

# Pressemitteilung

**Bewegung, Stressbewältigung, Klopfakupressur – Ideen für eine gesundheitsfördernde Arbeit mit Senioren**

## **DRK-Sommerschule in Münster**

Münster, den 31.07.2024  
25/2024

„Bewegungsförderung und Achtsamkeitstraining“ – unter diesem Motto findet die diesjährige Sommerschule des Deutschen Roten Kreuzes, Landesverband Westfalen-Lippe in Münster statt. Vom 23. bis zum 25. August 2024 können engagierte Menschen aus der haupt- und ehrenamtlichen Seniorenarbeit facettenreiche Impulse für ihre tägliche Arbeit mit älteren Menschen erhalten.

In Workshops, Vorträgen und Exkursionen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in das Bewegungskonzept „TriloChi“ eingeführt, kombinieren einen Naturspaziergang mit Übungen aus dem Gedächtnistraining und erfahren, wie mit Boccia vielfältige Bewegungsanreize auch für hochaltrige Menschen gesetzt werden können. Die Vorstellung von Übungen aus dem Qi Gong, der Klopfakupressur und dem Stressmanagement sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin unterstützen, den älteren Menschen zu einem besseren körperlichen und mentalen Wohlbefinden zu verhelfen. Neben diesen und weiteren Angeboten möchte die Sommerschule Menschen aus der Seniorenarbeit miteinander in Kontakt bringen und ihnen die Möglichkeit zu Austausch und Vernetzung bieten.

Die Sommerschule findet im Tagungshotel des DRK-Instituts für Bildung und Kommunikation in Münster statt. Interessierte erhalten detaillierte Informationen unter der Telefonnummer: 0251/9739-229.

**DRK-Landesverband  
Westfalen-Lippe e. V.**  
Kommunikation

Sperlichstraße 25  
48151 Münster  
[www.DRK-westfalen.de](http://www.DRK-westfalen.de)

Claudia Zebandt  
Tel: 0251 9739-137  
Claudia.Zebandt@  
DRK-westfalen.de

### **Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung**

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität