

Deutsches Rotes Kreuz 

DRK Gesundheitsprogramm

DRK Kreisverband Stuttgart e.V.

„Leben ist Bewegung
und ohne Bewegung
findet Leben nicht statt.“

- Moshe Feldenkrais -

DRK Bewegungsprogramm

Das DRK Gesundheits- und Bewegungsprogramm richtet sich seit mehr als vierzig Jahren an den besonderen Bedürfnissen der älteren Menschen aus. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird erhalten oder wieder aufgebaut. Auch die sozialen Kontakte zu Gleichgesinnten werden in die Bewegungsangebote einbezogen. Der DRK Kreisverband Stuttgart e.V. bietet im Stadtgebiet Stuttgarts folgende Angebote an: Seniorengymnastik, Tanzen, Wassergymnastik und Yoga.

Die wesentlichen Ziele lassen sich wie folgt umschreiben:

Körperlicher Bereich

- Erhaltung bzw. Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zur Alltagsbewältigung
- Verbesserung von Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung und anderen koordinativen Fähigkeiten
- Sturzprävention

Geistiger/psychischer Bereich

- Gefühl von Vitalität
- nachhaltige Stärkung des positiven Lebensgefühls
- Spaß und Freude an der Bewegung
- Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbständigkeit

Sozialer Bereich

- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmern
- Spaß und Freude
- Unterstützung bzw. Initiierung freundschaftlicher und geselliger Kontakte
- einen empathischen Rahmen für soziale Geborgenheit schaffen

Die Tätigkeit als DRK ÜbungsleiterIn kurz gefasst

Tätigkeitsbeschreibung

- Leitung einer oder mehrerer Bewegungsgruppen im Stadtgebiet Stuttgart
- Abrechnung der Gruppenkasse halb- oder ganzjährlich
- Stärkung des sozialen Miteinanders der Gruppe
- Wenn möglich, Bereitschaft zur Vertretung in anderen Gruppen

Voraussetzungen

- Fähigkeit eine Gruppe älterer Menschen anzuleiten und zu führen
- Bewegungsbegeisterung und eigene Bewegungsfähigkeit
- Affinität zum Umgang mit älteren Menschen
- Soziale und persönliche Kompetenzen, wie Geduld, Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit, persönliche Stärke und Selbstreflexion,
- Fähigkeiten der Kommunikation und Problemlösung
- Bereitschaft zur Aus- und Fortbildung auch außerhalb von Stuttgart

Zeitlicher Aufwand

- Einmal in der Woche 1 Stunde (pro Gruppe) zu festgelegten Zeiten
- Vor- und Nachbereitung der einzelnen Gruppe
- Urlaubszeiten sind individuell möglich

Was bieten wir Ihnen?

1. Kostenfreier Grund-, Aufbau- und Abschlusslehrgang
2. Kostenfreie Teilnahme an allen Fortbildungsveranstaltungen
3. Hospitationsmöglichkeiten
4. Übungsleiterpauschale
5. fachkundige Begleitung
6. Anschluss an eine große Gemeinschaft von ehrenamtlich Tätigen

Kontakt

Ruthild Gohla (Administration)
Sozialarbeiterin (FH)

Tel.: 0711 – 2808 1334

E-Mail: rgohla@drk-stuttgart.de

Ursel Müller-Eckstein
Kreissozialleitung und Vizepräsidentin
Allgemeine Verantwortung für die Gemeinschaft Sozialarbeit

Tel.: 0711 – 8996 486

E-Mail: muellereckstein@drk-stuttgart.de

Anschrift

DRK Kreisverband Stuttgart e.V.

Reitzensteinstr. 9

70190 Stuttgart

Internet: www.drk-stuttgart.de