



Gut betreut verreisen

Reisen ist ein tolles Erlebnis! Neue Eindrücke, Erfahrungen und die Gesellschaft mit Gleichgesinnten wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus und sind Balsam für Körper und Seele. Damit Menschen, die altersbedingt oder aus anderen Gründen auf Betreuung angewiesen sind, in den Genuss eines Urlaubs kommen können, bietet das Rote Kreuz Betreute Reisen für Senioren an.

Das Herzstück der Reisen sind hoch motivierte und engagierte Betreuerinnen und Betreuer. Sie unterstützen die Reisegäste im Alltag und gestalten ein abwechslungsreiches Freizeitangebot. Sie sorgen für ein geselliges Miteinander am Urlaubsort und auch dafür, dass niemand alleine sein muss.

„Die Freude in der Gemeinschaft mit älteren Menschen und die gemeinsamen Erlebnisse motivieren mich“.

Karin Stahl, DRK-Reisebetreuerin.



Wir suchen Sie!

Ihre Engagementmöglichkeiten im Überblick

Gymnastik: Sie verbessern durch leichte sportliche Bewegung bei älteren Menschen das Wohlbefinden. Mit Geräten und Musik sorgen Sie für Schwung und Abwechslung.

Tanzen: Mit Elementen aus Folklore, Kreis- und Gesellschaftstänzen bringen Sie den Kreislauf in Schwung und fördern ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis.

Wassergymnastik: Mit gezielten Übungen nutzen Sie den Wasserwiderstand und Auftrieb des Wassers, um den Körper zu kräftigen sowie Koordination und Kondition zu verbessern.

Yoga: Sie achten auf die gesundheitsfördernde Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit.

Betreute Reisen:

Sie ermöglichen Menschen, die nicht mehr alleine verreisen können oder wollen, unbeschwerte und erholsame Urlaubstage in der Gemeinschaft.

**DRK-Kreisverband
Wetzlar e. V.**

Hörnshheimer Eck 21
35578 Wetzlar
Tel.: 06441 9764-0

www.drk-wetzlar.de

Gesundheitsprogramme

Freiwilliges Engagement - hier werden Sie gebraucht!



**Deutsches
Rotes
Team**

WIR BRAUCHEN DICH, UM UNSER
HELFERTEAM ZU VERSTÄRKEN.

SETZE EIN ZEICHEN UND WERDE EHRENAMTLICHER HELFER.
Informationen direkt beim Roten Kreuz Wetzlar | DRK-WETZLAR.DE

Bewegungsangebote: Lange gut Leben

Bewegung bis ins Alter

Die Bewegungsgruppen des Roten Kreuzes sind ein gesundheitsförderndes Angebot. Sie richten sich gezielt an ältere Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern und die Gesundheit aktivieren wollen. Die Gruppenangebote ermöglichen einen Einstieg zu jeder Zeit und in jedem Alter.

Woche für Woche begeistern ausgebildete Übungsleiter/innen des Deutschen Roten Kreuzes ältere, alte und hochaltrige Menschen in den Bewegungsgruppen. Sie sorgen mit gezielten Übungen für Freude an der Bewegung, Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Spaß am geselligen Miteinander.

„Ich engagiere mich im Roten Kreuz, weil ich mit diesem Angebot Menschen dabei unterstützen kann, auch im hohen Alter aktiv und mobil zu bleiben. Und wir haben viel Spaß miteinander“.

Gisela Nehring, DRK-Übungsleiterin Seniorengymnastik.



Bewegen Sie Menschen und sich selbst - werden Sie Übungsleiter/in im DRK

Sie möchten sich sozial engagieren? Zeit mit anderen Menschen verbringen und dabei für Ihre Gesundheit etwas Gutes tun? Dann sind Sie bei uns richtig.

„Mich bewegt, älteren Menschen dabei zu helfen, Bewegungsarmut und Bewegungseinschränkungen zu überwinden“.

Antje Hedrich, DRK-Übungsleiterin Wassergymnastik.



Das bringen Sie mit:

- Freude an der Bewegung und Bewegungserfahrungen.
- Freude am Umgang mit älteren Menschen.
- Die Bereitschaft, etwas Neues zu erlernen.

Das bieten wir Ihnen:

- Eine qualifizierte Ausbildung.
- Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe.
- Ein kleines Honorar für Ihren zeitlichen Aufwand in der Gruppe.

Ausbildungsablauf in Theorie und Praxis

DRK-Gesundheitsprogramme

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert und vermittelt die erforderlichen theoretischen Kenntnisse zu Methodik/Didaktik in Lehrgängen. Ein Schwerpunkt ist dabei die Übungsauswahl für ältere Menschen. Grundlagenseminare zur Sozialen Arbeit des Roten Kreuzes runden die Ausbildung ab.

Grundlehrgang 40 UE*



Aufbaulehrgang 40 UE



Abschlusslehrgang 40 UE



Begleitend 40 UE Praxis
Erste-Hilfe-Lehrgang



Lehrschein
Übungsleiter/in Gymnastik

Fortbildungen
32 UE in 3 Jahren

*UE = Unterrichtseinheiten