



DRK Bundesstadt Bonn - Bildungswerk

# Kurs- und Bildungsangebote 2024

## Inhaltsverzeichnis

<b>Erste Hilfe</b> .....	<b>4</b>
Erste Hilfe Grundlehrgang.....	4
Erste Hilfe Fortbildung.....	5
Erste Hilfe am Kind .....	5
First Aid Course in English.....	6
<b>Pflege</b> .....	<b>7</b>
Pflege Angehörige.....	7
Notfallschulung für Pflegedienste / MDK-Kurs .....	8
<b>Angebote für Praxen</b> .....	<b>10</b>
Notfallschulung für Praxen .....	10
<b>Zertifizierte Kurse der AHA</b> .....	<b>12</b>
Basic Life Support Kurs.....	12
Advanced Cardiac Life Support.....	12
Pediatric Advanced Life Support Kurs.....	13
.....	14
<b>Angebote in der Familienbildung</b> .....	<b>15</b>
Eltern und Kinder .....	15
Angebote zur Bewegung, Gesundheit und Entspannung.....	15
Bildung und Nachhaltigkeit – Raus in die Natur .....	15
<b>Schwangerschaft und Familie</b> .....	<b>16</b>
Pränatal-Yoga .....	16
Geburtsvorbereitung: Hypnobirthing .....	16
Postnatal-Yoga.....	17
Babymassage .....	17
Eltern-Baby-Nachmittag/Elternstart NRW .....	18
<b>Training für Körper und Geist</b> .....	<b>18</b>
Sanfte Gymnastik für Senior*innen .....	18
DRK - Sitzgymnastik für Senior*innen.....	18
Raus in die Natur .....	19
Waldbaden .....	19
Gemeinsam Gärtnern – Resilienz stärken.....	19
<b>Mitarbeiterunterweisungen</b> .....	<b>20</b>
Mitarbeiterunterweisung (TRBA 250).....	20
Mitarbeiterunterweisung für Gemeinschaftseinrichtungen (§ 35 - IfSG).....	21
Mitarbeiterunterweisung (Belehrung) gemäß § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG) für Beschäftigte im Lebensmittelbereich .....	22
<b>Schwimmen</b> .....	<b>24</b>
Wassergewöhnungskurse .....	24
Kinderschwimmkurse .....	24
Rettungsschwimmen .....	25

Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte .....	25
Standorte & Erreichbarkeit .....	26
Kontakt.....	26

## Erste Hilfe



Der Rotkreuzkurs Erste Hilfe wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen macht es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfende auszubilden.

### Erste Hilfe Grundlehrgang

„Richtig helfen können – ein gutes Gefühl!“ Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Der Rotkreuzkurs Erste Hilfe wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen macht es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfende auszubilden. In diesem Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 60,00 € pro Person. EC-Kartenzahlung ist möglich und erwünscht.

## Erste Hilfe Fortbildung

Da Ersthelfer\*innen selten Gelegenheit haben, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten anzuwenden, wird ein regelmäßiges Erste Hilfe Training erforderlich. Dieses gewährleistet mehr Sicherheit zur Durchführung aller Maßnahmen auch in schwierigen Notfallsituationen. In Form von Fallbeispielen und vielen praktischen Übungen werden alle Bereiche der Ersten Hilfe noch einmal aufgefrischt.

Um an dieser Fortbildung teilnehmen zu können, darf Ihr letzter Erste Hilfe Grundlehrgang nicht älter als zwei Jahre sein.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 60,00 € pro Person. EC-Kartenzahlung ist möglich und erwünscht.

## Erste Hilfe am Kind



Der Rotkreuzkurs Erste Hilfe am Kind wendet sich speziell an Erzieher\*innen, Eltern, Großeltern, Tagesmütter und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Der Kurs entspricht den Vorgaben der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV 204-008). Es wird seit dem 1. April 2015 bei den Kursen nicht mehr nach Aus- oder Fortbildung unterschieden. Erste Hilfe-Grundausbildung und Fortbildung sind jetzt vereint in dem Kurs „Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder“.

In diesem Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen

- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 70,00 € pro Person. EC-Kartenzahlung ist möglich und erwünscht.

### First Aid Course in English

Our first aid course in English introduces participants to both basic and advanced concepts of helping sick or injured people in emergency situations. The course is taught by a qualified first aid instructor. Participation in this course fulfills the first aid training requirements that are obligatory, for example, to apply for all German driver's licenses. Our courses are also aimed at trainers in sports, first aiders in companies (in accordance with the requirements of the German Social Accident Insurance), schools and all conceivable areas that require first aid training. Upon successful completion of the course, participants receive an official certificate as proof of participation. We are also happy to conduct first aid courses at your location upon request. To do so, simply contact us.

Registration	Course fee
Registration for all courses is mandatory! Please use our <a href="#">online registration</a> in the schedule table.	<p>Course fee is: 80,00 € (including course manual, excluding lunch and refreshments)</p> <p>BG-voucher: Free (excluding course manual, lunch and refreshments)</p> <p>Course manual: 20,00 € (optional)</p>

### Abrechnung durch die Berufsgenossenschaft

Bitte beachten Sie, dass für eine etwaige Abrechnung eines Kurses über die Berufsgenossenschaft das entsprechende Abrechnungsformular bereits zu Kursbeginn vollständig ausgefüllt als Original vorgelegt werden muss

## Pflege

### Pflege Angehörige



Immer mehr Familien möchten ihre Liebsten in den eigenen vier Wänden selbst pflegen. Mit diesem Vorhaben können neue Herausforderungen, ungewohnte Situationen und Fragen aufkommen. In unserem Kursformat für pflegende Angehörige vermitteln wir Ihnen ein erstes Bild davon, was auf Sie als pflegende\*r Angehörige zukommen wird, wie Sie sich vorbereiten und die ersten Herausforderungen meistern können.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der verschiedenen Module. Sie können sowohl mehrere als auch einzelne Module buchen.

- Modul 1: Umgebung der pflegebedürftigen Person
- Modul 2: Krankheitszeichen und erste Maßnahmen
- Modul 3: Körperhaltung der Pflegenden und rückschonende Arbeitsweise
- Modul 4: Prophylaxe
- Modul 5: Körperpflege
- Modul 6: Lagerung und Hilfsmittel
- Modul 7: Ernährung

#### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an interessierte Personen welche derzeit oder in naher Zukunft eine\*n Angehörige\*n im direkten häuslichen Umfeld pflegerisch versorgen und/oder unterstützen möchten.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Modulen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Für gesetzlich krankenversicherte Personen entfällt eine Gebühr, da die gesetzlichen Krankenkassen eine Förderung der Teilnahme an diesem Kursformat durchführen. Die Teilnahme ist somit kostenfrei.

## Notfallschulung für Pflegedienste / MDK-Kurs



Die steigenden Möglichkeiten in der Medizin führen nicht nur dazu, dass Patient\*innen und Bewohner\*innen immer älter werden, sie implizieren auch komplexere Erkrankungen mit einer hohen Gefahr für medizinische Zwischen- und Notfälle. Der Kurs richtet sich an medizinische Fachkräfte im Pflegedienst sowie Pflegeassistentenkräfte, die in ihren Arbeitsbereichen unterschiedliche lebensbedrohliche Notfallsituationen erkennen und zeitnah und wirksam beherrschen können müssen.

Diese Veränderung berücksichtigt auch die aktuelle Fassung des Rahmenvertrags nach § 132 SGB V: Pflegekräfte müssen demnach einer Fortbildungspflicht von mindestens 8 Fortbildungsstunden pro Jahr nachkommen. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) prüft die Einhaltung der jährlichen Fortbildungspflicht. Im Rahmen dieser MDK-Qualitätsprüfung müssen Pflegedienste ebenfalls nachweisen, dass Ihre Pflegekräfte, gemäß einem etablierten Qualitätsmanagement, regelmäßig in Erster Hilfe geschult werden und verbindliche Regelungen für das Verhalten in Notfällen existieren.

Mit unserem „Notfallkurs für Pflegedienste“ möchten wir Ihnen und Ihren Mitarbeitenden eine sichere Handlungskompetenz in Notfallsituationen ermöglichen. Hierfür wird jeder Kurs auf Ihre örtlichen und räumlichen Besonderheiten zugeschnitten. Um eine Integration des Erlernten in die Pflegepraxis Ihres Pflegedienstes zu bekommen, führen wir die Kurse gerne in Ihren Räumlichkeiten vor Ort durch. Sollte Ihre Einrichtung/Ihr Pflegedienst Bedarf an einem Konzept für den Umgang mit Notfallsituationen haben, helfen wir Ihnen dabei gerne weiter.

In dieser Schulung werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Notfallsituationen erkennen
- Organisation eines Notfalls
- Crew Ressource Management
- Auffinden einer leblosen Person
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Häufige Notfallbilder erkennen und richtig handeln (Apoplex, akutes Koronarsyndrom etc.)

Der Kurs besteht aus einer Kombination aus Theorie und Praxissimulationen. Diese Kombination ermöglicht es, die Teilnehmenden an das Thema heranzuführen und die Inhalte an ihren Praxisalltag anzupassen.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 40,00 € pro Person, inklusive Seminarunterlagen. Die Teilnahmegebühr wird nicht von der Unfallversicherung/Berufsgenossenschaft übernommen.

## Angebote für Praxen

### Notfallschulung für Praxen



Die steigenden Möglichkeiten in der Medizin, aktualisierte Leitlinien und der ständige Wandel im Bereich der Therapie führen nicht nur dazu, dass Patient\*innen und Bürger\*innen immer älter werden, sie implizieren auch komplexere Erkrankungen, Multimorbidität und eine steigende Gefahr für medizinische Zwischen- und Notfälle.

Diese können auch bei einem Routinetermin in Ihrer Praxis auftreten. Neben dem bereits bekannten Fachwissen helfen regelmäßige Schulungen und Trainings im Team, die Zusammenarbeit in Notfällen zu verbessern. Das gesteigerte Versorgungsniveau steigert nicht nur die Qualität der Versorgung, sondern erzeugt auch hohes Vertrauen in das Team und die eigenen Fertigkeiten. Mit unserem modularen Kurskonzept „Notfallschulung für niedergelassene Praxisteams“ haben Sie die Möglichkeit, eine auf Ihr Team und Fachgebiet zugeschnittene Schulung zu erhalten.

Je nach Modul erwerben Sie spezifisches Wissen über die Vorgänge des jeweiligen Notfallgeschehens sowie Tipps für die Zusammenarbeit und den Prozess der Notfallversorgung. Ihr Team kann die erlernten Themenkomplexe im Rahmen eines Praxistrainings direkt am Phantom anwenden. Um eine höchstmögliche Anwendungssicherheit zu erreichen, finden die Praxisteile in den Behandlungsräumen Ihrer Praxis statt.

*Individuelles Kurskonzept:* Für Ihre Schulung können Sie, individuell auf Sie zugeschnitten, aus verschiedenen Modulen wählen und so Ihren fachlichen Bedürfnissen nachkommen. Um die elementare Herz-Lungen-Wiederbelebung routiniert und effektiv im Team zu beherrschen, ist das BLS-Modul (Modul 1) das Basismodul, zu dem Sie weitere Module hinzubuchen können – je nach fachlicher Anforderung Ihrer Praxis. Die Schulungslänge ist abhängig von den Modulen, die Sie auswählen. Nehmen Sie für die Planung gerne Kontakt mit uns auf. In dieser Schulung werden folgende Module angeboten:

- Modul 1 – Basic Life Support (2 Stunden)
- Modul 2 – Anaphylaxie (1,5 Stunden)
- Modul 3 – Akutes Koronar Syndrom (1 Stunde)
- Modul 4 – Neurologische Notfälle (1 Stunde)

- Modul 5 – Ambulantes Operieren (1,5 Stunden)
- Modul 6 – Dyspnoe (1,5 Stunden)

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Sie interessieren sich für dieses Schulungsangebot? Nehmen Sie für die Planung gerne <a href="#">Kon-takt</a> mit uns auf!	Wir machen Ihnen gerne ein auf Sie zugeschnittenes Angebot – abhängig vom Schulungsort, der Anzahl an Teilnehmenden und den ausgewählten Modulen.

## Zertifizierte Kurse der AHA

### Basic Life Support Kurs

Der AHA-BLS-Kurs gehört zum Kursformat der American Heart Association (AHA), das medizinischem Fachpersonal die Basismaßnahmen der Reanimation (Basic Life Support, BLS) für Einzelhelfer\*innen und im Team vermittelt. Dieser videobasierte Kurs wird von einem Instruktor geleitet und unterrichtet die Basismaßnahmen sowohl für präklinische, als auch innerklinische Bereiche.

In diesem Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Wichtigkeit qualitativ hochwertiger HLW und Bedeutung für die Überlebenschancen
- Anwendung der Schritte der Rettungskette
- Anzeichen dafür, dass eine HLW erforderlich ist
- Erlernen einer qualitativ hochwertigen HLW bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen
- Bedeutung des frühzeitigen Einsatzes eines AED
- Verwendung des AED
- Effiziente Beatmungen mit Beatmungshilfen
- Reanimation mit mehreren Helfenden
- Methoden zur Hilfeleistung bei Atemwegsverlegung durch Fremdkörper (Ersticken) bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen

Der Kurs besteht aus einer Kombination aus Theorie und Praxissimulationen. Diese Kombination ermöglicht es, die Teilnehmenden an das Thema heranzuführen und die Inhalte an ihren Praxisalltag anzupassen. Der Kurs richtet sich an medizinische Fachkräfte, die in ihren Arbeitsbereichen unterschiedliche lebensbedrohliche Notfallsituationen erkennen und die Durchführung einer HLW, die Verwendung eines AED und Hilfeleistung bei Ersticken zuverlässig, zeitnah und wirksam beherrschen können müssen.

*Abschluss/Bescheinigung:* Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung der American Heart Association BLS-Provider, gültig für 2 Jahre.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 280 € pro Person, inklusive Seminarunterlagen und Getränken.
Wenn Sie stattdessen an einem Inhouse-Seminar interessiert sind, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!	Inhouse-Seminar: Wir machen Ihnen gerne ein auf Sie zugeschnittenes Angebot – abhängig vom Schulungsort und der Anzahl an Teilnehmenden.

### Advanced Cardiac Life Support

Der Advanced Cardiac Life Support Kurs ist ein Aufbaukurs des BLS-Kurses, in dem insbesondere die Bedeutung von Teamarbeit und Kommunikation sowie von Versorgungssystemen und Notfallversorgung nach einem Herzstillstand behandelt werden.

Hierzu werden neben der Reanimation außerdem das Atemwegsmanagement und die damit zusammenhängende Pharmakologie thematisiert. Im ACLS-Kurs erfolgt die Wissensvermittlung in der gesamten Gruppe; in den fallbasierten Szenarien wird in kleinen Gruppen an Lern- und Prüfstationen geübt und zusammengearbeitet. Für den erfolgreichen Abschluss des Kurses muss der Kursteilnehmende die erworbenen Fertigkeiten an allen Lernstationen demonstrieren sowie einen praktischen HLW/AED-Test, Beutel-Masken-Beatmungs- und Megacode-Test sowie eine schriftliche Prüfung absolvieren.

In diesem Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Basismaßnahmen der Reanimation, einschließlich effektiver Herzdruckmassage, Einsatz eines Beutel-Masken-Systems und Anwendung eines automatisierten externen Defibrillators (AED)
- Erkennung und frühzeitige Behandlung von Atem- und Herzstillstand
- Erkennung und frühzeitige Behandlung von Symptomen und Störungen, die einem Herzstillstand vorausgehen, wie die symptomatische Bradykardie
- Atemwegsmanagement
- Damit zusammenhängende Pharmakologie
- Behandlung bei akutem Koronarsyndrom und Schlaganfall
- Kommunikative Kompetenz als Mitglied oder Leitung eines Reanimationsteams
- Effektive Zusammenarbeit des Reanimationsteams

Der Kurs richtet sich vorrangig an medizinische Fachkräfte, die in leitender oder mitwirkender Funktion an der Behandlung eines Herz-Kreislauf-Stillstands und anderer kardiovaskulärer Notfälle beteiligt sind. Hierzu zählen Mitarbeitende aus den Bereichen Rettungsdienst, Notaufnahme und Intensivstation. Darüber hinaus Abteilungen der Funktionsdiagnostik wie Herzkatheter-Labore oder Ähnliches.

*Abschluss/Bescheinigung:* Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung der American Heart Association ACLS-Provider, gültig für 2 Jahre.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 720,00 € pro Person, inklusive Seminarunterlagen und Getränken.
Wenn Sie stattdessen an einem Inhouse-Seminar interessiert sind, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!	Inhouse-Seminar: Wir machen Ihnen gerne ein auf Sie zugeschnittenes Angebot – abhängig vom Schulungsort und der Anzahl an Teilnehmenden.

## Pediatric Advanced Life Support Kurs

Der Pediatric Advanced Life Support Kurs ist ein Aufbaukurs des PBLS-Kurses. Hierbei werden insbesondere die Besonderheiten von pädiatrischen Notfällen, die wichtigsten Merkmale des systematischen Ansatzes zur pädiatrischen Beurteilung, der Basismaßnahmen der Reanimation, der PALS-Behandlungsalgorithmen sowie der effektiven Teamarbeit bei der Reanimation vertieft.

Im PALS-Kurs erfolgt die Wissensvermittlung in der gesamten Gruppe. In den fallbasierten Szenarien wird in kleinen Gruppen an Lernstationen und Prüfstationen geübt und zusammengearbeitet.

Für den erfolgreichen Abschluss des Kurses muss der Kursteilnehmende die erworbenen Fertigkeiten an allen Lernstationen demonstrieren und einen praktischen HLW-Test, Beutel-Masken-Beatmungs- und Megacode-Test sowie eine schriftliche Prüfung absolvieren.

In diesem Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- 1- und 2-Helfer-HLW mit AED-Einsatz bei Kindern
- 1- und 2-Helfer-HLW bei Säuglingen
- Besprechungen und Simulationen von Musterfällen (Herz-, Atemwegs- und Schocknotfälle)
- Management von Atemwegsnotfällen
- Rhythmusstörungen und Elektrotherapie
- Systematischer Ansatz zur pädiatrischen Beurteilung
- Gefäßzugang

*Abschluss/Bescheinigung:* Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung der American Heart Association PALS-Provider, gültig für 2 Jahre.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
<p>Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.</p> <p>Wenn Sie stattdessen an einem Inhouse-Seminar interessiert sind, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!</p>	<p>Die Teilnahmegebühr beträgt 630 € pro Person, inklusive Seminarunterlagen und Getränken.</p> <p>Inhouse-Seminar: Wir machen Ihnen gerne ein auf Sie zugeschnittenes Angebot – abhängig vom Schulungsort und der Anzahl an Teilnehmenden.</p>

#### **Kostenübernahme durch den Arbeitgeber**

In der Regel ist eine Kostenübernahme der AHA-Kurse durch den Arbeitgeber möglich. Bitte klären Sie dies im Vorfeld mit Ihrem Arbeitgeber. Sie können bei der Anmeldung eine separate Rechnungsschrift wählen.

## Angebote in der Familienbildung

### Eltern und Kinder

In der Familienbildung wollen wir vor allem Familien in ihrer Erziehungs- und Gesundheitskompetenz stärken. Unser **Angebot** richtet sich an Eltern in einer Lebensphase, in der sich vieles ändert. Väter und Mütter erhalten Anregungen und Anstöße für das Leben mit ihren Kindern, die zu mehr Gelassenheit und Sicherheit im Alltag führen.

### Angebote zur Bewegung, Gesundheit und Entspannung

Mit unseren gesundheitsfördernden Bewegungs- und Entspannungskursen für Jung und Alt wollen wir Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern. Sie können vorbeugend etwas für Ihre Fitness tun, Ihre Beweglichkeit verbessern oder vorhandene Beschwerden lindern.

### Bildung und Nachhaltigkeit – Raus in die Natur

Der Klimawandel sowie die Zunahme der Wahrnehmung an weltweiten Krisen stellen unsere Gesellschaft und vor allem Familien vor eine große Herausforderung.

In verschiedenen Kursangeboten, Vorträgen, Workshops und an Projekttagen werden alltagsnahe Lösungsansätze für den Umgang mit wertvollen Ressourcen wie Nahrung und Wasser erarbeitet und vermittelt.

Dazu gehört unter anderem die Stärkung der Resilienz und die Vermittlung von Grundwissen zum Anbau von Gemüse im eigenen Garten, auf dem Balkon und der Fensterbank.

#### **Anmeldung:**

Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere [Online-Anmeldung](#) in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.

Das Familienbildungswerk des Deutschen Roten Kreuzes des Landesverbandes Nordrhein e.V. ist eine anerkannte Einrichtung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Das Referat Familienbildung im DRK Kreisverband Bonn e.V. ist eine Zweigstelle des Landesverbandes Nordrhein.

## Schwangerschaft und Familie

### Pränatal-Yoga



Schwangerschaftsyoga, auch Pränatal-Yoga genannt, schult Ihr Körperbewusstsein, bringt Entspannung und vertieft die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

All dies sind die Grundlagen einer gesunden und selbstbestimmten Schwangerschaft und Geburt. Durch die sanften Kräftigungs- und Dehnübungen, die wir mit effektiven Atem- und Entspannungstechniken verbinden, werden Sie eine schöne Wohlfühl-Oase für sich und Ihr Kind erschaffen und die Schwangerschaft in vollen Zügen genießen. Auch nach der Geburt profitieren Sie von der Bindung, die Sie bereits während der Schwangerschaft mit Ihrem Kind geschaffen haben.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 65€ für 4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

### Geburtsvorbereitung: Hypnobirthing

Stark im Leben - Kraftvoll im Familienalltag

Hypnobirthing ist eine sanfte Geburtsvorbereitungsmethode, bei der Sie als werdende Eltern oder als werdende Mutter mit Ihrer Geburtsbegleitung eine Vielzahl von Tiefenentspannungstechniken erlernen werden. Das Hypnobirthing hilft Ihnen dabei, die Geburt Ihres Kindes in ruhigen, entspannten Umständen zu erleben, fern von Angst und Anspannung. Der Kurs umfasst ein breites Spektrum leicht durchführbarer Methoden wie verschiedene Atemübungen und Massagen, aber auch Visualisierungen und Selbsthypnosen. Aus den unterschiedlichen Techniken, die wir gemeinsam in den Einheiten üben werden, suchen Sie die für Sie passenden heraus und wenden Sie bereits während der Schwangerschaft an. Damit erschaffen Sie schon vor der Geburt wunderbare Entspannungsmomente für Sie und Ihr

Baby. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen in seiner Gesamtheit eine sanfte und selbstbestimmte Geburt. Auch nach Abschluss des Kurses steht Ihnen unsere Kursleitung für Fragen gerne zur Verfügung, um den Start ins Familienleben zu erleichtern.

**Kosten:** 395€ für 4 Kurstage à 3,5 Stunden

In der Kursgebühr inbegriffen ebenfalls das Buch „HypnoBirthing“ von Marie Mongan, die Regenbogenentspannung, ein umfangreiches Eltern-Handout sowie persönliche Beratung (telefonisch oder per Mail) bis zum Zeitpunkt der Geburt. Einige Krankenkassen bieten eine (Teil-)Finanzierung für Geburtsvorbereitungskurse an. Bitte sprechen Sie bei Interesse oder Bedarf mit Ihrer jeweiligen Krankenkasse ab.

## Postnatal-Yoga

### Yoga nach der Schwangerschaft

Ihr Körper hat in der Schwangerschaft und bei der Geburt Großartiges geleistet. Postnatal-Yoga unterstützt Ihren Körper nach der Geburt und bei seiner Regeneration. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse für diesen Kurs.

Durch die sanften, Kräftigungs- und Dehnübungen, die wir mit effektiven Atem- und Entspannungstechniken verbinden, wird eine schöne Wohlfühl-Oase erschaffen. Ihr Körperbewusstsein wird geschult und hilft Ihnen, sich in die Entspannung zu begeben. Der Einstieg in die postnatale Yogapraxis erfolgt idealerweise 4 Wochen nach der Geburt.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 65,00 € für 4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

## Babymassage

Die sanfte Babymassage nach Frédérick Leboyer stärkt die frühe Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

Ihr Kind erfährt durch die liebevollen Berührungen eine wichtige Zuwendung, die es in seiner Entwicklung und der Stärkung seines Urvertrauens unterstützt. Die sanfte Massage schult das Körperbewusstsein Ihres Kindes, führt zu einer schönen Entspannung, verbessert die Verdauungsfunktionen und wirkt zusätzlich Schlafschwierigkeiten und Unruhe entgegen. Alle Techniken können Sie nach dem Kurs zu Hause anwenden und so ein schönes Ritual für Ihre Familie etablieren.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 65,00 € für 4 Kurseinheiten à 60 Minuten



## Eltern-Baby-Nachmittag/Elternstart NRW

Der Eltern-Baby-Nachmittag im Rahmen des Programms "Elternstart NRW" ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. In fünf Terminen tauschen sich Mütter und Väter unter der Moderation einer pädagogischen Fachkraft über ihren Alltag und den Umgang mit ihren Säuglingen aus.

Themeninhalte:

- Die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen
- Die Entwicklung Ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben
- Sich mit anderen austauschen

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung.

Spiele- und musikalische Einheiten runden den Kurs ab.

**Kostenlos**

## Training für Körper und Geist

### Sanfte Gymnastik für Senior\*innen

Stark im Leben - Kraftvoll im Familienalltag

Wenn Sie sich beim Älterwerden fit halten möchten, könnte dieser Kurs genau der richtige sein. Sie erfahren Ihren Körper und Bewegungen auf sanfte Weise, trainieren Koordination und Kondition und führen Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen durch. Zwischendurch werden immer wieder Entspannungsmomente eingebaut. Bewegung hält fit und mobil und das bis ins hohe Alter und lässt Sie so weiterhin aktiv am Leben Ihrer Kinder und Enkel teilhaben.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 60 € für 10 Kurseinheiten à 45 Minuten

### DRK - Sitzgymnastik für Senior\*innen

In diesem Kurs kräftigen und mobilisieren Sie Ihre Muskulatur und Ihr Gleichgewicht. Alle Übungen finden im Sitzen statt.

**Kostenlos**



## Raus in die Natur

### Waldbaden

Beim Waldbaden erlernen Sie einen bewussteren Umgang mit der Natur, sowie Entspannungstechniken und leichte körperliche Übungen, die zur Ausgewogenheit in Ihrem (Familien-)Leben beitragen. Ohne großen Aufwand versetzen wir uns so in einen entschleunigten und ausgeglichenen Zustand. Wir konzentrieren uns beim Waldbaden auf unsere Sinne: Hören, Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken. Der bewusste Aufenthalt in der Natur trägt zur positiven Stimmung bei und kann Depressionen entgegenwirken. Stress und Blutdruck sinken nachweislich, die natürliche Abwehr gegen Krankheiten wird gestärkt. Wer die Natur und den Wald liebt, bewegt sich achtsam in dem Lebensraum der wilden Tiere und fördert die geistige und körperliche Gesundheit.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 20 € pro (2,5 Stunden)

### Kräuterführung

In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter uns auf unseren täglichen Wegen begegnen.

Dafür muss man nicht immer gleich Wald und Flur aufsuchen. Auch in der Stadt findet sich ein vielfältiges Angebot an Kräutern, die nicht nur das Auge erfreuen, sondern mit ihrem Duft betören, zum Färben von Stoffen dienen, oder gar essbar sind.

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 10€/ Kinder nehmen kostenlos teil

### Gemeinsam Gärtnern – Resilienz stärken

Wir wollen uns wohlfühlen in unserer Haut, in unserer Umwelt und in der Gesellschaft anderer Menschen. Mit allen Sinnen die Natur genießen und wahrnehmen, mit Kopf und Händen nachhaltig und kreativ arbeiten. Das fördert nicht nur gute Laune und beruhigt den Geist, sondern trägt auch aktiv zu unserer körperlichen Gesundheit bei. Natur verstehen, vorhandene Ressourcen sinnvoll einsetzen, gemeinsam lernen und sich als Mensch begegnen – das ist das Ziel unserer Kursangebote „Rund um die Natur“.

Wir legen gemeinsam einen (vertikalen) Garten oder einen Kompost an, bauen Insektenhotels und Samenkugeln, machen Obst & Gemüse haltbar und arbeiten kreativ mit Naturmaterialien.

Auf unserer Homepage halten wir Sie auf dem Laufenden über unsere Kurse und Projekttag.

## Mitarbeiterunterweisungen

Voraussetzung für einen erfolgreichen Arbeitsschutz im Unternehmen ist, dass alle Beschäftigten mögliche Gefährdungen kennen und Schutzmaßnahmen richtig und effektiv anwenden. Hierfür sind Mitarbeiterunterweisungen unentbehrlich.

Der Gesetzgeber fordert für alle Arbeitnehmer eine zumindest jährliche Mitarbeiterunterweisung. Bei diesen muss der Arbeitgeber über mögliche Gefahren und Gefährdungen am Arbeitsplatz aufklären und darüber informieren, wie sich der Mitarbeiter zu verhalten hat, um Unfall- und Verletzungsrisiken zu minimieren.

### Mitarbeiterunterweisung (TRBA 250)

Beschäftigte, die Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen ausführen, müssen anhand der Betriebsanweisung und der betrieblichen Hygienemaßnahmen (Hygieneplan) gemäß TRBA 250 über die auftretenden Gefahren und über die erforderlichen Schutzmaßnahmen unterwiesen werden.

Zu den Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen im Anwendungsbereich dieser Regel zählt die berufliche Arbeit mit Menschen, Tieren, Produkten, Gegenständen oder Materialien, wenn aufgrund dieser Arbeiten Biostoffe auftreten oder freigesetzt werden und Beschäftigte damit in Kontakt kommen können. Die Unterweisung ist vor Aufnahme der Tätigkeiten sowie bei maßgeblichen Änderungen der Arbeitsbedingungen, mindestens jedoch jährlich, durchzuführen. Sie muss in einer für die Beschäftigten verständlichen Form und Sprache mündlich, arbeitsplatz- und tätigkeitbezogen erfolgen.

*Die Technischen Regeln für Biologische Arbeitsstoffe (TRBA) geben den Stand der Technik, Arbeitsmedizin und Arbeitshygiene sowie sonstige gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse für Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen wieder.*

*DIE TRBA 250 „Biologische Arbeitsstoffe im Gesundheitswesen und in der Wohlfahrtspflege“ konkretisieren im Rahmen ihres Anwendungsbereichs die Anforderungen der Biostoffverordnung. Bei Einhaltung der Technischen Regeln kann der Arbeitgeber insoweit davon ausgehen, dass die entsprechenden Anforderungen der Verordnung erfüllt sind.*

#### Zielgruppe:

- Altenpfleger\*in
- Bestatter\*in
- Betriebssanitäter\*in
- Erzieher\*in
- Gesundheit- und Krankenpfleger\*in
- Justizvollzugsbeamter\*in
- Kindergesundheits- und Kinderkrankenpfleger\*in
- Medizinische\*r Fachangestellte
- Notfallsanitäter\*in
- Rettungsassistent\*in
- Rettungshelfer\*in
- Rettungssanitäter\*in
- Sanitätshelfer\*in



### Inhalte:

Die Themenfelder, zu denen die Beschäftigten informiert und unterwiesen werden müssen, sind u.a.

- mögliche tätigkeitsbedingte gesundheitliche Gefährdungen durch die verwendeten oder vorkommenden biologischen Arbeitsstoffe,
- die einzuhaltenden Verhaltensregeln, z.B. zu Hygieneanforderungen, Hautschutz und Hautpflege und deren konsequente Umsetzung,
- die medizinischen Aspekte der Notwendigkeit, Eignung und Gebrauch von persönlicher Schutzausrüstung, z.B. Schutzhandschuhe, Schutzkleidung, Atemschutz, einschließlich Handhabung,
- Postexpositionsprophylaxe sowie das Vorgehen bei Schnitt- und Stichverletzungen
- und arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen.

Weitere Themen besprechen wir gerne im Vorfeld mit Ihnen!

### Termine:

Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungswerk des DRK Bonn. Gerne bieten wir Ihnen die Mitarbeiterunterweisung auch als Inhouse-Veranstaltung vor Ort in Ihrer Einrichtung an. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf:

Tel.: 0228 9831 0

Mail: bildungswerk@drk-bonn.de

## Mitarbeiterunterweisung für Gemeinschaftseinrichtungen (§ 35 - IfSG)

Belehrung nach § 35 - Infektionsschutzgesetz: Personen, die in den in § 33 genannten Gemeinschaftseinrichtungen Lehr-, Erziehungs-, Pflege-, Aufsichts- oder sonstige regelmäßige Tätigkeiten ausüben und Kontakt mit den dort Betreuten haben, sind vor erstmaliger Aufnahme ihrer Tätigkeit und im Weiteren mindestens im Abstand von zwei Jahren von ihrem Arbeitgeber über die gesundheitlichen Anforderungen und Mitwirkungsverpflichtungen nach § 34 zu belehren

Über die Belehrung ist ein Protokoll zu erstellen, das beim Arbeitgeber für die Dauer von drei Jahren aufzubewahren ist.

*Gemeinschaftseinrichtungen im Sinne des § 33 IfSG sind Einrichtungen, in denen überwiegend minderjährige Personen betreut werden; dazu gehören insbesondere:*

1. *Kindertageseinrichtungen und Kinderhorte,*
2. *die nach § 43 Absatz 1 des Achten Sozialgesetzbuches erlaubnispflichtige Kindertagespflege,*
3. *Schulen und sonstige Ausbildungseinrichtungen,*
4. *Heime und*
5. *Ferienlager*

### Zielgruppe:

Personen, die in den in Gemeinschaftseinrichtungen Lehr-, Erziehungs-, Pflege-, Aufsichts- oder sonstige regelmäßige Tätigkeiten ausüben

### Inhalte:

Die Themenfelder, zu denen die Beschäftigten informiert und unterwiesen werden müssen, sind u.a.

- Gesetzliche Grundlagen / Meldung nach § 34 IfSG
- Hygienemanagement / Praktische Übungen zur Händehygiene
- Übertragungswege und Eintrittspforten von Infektionskrankheiten
- Einweisung in vorhandene Desinfektionsmittel
- Einweisung in den Hygieneplan

Weitere Themen besprechen wir gerne im Vorfeld mit Ihnen!

### Termine:

Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungswerk des DRK Bonn. Gerne bieten wir Ihnen die Mitarbeiterunterweisung auch als Inhouse-Veranstaltung vor Ort in Ihrer Einrichtung an. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf:

Tel.: 0228 9831 0

Mail: bildungswerk@drk-bonn.de

## Mitarbeiterunterweisung (Belehrung) gemäß § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG) für Beschäftigte im Lebensmittelbereich

Mitarbeiterunterweisung (Belehrung) gemäß § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG) für Beschäftigte im Lebensmittelbereich: Personen dürfen gewerbsmäßig nur dann beschäftigt werden, wenn vor der erstmaligen Ausübung der Tätigkeit gemäß § 42 IfSG eine nicht mehr als drei Monate alte Bescheinigung des Gesundheitsamtes oder eines vom Gesundheitsamt beauftragten Arztes nachgewiesen wird.

*Der Arbeitgeber hat Personen nach Aufnahme ihrer Tätigkeit und im Weiteren **alle zwei Jahre** über die in § 42 IfSG genannten Tätigkeitsverbote und über die Verpflichtung zu belehren. Die Teilnahme an der Belehrung ist zu dokumentieren.*

### Zielgruppe:

1. Personen mit regelmäßiger Tätigkeit die beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen mit folgenden Lebensmitteln in Berührung kommen:

- Fleisch, Geflügelfleisch und Erzeugnisse daraus
- Milch und Erzeugnisse auf Milchbasis
- Fische, Krebse oder Weichtiere und Erzeugnisse daraus
- Eiprodukte
- Säuglings- und Kleinkindernahrung
- Speiseeis und Speiseeishalberzeugnisse
- Backwaren mit nicht durchgebackener oder durcherhitzter Füllung oder Auflage
- Feinkost-, Rohkost- und Kartoffelsalate, Marinaden, Mayonnaisen, andere emulgierte Soßen, Nahrungshafen
- Sprossen und Keimlinge zum Rohverzehr sowie Samen zur Herstellung von Sprossen und Keimlingen zum Rohverzehr



2. Küchenbeschäftigte in gewerblichen Gaststätten (Restaurants, Cafés, Imbisse etc.). – auch wenn diese nicht ortsfest sind (z.B. Imbisswagen und ähnliche gewerbliche Caterer)
3. Küchenbeschäftigte in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (z.B. Kindertageseinrichtungen, Kinderhorte, Schulen und sonstige Ausbildungseinrichtungen, Heime, Ferienlager Essen auf Rädern)
4. Lehrer, Erzieher, Eltern und Schüler mit Zutritt zur Küche, die in Schulen oder Kindertageseinrichtungen regelmäßig Speisen für die Gemeinschaftsverpflegung zubereiten
5. Theken- und Servicepersonal mit Küchenzutritt (z.B. in Bistros, Kneipen, Cafés oder Restaurants)
6. Konditoren und Bäcker
7. Verkaufspersonal in Bäckereien, Back-Shops, Tankstellen mit Backabteilung und Herstellung belegter Brötchen
8. Spül- und Reinigungspersonal in Küchen und sonstigen Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung, welches mit Arbeitsflächen, Behältnissen für Lebensmittel bzw. Geräten für die Be- und Vorbereitung von Lebensmitteln in Berührung kommt.
9. Regelmäßige und häufige, meist professionelle Tätigkeiten bei Veranstaltungen wie z.B. in Vereinen oder bei Festen mit großem Publikumszulauf wie Stadtteilstefen, Feuerwehrtage, Erntedankfesten u.ä.
10. Lehrer und Schüler in hauswirtschaftlichen und nahrungsgewerblichen Klassen
11. Lehrer mit Kochunterricht in allgemeinbildenden Schulen
12. Betriebspraktikanten bei entsprechenden gewerblichen Tätigkeiten in allgemeinbildenden Schulen und Studium.

### Inhalte:

Die Themenfelder, zu denen die Beschäftigten informiert und unterwiesen werden müssen, sind u.a.

- Gesetzliche Grundlagen
- Ursachen für Durchfallerkrankungen
- Ursachen für Lebensmittelkontaminationen
- Lebensmittelbedingte Krankheiten
- Übertragungswege
- Persönliche Hygiene

### Termine:

Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungswerk des DRK Bonn. Gerne bieten wir Ihnen die Mitarbeiterunterweisung auch als Inhouse-Veranstaltung vor Ort in Ihrer Einrichtung an. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf:

Tel.: 0228 9831 0

Mail: [bildungswerk@drk-bonn.de](mailto:bildungswerk@drk-bonn.de)

## Schwimmen

Als DRK Bonn bieten unsere Wasserwacht neben dem Schwimmtraining für unsere eigenen Mitglieder regelmäßig auch Kinder- und Rettungsschwimmkurse für die Allgemeinheit an. Diese finden in den Bädern der Bundesstadt Bonn statt.

### Wassergewöhnungskurse

Auf spielerische Weise machen wir die Kinder mit dem Element Wasser vertraut. Durch Spiele, Spaß und Freude gewöhnen sich Ihre Kinder ans Wasser und werden so für die nachfolgenden Anfängerschwimmkurse vorbereitet.

Gemeinsam erlernen wir die Wahrnehmungsfähigkeit der Wassereigenschaften: Auftrieb, Widerstand, Gleiten, Ausatmen ins Wasser und das Hochholen von kleinen Gegenständen sowie den Sprung vom Beckenrand. Außerdem werden erste Beinbewegungen mit unterschiedlichen Hilfen, als Vorbereitung auf die Anfängerschwimmkurse, geübt.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 85 € für 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

### Kinderschwimmkurse

Mit viel Spiel und Spaß im Wasser überwinden Ihre Kinder die Angst vorm Wasser und erlernen das Brustschwimmen. Außerdem werden die Kinder auf das Seepferdchen-Abzeichen vorbereitet. Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, die bereits einmal an einem Wassergewöhnungskurs teilgenommen haben bzw. diese Vertrautheit mit dem Wasser bereits erlernt haben.

Die Kinder sollen in diesem Kurs lernen, ihre Angst vor dem Wasser zu überwinden, zu tauchen und zu gleiten, sowie frei im Wasser in Brust- und Rückenlage zu schweben. Gleichzeitig werden der Bein-schlag und der Armzug im Brustschwimmen geübt und an der Koordination der erlernten Schwimmbe-wegungen gearbeitet. Daraus ergibt sich dann das selbstständige Brustschwimmen. Außerdem erler-nen wir das Springen vom Beckenrand und das Heraufholen von Tauchringen auf der Treppe.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-An-meldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 85 € für 10 Unter-richtseinheiten à 45 Minuten.

## Rettungsschwimmen

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) befähigt zur Rettung von Menschen, die zu ertrinken drohen. Sie stellen die Grundausbildung zum Rettungsschwimmer dar. Für den Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens wird ein Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs, der nicht älter als 2 Jahre ist, benötigt. Übungen in diesem Kurs betreffen unter anderem das Kleidungschwimmen, Strecktauchen, Rettungstechniken und Befreiungsgriffe. Bitte überprüfen Sie Ihre Schwimmkenntnisse: Die Schwimmtechniken Brustschwimmen, Rückenschwimmen mit Grätschschwung, Kraulschwimmen (ab DRSA Silber), sowie Tief- und Strecktauchen müssen vor Kursbeginn sicher beherrscht werden.

*Abschluss/Bescheinigung:* Der Kurs schließt mit der Prüfung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen in Bronze bzw. Silber ab.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 75 € für 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

## Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte

Die Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte ist eine durch das Bildungsministerium initiierte Maßnahme, um Lehrkräfte im Rettungsschwimmen auszubilden und den Schwimmunterricht an Schulen abzusichern. Übungen in diesem Kurs betreffen unter anderem die Rettungsschwimmtheorie, das Verhalten bei Bewusstlosigkeit und Reanimation, sowie Rettungsschwimmtechniken.

Bitte überprüfen Sie vor Teilnahme Ihre Schwimmkenntnisse, da im Rahmen dieses Kurses keine grundlegenden Schwimmtechniken vermittelt werden.

*Abschluss/Bescheinigung:* Der Kurs schließt mit der Prüfung für die kleine bzw. die große Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte ab und wird mit einer Bescheinigung bestätigt.

Anmeldung	Teilnahmegebühr
Eine Anmeldung zu allen Kursen ist zwingend notwendig! Bitte nutzen Sie unsere <a href="#">Online-Anmeldung</a> in den Termintabellen der jeweiligen Kurse oder der Terminübersichten.	Die Teilnahmegebühr beträgt 60 € für 6 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

## Standorte & Erreichbarkeit

Unsere Kurse finden an verschiedenen Standorten im Bonner Stadtgebiet statt. Die genauen Kursorte entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

## Kontakt

DRK Kreisverband Bonn e. V.  
Bildungswerk

Endenicher Straße 131  
53115 Bonn

Tel.: 0228 9831 0  
Fax: 0228 9831 21  
[bildungswerk@drk-bonn.de](mailto:bildungswerk@drk-bonn.de)  
[www.drk-bonn.de](http://www.drk-bonn.de)