

50 Jahre



DRK-Gesundheitsprogramme
in Baden-Württemberg

Wann: 14. Mai 2025

Wo: SpOrt Stuttgart

Wer: DRK-Übungsleitungen



Einladung

Gefördert durch die 
GlücksSpirale

Der Landesverband BW feiert 50 Jahre DRK Gesundheitsprogramme

Was zu Beginn der 70er Jahre als Altersturnen in der heimischen Garage irgendwo im Schwarzwald seinen Anfang nahm, hat sich bis heute zu einem zentralen Baustein der Seniorenarbeit des DRK entwickelt! Die DRK-Gesundheitsprogramme – so werden sie heute genannt – sind mittlerweile im ganzen Bundesland ein Erfolgsmodell.

Die Werte der DRK-Gesundheitsprogramme sind dabei, damals wie heute, die gleichen geblieben, nur etwas modernisiert: stabil sozial, menschlich! Diese 50 Jahre wollen wir würdigen, mit einem großen „come together“ der Hauptakteure der Gesundheitsprogramme!

Am 14. Mai 2025 laden wir ein, das Gefühl „Teil von etwas ganz Großen zu sein“ hautnah zu erleben.

Wir wollen DANKE sagen und unseren Hauptakteuren, den DRK-Übungsleitungen, einen Tag voller Freude, Spaß, Genuss, Miteinander, Ein-drücken, Ideen, Kontakten und vieles MEHR bieten.

Motivieren wollen wir ebenfalls - auf ein weiteres, halbes Jahrhundert DRK-Gesundheitsprogramme.

Wir freuen uns auf Euch!

Sandra Pahl und Manuela Köhler
Landesverbandsreferentinnen der
DRK-Gesundheitsprogramme



Programmablauf

Die Workshops werden mit 4 UE zur Lehrscheinverlängerung anerkannt. Es wird ein kleines Rahmenprogramm für hauptamtlich Teilnehmende geben, die sich nicht zu den Workshops angemeldet haben.

9:30 - 10:00	Ankommen mit Kaffee und kleinen Snacks
10:00 - 11:00	Offizieller Programmteil mit Grußworten
11:00 - 12:30	Besuch Workshop I
12:30 - 13:15	Mittagessen (in Buffetform)
13:15 - 13:30	Aktivierung im Atrium
13:30 - 15:00	Besuch Workshop II
15:00 - 15:30	Come Together mit Thementischen im Atrium
15:30	offizielle Verabschiedung
16:00	Veranstaltungsende

Workshops

1. Vital Atmen, und aufrecht stehen: Workshop für gesunde Haltung und Atmung im Alter

Gymnastik ist ein System der Pflege, Stärkung und Übung der Körperkräfte, und ein Leben lang auszuüben. Von Aerobic zu Pilates, von Tai Chi zu Yoga und vieles mehr ist nötig, den Menschen solange dafür zu motivieren. Die Verpackung ist es, die Neugier weckt. Doch dahinter steckt immer die funktionelle Gymnastik, die die Basis bildet für jede Alltags- wie auch sportliche Betätigung. Und immer macht die Qualität der Übung den Erfolg aus! Der Workshop geht auf eine gelebte Erfahrung aus Gymnastik, Tanz, Outdoor-Sport und atemunterstützenden Bewegungsformen zurück.

ReferentIn:

Mia Schmidt, Physiotherapeutin, Übungs- und Ausbildungsleiterin für Gymnastik/ Tanz/ Seniorensport/ Rehasport. Bekannt aus der BR3 Telegymnastik.

2. Aroha®

Aroha® ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Aroha verbindet die ausdrucksstarken Bewegungen des Kriegstanzes der Maori aus Neuseeland mit Bestandteilen des Kung Fu und Tai Chi

ReferentIn:

Martina Witzko, Ausbildungsteam International Aroha®, Heilpraktikerin & Sport-Therapeutin

3. Drums Alive®

Das Ziel von Drums Alive® ist es, Lebensqualität physisch und psychisch zu verbessern mit Hilfe eines einzigartigen senso-motorischen Trommel-Programms, das nur den Einsatz von Sticks, einem Gymnastik-Ball und Musik erfordert.

ReferentIn:

Kirsten Riedel, Mastertrainerin
Drums Alive ®

4. Happy Dancer - Tanzen macht Spaß und glücklich!

Auf schwingvolle Musik und mittels einfachen Schrittkombinationen bringen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung und haben jede Menge Spaß dabei. Teilweise werden Brasils rhythmisch in Szene gesetzt. Freu dich darauf!

ReferentIn:

Alexandra Gamerdinger,
DRK Lehrbeauftragte

5. Golden Age Yoga

Yoga bis ins hohe Alter und mit Handicaps praktizieren? Simone sagt ganz klar „Ja“. Im Yoga ist „fast“ nichts unmöglich, Hilfsmittel wie zum Beispiel ein Stuhl oder ein Gurt unterstützen dich in der Bewegung und geben dir zugleich Stabilität. In diesem Workshop werden einfache Bewegungsabläufe gezeigt, welche auf dem Stuhl geübt werden können.

ReferentIn:

Simone Stephan, Yogalehrerin



Workshops

6. Line Dance

Eintauchen in die Welt des Tanzes, Musik mit Bewegung verbinden, einfache Schrittfolgen erlernen, die gemeinsam in der Gruppe getanzt werden. Man braucht keinen Partner, keine Partnerin, jede/r tanzt für sich alleine und doch alle zusammen. Verschiedene Musikgenres kommen zum Einsatz, von der Countrymusik über Evergreens bis zu den aktuellen Hits aus den Charts. Neugierig geworden?

Bitte Schuhe mit dünner Sohle mitbringen.

ReferentIn:

Birgit Jehle, DRK Lehrbeauftragte

7. Neue Medien und Musik

Die Referentin zeigt technische Trends für unsere Angebote im digitalen Zeitalter. Wo bekomme ich Musik her? Wie kann ich diese bei mir speichern? Darf ich das überhaupt und was kostet das? Diese Fragen und mehr werden im Workshop beantwortet.

Zu diesem Workshop bitte eigenes Smartphone oder Laptop mitbringen!

ReferentIn:

Christa Rahner-Göhring, Dipl. Päd./
Trainerin für internetgesteuerte
Kommunikation/ Social Media
Managerin

8. Fitness trifft frische Luft - Überall und jederzeit möglich

Effektive Übungen für den ganzen Körper durch ein abwechslungsreiches, energiegeladenes Training sowie Motivation und Spaß in der Gruppe.

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung und Schuhwerk für draußen und jedes Wetter (außer Sturm und Gewitter).

ReferentIn:

Maria Wingfield, DRK Lehrbeauftragte

9. Demenz – Wissen, Verstehen, Helfen

In diesem Workshop werden Informationen zur Entstehung von Demenz, zu den Auswirkungen sowie Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Ebenso geht es um Grundlagen für mehr Verständnis, eine bessere Kommunikation und einen angemessenen Umgang mit Menschen mit Demenz.

Im Anschluss bekommen die Teilnehmenden eine Urkunde "Demenz Partner" überreicht

ReferentIn:

Ute Hauser, Geschäftsführerin Alzheimer
Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.



Anfahrtsbeschreibung



Mit dem Auto

Per Navigationsgerät bitte Martin-Schrenk-Weg, 70372 Stuttgart eingeben!

Aus Richtung Heilbronn A81:

- Bis Ausfahrt Zuffenhausen
- Weiter auf der B10 Richtung Stuttgart-Zentrum bis zur Ausfahrt am Gaskessel
- Dem Leitsystem NeckarPark folgen
- Nach der Überquerung des Neckars rechts in die Mercedesstrasse
- Am Kreisverkehr dritte Ausfahrt in den Martin-Schrenk-Weg
- Nach 500m rechts Einfahrt Parkhaus P7 (kostenfrei ab Ebene 2)

Aus Richtung Karlsruhe A8:

- Bis Autobahnkreuz Stuttgart, Ausfahrt Vaihingen
- Weiter auf A831 Richtung Stuttgart-Zentrum
- Dann auf die B14 Richtung Stuttgart-Zentrum
- Dem Leitsystem NeckarPark folgen
- Nach der Überquerung des Neckars rechts in die Mercedesstrasse
- Vor dem Hallenduo Schleyer-Halle / Porsche Arena links in die Benzstrasse
- Nach 1,2 km rechts in Martin-Schrenk-Weg
- Einfahrt Parkhaus P7 (kostenfrei ab Ebene 2)

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit der S-Bahn S1:

- Mit der S-Bahn S1 Richtung Kirchheim (T) bis zur Haltestelle Neckarpark (Mercedes-Benz) – Fahrzeit 8 Minuten vom Hauptbahnhof
- Von der Haltestelle Richtung MHPArena / SpOrt Stuttgart Stuttgart – Gehzeit 5 Minuten

Mit der Buslinie 45:

- Mit der Buslinie 45 Richtung Mercedes-Benz Welt bis zur Haltestelle Fritz-Walter-Weg – Fahrzeit 8 Minuten vom Bahnhof Bad Cannstatt
- Von der Haltestelle Fritz-Walter-Weg Richtung SpOrt Stuttgart – Gehzeit 4 Minuten

Aus Richtung Ulm A8:

- Bis Ausfahrt Esslingen-Zentrum
- Weiter auf die B313 Richtung Stuttgart
- Dann auf die B10 Richtung Stuttgart, Ausfahrt Stuttgart-Ost
- Dem Leitsystem NeckarPark folgen in die Benzstrasse
- Nach 500m links in Martin-Schrenk-Weg
- Einfahrt Parkhaus

Anmeldeformular

Anmeldungen sind nur über den DRK-Kreisverband möglich. Per Email, Telefon oder das beiliegende Anmeldeformular.

Hiermit melde ich, _____
mich für folgende Workshops an:

1 Vital Atmen, und aufrecht stehen: Workshop für gesunde Haltung und Atmung im Alter

2 Aroha®

3 Drums Alive®

4 Happy Dancer- Tanzen macht Spaß und glücklich!

5 Golden Age Yoga

6 Line Dance

7 Neue Medien und Musik
nur nachmittags buchbar!

8 Fitness trifft frische Luft -
Überall und jederzeit möglich

9 Demenz – Wissen, Verstehen,
Helfen
nur vormittags buchbar!

Workshop I - Vormittag

Bitte tragen Sie Ihre die Nummer des gewünschten Kurses hier ein:

Sollte der gewünschte Kurs bereits vollständig belegt sein, ist diese Kursnummer die Alternativwahl:

Workshop II - Nachmittag

Bitte tragen Sie Ihre die Nummer des gewünschten Kurses hier ein:

Sollte der gewünschte Kurs bereits vollständig belegt sein, ist diese Kursnummer die Alternativwahl:

Hier abtrennen und Formular zurückschicken



