TERMINE
22.09.2027 - 23.09.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
16 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in Pflege und Betreuung sowie Interessierte

REFERENTINNEN
Katharina Grübler
Dozentin für Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin für Physiotherapie

ANSPRECHPARTNER/IN
Juliane Wilbrecht
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
250,00 Euro für Mitglieder
335,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Gymnastik, Spiel und Spaß am Tisch

Durch Bewegung wird das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Seniorinnen und Senioren gesteigert. Die gemeinsame Erinnerung an alte Zeiten fördert die Kommunikation. Auf diese Weise werden emotionale Ressourcen gestärkt, was zu mehr Lebensfreude und zur nachhaltigen Linderung von Schmerz und Angst beiträgt.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden kennen die Veränderungen des Organismus im Alter und deren Einfluss auf die Gymnastik. Sie werden befähigt, einfache Übungen selbst zu kreieren und Gruppenbewegungsspiele am Tisch durchzuführen. Dabei werden alternative Geräte genutzt, die sie zum Teil selbst herstellen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Veränderungen des Organismus im Alter und daraus resultierende Entwicklung von Zielen einer Gymnastik
- Aufbau einer Gymnastikstunde und deren Moderation/Ideen zum Musikeinsatz
- Gymnastik am Tisch mit den Zielen: Mobilisation, Kräftigung, Ausdauer-, Herz-, Atmung-, Kreislauf- und Koordinationstraining, ADL und Prophylaxen
- Gymnastik mit alternativen Geräten
- Herstellung und Einsatz eigener Geräte
- Erstellen einer Sammlung verschiedener Übungen
- basale Stimulation
- einfache Bewegungsspiele/einfache Tänze
- Gedächtnistraining und Gehirndurchblutung
- Meditationen, Atemübungen, Entspannungsübungen
- praktische Übungen zur Selbsterfahrung

Die Weiterbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzl. Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI und
nach §§ 39, 45b SGB XI i.V.m. 113 Abs. 1 SGB XI (gem. der RL nach § 53b SGB XI).

Hinweise

Bitte bringen Sie folgendes zum Kurs mit:
- 1 Weinflaschenkorken
- 1 Pappteller, der bemalt werden kann
- Buntstifte
- 3 größere dehnfähige Luftballons
- 1 Handvoll Mehl
- 1 Topfkratzer aus Plaste
- 4 Bierdeckel
- 4 alte verschiedenfarbige Klammern(rot, grün gelb, blau)
- 1 runde (Margarine)dosen mit Deckel
- 1 Murmel
- 1 Kochlöffel
- 1 Paar alte Schnürsenkel
- 1 Igelball
- Bademantelgürtel
- 1 Trinkhalm
- 1 Handvoll Watte
- Fliegenklatsche

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›