

DRK-GESUNDHEITSPROGRAMME

Weiterbildung zur Übungsleitung

Gymnastik – Fit im Alter



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
— Arthur Schopenhauer

DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück e.V. · Familienbildungsstätte

Gymnastik ist mehr als Bewegung

Gymnastik fördert Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Koordination, unterstützt die Balance und leistet einen wertvollen Beitrag zur Sturzprävention. Das Angebot wirkt umfassend – es aktiviert den Menschen als Ganzes und fordert und fördert ihn von seiner körperlichen, geistigen und sozialen Seite.

Werden Sie Übungsleiter:in und geben Sie diese Begeisterung an andere weiter: Wir bilden Sie aus, damit Sie anschließend in Ihrem Heimatort oder Ihrer Nachbargemeinde eine eigene Gymnastikgruppe des DRK-Bildungswerks Eifel-Mosel-Hunsrück e.V. leiten können.

Zielgruppe

Für alle, die selbst fit und aktiv sind, Freude an Bewegungsvermittlung haben und anschließend im Heimatort oder in der Nachbargemeinde eine Gymnastikgruppe des DRK-Bildungswerk-Eifel-Mosel-Hunsrück e.V. leiten möchten.

Ihr Profil

- Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, sie weiterzuvermitteln
- Eigene Gesundheit
- Geduld, Takt- und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Lust zum selbstständigen Denken und Handeln, Kreativität, Humor und Improvisationsvermögen
- Freude und Interesse an sozialer Arbeit, Engagement für andere
- Interesse und Aufgeschlossenheit gegenüber einem neuen Aufgabengebiet

Voraussetzungen

Nach der Ausbildungsordnung des DRK e.V., Generalsekretariat Berlin, gilt für die Ausbildung zur Übungsleitung Gymnastik:

- Richtwert Alter: 20–65 Jahre
- Bewegungserfahrung und Körperbewusstsein
- Bereitschaft, sich ehrenamtlich oder als Honorarkraft für die Gesundheitsförderung im DRK zu engagieren
- Erste-Hilfe-Kurs, vor dem Aufbaulehrgang zu absolvieren oder nicht älter als 2 Jahre
- Teilnahme an einem Rotkreuz-Einführungsseminar wird empfohlen



Beweglichkeit · Ausdauer · Kraft · Spaß

Aufbau der Weiterbildung

Die Weiterbildung gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Kurse – Grundkurs, Aufbaukurs und Abschlusskurs. Sie erwerben theoretische und praktische Qualifikationen, um Bewegungsangebote in der Gruppe kompetent zu vermitteln.

Themenschwerpunkte

- Anatomisches und physiologisches Wissen
- Entwicklung von Bewegungsspielen
- Einsatz von Übungsgeräten
- Übungen aus der Gymnastik
- Gruppendynamische Prozesse
- Methoden zur Durchführung von Gruppenstunden

Lernziele

- Methodisch: Erhaltung und Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft; Schulung von Koordination, Reaktion und Gleichgewicht
- Sozial: Das gemeinsame Suchen nach Wohlbefinden, Ausgleich und Entspannung sowie Spaß und Geselligkeit

Geräte und Musik bringen Farbe, Abwechslung und Spaß in die Übungsstunde – wir stellen sie Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Auch nach der Ausbildung bleiben Sie nicht allein: Regelmäßige Fortbildungen und der Austausch mit anderen Übungsleiter:innen und dem Bildungswerk gehören dazu.

Die Gesamtausbildung umfasst 160 Unterrichtseinheiten, darunter auch die Hospitation und eigene Leitung einer Gymnastikgruppe zwischen den Lehrgängen. Die DRK-Lehrberechtigung Gymnastik ist 3 Jahre gültig und lässt sich durch regelmäßige Fortbildungen (mind. 32 UE je 3 Jahre) verlängern.

Termine 2026 / 2027

Kurs	Teil 1	Teil 2
Grundkurs	16.–18.10.2026	23.–25.10.2026
Aufbaukurs	08.–10.01.2027	15.–17.01.2027
Abschlusskurs	09.–11.04.2027	16.–18.04.2027

Zeiten

freitags 9:30–16:15 Uhr · samstags 09:00–16:45 Uhr · sonntags 09:00–12:15 Uhr

Ort

DRK-Lehrsaal, Am Bittenbach 5, 54634 Bitburg-Masholder

Kosten & Förderung

KOSTENFREI

für alle, die anschließend im Heimatort oder der Nachbargemeinde eine Gymnastikgruppe des DRK-Bildungswerk-Eifel-Mosel-Hunsrück e.V. leiten – inklusive Verpflegung und Arbeitsmaterialien (ohne Übernachtung).

Für externe Teilnehmende ohne anschließende Übungsleitertätigkeit:

- Grundkurs: 550,00 €
- Aufbaukurs: 500,00 €
- Abschlusskurs: 500,00 €

Die Kostenübernahme durch das DRK ist an eine Vereinbarung geknüpft: Im Anschluss an die Ausbildung leiten Sie mindestens 3 Jahre lang eine Gymnastikgruppe (mindestens eine Gruppe wöchentlich, mindestens 11 Stunden je Quartal). Bei vorzeitigem Abbruch der Ausbildung oder Tätigkeit müssen die Ausbildungskosten anteilig zurückerstattet werden. Die Einzelheiten hierzu regelt die Referentenvereinbarung, die Sie bei Ihrer Anmeldung erhalten.

Abschluss & Qualifikation

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat/eine Teilnahmebescheinigung des DRK – Ihre Lehrberechtigung auf Grundlage der Ausbildungsordnung des Deutschen Roten Kreuzes e.V., Generalsekretariat Berlin.

Ihre Vergütung als Übungsleiter:in

Für Ihre spätere Tätigkeit als Übungsleiter:in erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung von 14,50 € je 60 Minuten, zuzüglich Fahrtkostenerstattung (aktuell 0,30 €/km).

Sie investieren Zeit in Ihre Ausbildung – wir investieren in Sie: mit kostenfreien Materialien, regelmäßigen Fortbildungen und einem starken Netzwerk an Übungsleiter:innen.

Jetzt anmelden

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Die Anmeldung läuft ganz unkompliziert – melden Sie sich einfach direkt bei mir, per Telefon oder E-Mail. Ich beantworte Ihnen gerne alle offenen Fragen und bespreche mit Ihnen die nächsten Schritte.

Kontakt

Rita Scheid

DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück e.V.
Familienbildungsstätte

Rotkreuzstraße 1, 54634 Bitburg

Telefon: 06561 6020 612

E-Mail: rita.scheid@bildungswerk.drk.de



Stark in die Zukunft.