



© Kerstin Hiller/DRK-LV Nds.

Gesundheit fördern

Im Bereich des DRK-Landesverbandes Niedersachsen begleiten rund 500 ausgebildete Übungsleiterinnen und Übungsleiter in DRK-Kreisverbänden und Ortsvereinen sowie in deren Einrichtungen und Diensten bis zu 20.000 Menschen in gesundheitsfördernden Aktivitäten. Die DRK-Gesundheitsprogramme Gymnastik, Yoga, Wassergymnastik, Tanzen und Gedächtnistraining werden dabei sowohl in Räumlichkeiten von Ortsvereinen und Seniorenbegegnungsstätten als auch in Altenpflegeheimen und Tagespflegeeinrichtungen durchgeführt.

Die Übungsleitungen werden von der Fachabteilung des Landesverbandes entsprechend aus- und fortgebildet. Im Berichtsjahr sowie zu Beginn des Jahres 2023 hat die Fachabteilung in ihrem Bildungsprogramm insgesamt 17 Aus- und Fortbildungslehrgänge in der Gesundheitsförderung angeboten. Mit insgesamt 140 ist die Zahl der Teilnehmenden im Jahr 2022 wieder gestiegen, nachdem die pandemiebedingten Verordnungen in den vorherigen zwei Jahren

die Bewegung in Gruppen immer wieder eingeschränkt oder untersagt hatten.

Die pandemiebedingten Hürden hatte die Fachabteilung auch zum Anlass genommen, für den Bereich Gymnastik neue Fortbildungsmöglichkeiten zu entwickeln. Erstmals im Angebot waren daher ein zweiteiliges Onlineseminar zum Thema „Neuer Leitfaden Gymnastik“ und eintägige regionale Veranstaltungen zu verschiedenen Bewegungsthemen, um Übungsleiterinnen und Übungsleitern neben dem bisherigen Fortbildungsangebot in Kompaktform auch ein flexibleres „Sammel-System“ von Fortbildungseinheiten in verschiedenen Regionen Niedersachsens anzubieten. Während das Onlineseminar noch eher zögerlich in Anspruch genommen wurde, nutzten erfreulich viele Teilnehmende die neuen dezentralen Veranstaltungen, die in den Bereichen der DRK-Kreisverbände Emsland, Wesermünde, Alfeld und Hannover durchgeführt wurden.



500 Übungsleitungen **20.000** Teilnehmende