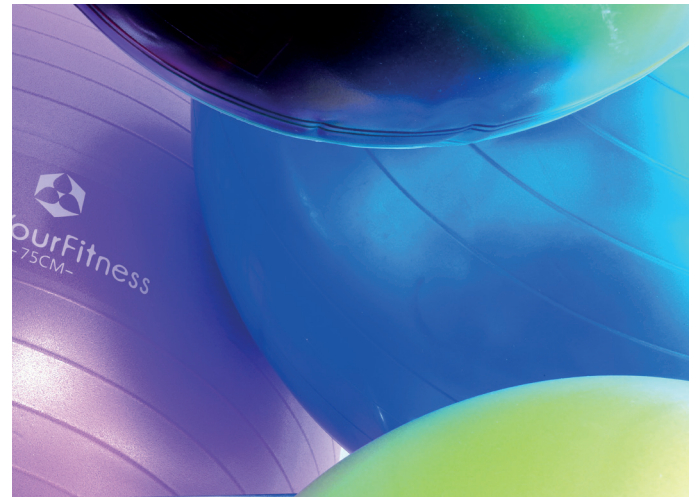
<b>Termin</b>	19.09.2024
<b>Zeit</b>	10:00 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel
<b>Referent</b>	Axel Rasch
<b>Die Teilnahme ist kostenlos.</b>	

## Gymnastikfortbildung

## Gutes für den Rücken!

Es gibt so viele gute Rückenübungen!  
In dieser Fortbildung werden viele neue und effektive Übungen für den gesamten Rücken vorgestellt.

Vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule, unter anderem auch nach Liebscher & Bracht, aus der Brüggertherapie und aus der „Neuen Rückenschule“ werden die besten Übungen zusammengestellt.

**Details**

<b>Termin</b>	28.09.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Ortsverein Itzehoe, Itzehoe	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 03.08.	105,- €
	Anmeldung ab dem 04.08.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.



## Atem-Resilienz

**Widerstandskraft/Resilienz stärken - den eigenen Atem erfahren?**

Die Anforderungen des Alltags sind in diesen Zeiten besonders herausfordernd. Wir alle brauchen ab und zu ein Innehalten - ein zur Ruhe kommen. Unseren eigenen Atem wahrzunehmen und seine heilende Kraft zu nutzen, kann dazu beitragen, die eigene Resilienz /Widerstandskraft zu stärken.

Die Atemarbeit im „Erfahrbaren Atem“ verfeinert und vertieft die Empfindungsfähigkeit. Sie spricht den Menschen in seiner Ganzheit an, es werden Körper, Seele und Geist als Einheit verstanden.

Wir arbeiten mit sanften Dehnungen, einfachen Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen im Sitzen und Stehen, sowie mit der Stimme. Die Atemfähigkeit wird erweitert- der Körper wird durchlässiger - Verspannungen können sich lösen. Auch in der Arbeit mit Gruppen können diese Übungen angewendet werden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder weiche Schuhe mitbringen

**Details**

<b>Termin</b>	19.10.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 14:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Kreisverband Dithmarschen, Heide	
<b>Referentin</b>	Sonja Schulz	
<b>Anerkennung</b>	6 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 24.08.	80,- €
	Anmeldung ab dem 25.08.	100,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gedächtnistrainingfortbildung

**Fingerübungen/ Denken und Bewegen**

Es geht um den Einfluss von Bewegung auf die Gedächtnisleistung. Den Schwerpunkt bilden praktische Übungen für ältere Menschen - auch mit kognitiven Einschränkungen. Wie kann Bewegung besonders bei älteren Menschen eingesetzt werden? Welche Wirkungen sind zu erwarten? Neben Fingerübungen, Übungen mit Geräten im Sitzen und im Stehen wird auch auf den theoretischen Hintergrund eingegangen.

- Aktivierung verschiedener Hirnbereiche
- Training des Arbeitsgedächtnisses
- Entspannung und Stressreduktion
- Verknüpfung motorischer mit taktiler, visueller und akustischer Wahrnehmung
- Verzögerung dementieller Veränderungen
- Training von Denkflexibilität und Handlungsplanung

**Details**

<b>Termin</b>	16.11.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:15 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Ursula Noack	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 21.09.	105,- €
	Anmeldung ab dem 22.09.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gruppenleiten

## Gruppen leiten und ich als Kursleitung

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 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

### Details

<b>Termin</b>	16.11.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Claudia Seeger	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 21.09.	105,- €
	Anmeldung ab dem 22.09.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

## Gymnastikfortbildung

## Gymnastik „Rund um den Tisch & auf dem Stuhl“ - Spiele & Tänze für Hochaltrige

Die Bewegungseinheit zeigt Übungsleiter\*innen mit welchen „einfachen Übungen“ zu Hause – rund um den Tisch mit einem Stuhl – Beweglichkeit, Kraft und Koordination auch noch im hohen Alter gefördert werden können. Wir probieren neue Spiele, Tänze und Übungen aus, die Spaß machen und auf den neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaften beruhen!



© Adobe Stock/Westend61

### Details

<b>Termin</b>	23.11.2024	
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	DRK-Landesverband S-H, Kiel	
<b>Referentin</b>	Sonja Rakow	
<b>Anerkennung</b>	8 Unterrichtseinheiten	
<b>Kosten*</b>	Anmeldung bis zum 28.09.	105,- €
	Anmeldung ab dem 29.09.	125,- €

\*Hierin sind die Verpflegungskosten enthalten.

# Service 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, lediglich die Bereitstellung der notwendigen Räumlichkeit und ggf. eine Verpflegung muss selbst getragen werden.** 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. Deswegen sind keine Termine angegeben – diese 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.





## Seminar - Finanzen

**Rund ums Geld**

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

- Vereinsbuchhaltung
- Gemeinnützigkeit
- Steuern
- Jahresbilanz

**Details:**

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 3 Std.
- Zielgruppen: Kassenführer\*innen, Vorstandsmitglieder



## Seminar - Vereinsrecht

**Vereinsrecht - nicht nur für Einsteiger\*innen**

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 Satzung und die

Möglichkeiten ihrer Gestaltung ansehen.

- die Rahmenbedingungen kennenlernen
- die Satzung regelt das Vereinsgeschehen
- welche Auflagen muss der Verein erfüllen

**Details:**

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 3 Std.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder und Interessierte





## Unser Potential (Workshop)

### Potential-Analyse: Unser Ist-Zustand und was noch?

Um für zukünftige Angebote und die Gewinnung von Mitgliedern eine Basis zu finden, werden in diesem Workshop die Strukturen, die Aufgaben und die Kommunikation im Verein analysiert. Darauf aufbauend geht es um mögliche Veränderungen sowie Neuerungen und Wege, dieses zu etablieren.

- Wo stehen wir und was soll genutzt werden?
- Passende Angebote
- ehrenamtsfreundliche Kultur
- nützliche Strukturen
- transparente Prozesse

#### Details:

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 4 Std.
- Referent\*in: Frauke Berbig und Kollegen, Schutzengel e.V.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder und interessierte Mitglieder



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## Mitgliedergewinnung (Workshop)

### Bedarfs-Analyse: Was und wen braucht es gerade und zukünftig in unserem Verein?

Um die aktuellen und zukünftigen Angebote des Vereins umsetzen zu können, wird anhand der einzelnen Aufgaben geschaut, welche Kenntnisse und Fähigkeiten zur Bewältigung zielführend wären. Hieraus entwickeln wir „Steckbriefe“ und überlegen, welche Möglichkeiten genutzt werden können, um diese bekannt zu machen und aktive Mitstreiter\*innen zu finden.

#### Details:

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 4 Std.
- Referent\*in: Frauke Berbig und Kollegen, Schutzengel e.V.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder sowie aktive und interessierte Mitglieder



## Mitgliedergewinnung (Workshop)

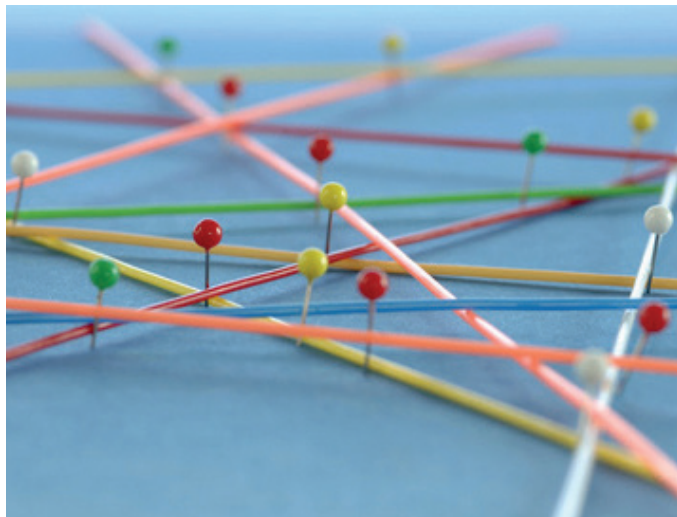
**Zeitgemäße Engagement-Angebote**

Um (neue) Mitglieder für Aktivitäten und Aufgaben gewinnen zu können, betrachten wir die Motive für ein ehrenamtliches Engagement. Daraus leiten wir verschiedene Möglichkeiten der Ansprache ab. Dabei loten wir auch aus, inwieweit neue Wege, beispielsweise durch eine sinnvolle Digitalisierung, zielführend sind.

- Projektbasiertes, digitales oder Familien-Engagement
- Ist das was für uns?
- Was sind zeitgemäße Maßnahmen zur Mitgliedergewinnung?
- Wie gestalten wir die Vorstandsarbeit zukünftig?

**Details:**

- Termine nach Absprache
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder sowie aktive und interessierte Mitglieder



©Fotolia.com/Achim Sass

## Unser öffentlicher Auftritt (Workshop)

**Gemeinsam sichtbar - Unser öffentliches Auftreten: Wo? Wie? Womit?**

Bevor einzelne Projekte zur öffentlichen Sichtbarkeit entwickelt werden, untersuchen wir unser bisheriges Auftreten und das Image unseres Vereins. Wirksame Strategien werden weiterentwickelt und zusätzlich neue Wege der Ansprache erforscht und geplant.

**Details:**

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 4 Std.
- Referent\*in: Frauke Berbig und Kollegen, Schutzengel e.V.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder sowie aktive und interessierte Mitglieder



©Fotolia.com/Rawpixel Achim Sass

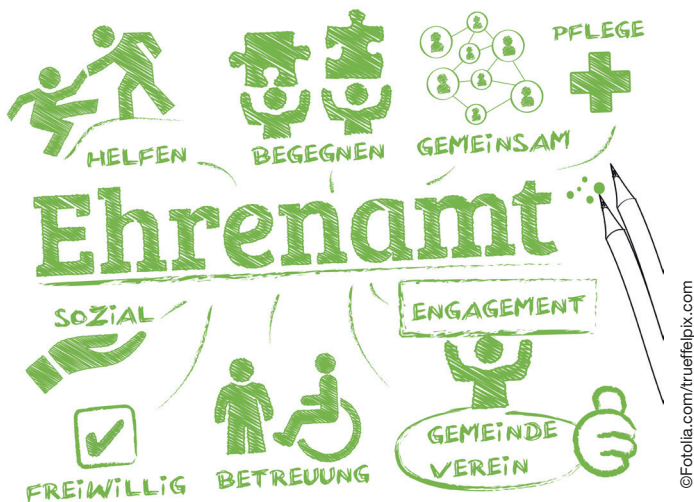
Kooperationen (Moderierter Workshop)

## Vernetzungs-Treffen vor Ort - Kooperationen (be-)leben

Ehrenamtliches Engagement ist in sehr unterschiedlichen Facetten in der eigenen Gemeinde oder gemeindeübergreifend verankert – teilweise überschneiden sich sogar die Angebote. Um ressourcenorientiert wirken zu können, soll gemeinsam mit anderen Akteuren im Ehrenamt oder mit anderen Ortsvereinen geschaut werden, wie durch kooperatives Arbeiten alle Beteiligten einen Profit erwirken können.

### Details:

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 2,5 Std.
- Referent\*in: Frauke Berbig und Kollegen, Schutzengel e.V.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder sowie aktive und interessierte Mitglieder



©Fotolia.com/truefelpix.com

Presse

## Effektive Pressearbeit im Verein

Neben eigenen Werbemöglichkeiten ist die Veröffentlichung von Berichten, Terminen oder Portraits in der Zeitung eine weitere Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit. Doch die Printmedien sind im Wandel und es bedarf eines konkreten Blicks auf potenziell interessante Inhalte und die Ansprache der Pressevertreter. Außerdem werden Möglichkeiten und Anforderungen anderer Medien betrachtet.

- Printmedien in unserer Umgebung
- Kontakt aufnehmen
- einen Artikel verfassen mit Hilfe von KI
- Medien im Vergleich

### Details:

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 2,5 Std.
- Referent: Carsten Maltzan
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder, aktive und interessierte Mitglieder, Pressewarte





## Vereinsnewsletter

**Newsletter und Mailings effizient nutzen**

Elektronische Post ist nicht nur kostengünstig, sondern mit etwas Übung auch wenig zeitaufwändig. Zudem kann durch einen Newsletter regelmäßig Kontakt aufgenommen werden und mit Hilfe von verwendeten Links auch auf interessante Angebote im Internet verwiesen werden. Mit dieser Einführung in die Arbeitsweise möchten wir einen Betrag zur nötigen Digitalisierung aufzeigen.

- Zielsetzung
- Vorteile gegenüber anderen Kommunikationsmedien
- einen Verteiler erstellen
- Nützliche Programme und Tools

**Details:**

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 2,5 Std.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder, aktive und interessierte Mitglieder, Pressewarte



## Social Media

**Social Media im Verein - effektiv und stressfrei meistern**

Mittlerweile sind social media Kanäle gängige Praxis in der Informationsübermittlung. Im Gegenteil zu den Printmedien können diese Wege mit Texten und Bildern selbst genutzt werden. Gerade für zeitnahe, aktuelle Nachrichten aber auch kleine Botschaften eignet sich dieses Vorgehen. Und Sie erreichen andere Zielgruppen – vor allem jüngere!

**Details:**

- Termine nach Absprache
- Referent\*in: Frauke Berbig und Kollegen, Schutzengel e.V.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder, aktive und interessierte Mitglieder, Pressewarte



Vorstandarbeit digital

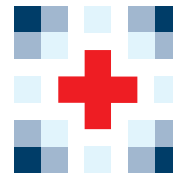
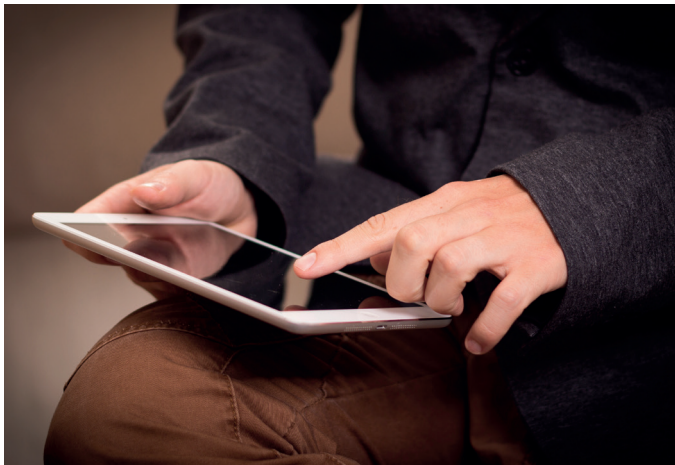
## Digital kommunizieren und zusammenarbeiten

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.

- Welche Voraussetzungen sind zu beachten?
- Wie unterstützen wir uns?
- Welche (kostenlose) Programme / Apps können wir nutzen?
- Was ist sicher?

### Details:

- Termine nach Absprache
- Seminardauer: ca. 3,5 Std.
- Zielgruppen: Vorstandsmitglieder sowie aktive und interessierte Mitglieder,



**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)



## Tagungshäuser

### **Akademie am See**

Koppelsberg 7, 24306 Plön

### **Benediktiner-Kloster Nütschau**

Haus St. Ansgar, Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück

### **DRK-Kreisverband Dithmarschen e. V.**

Hamburger Strasse 73, 25746 Heide

### **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

### **Jugend- und Familienbildungswerk Klingberg**

Fahrenkampsweg 7, 23684 Scharbeutz

### **Kiek In, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster**

### **Nordkolleg, Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg**

### **Nordsee Akademie**

Flensburger Straße 18, 25917 Leck

### **Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.,**

Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp

### **SCHOLLER'S Restaurant und Hotel**

Itzehoer Chaussee 2, 24784 Westerrönfeld/Rendsburg-Süd

### **Theodor-Schwartz-Haus**

Wedenberg 2-4, 23570 Travemünde-Brodten

## 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 nach 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/gesundheits/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

Wie und wo kann ich mich anmelden

## 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 über unsere Online-Plattform unter:



<https://www.drk-akademie-sh.de/fort-und-weiterbildung/ehrenamt/>

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

ONLINE  
REGISTR

DRK-Landesverband  
Schleswig-Holstein e. V.

Klaus-Groth-Platz 1  
24105 Kiel

Tel.: 0431 5707-0  
Fax: 0431 5707-130  
[info@drk-sh.de](mailto:info@drk-sh.de)

