

258/2023: Gymnastik, Spiel und Spaß im Stuhlkreis

Zielgruppe

Mitarbeitende in Pflege und
Betreuung sowie Interessierte

Termine

25.04.2023 - 26.04.2023

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Ort

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

ReferentInnen

Katharina Grübler Dozentin für
Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin
für Physiotherapie

Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50



Kursgebühren

325 €

Kursgebühren für Mitglieder

245 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

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 im Stuhlkreis durchzuführen. Dabei werden alternative Geräte genutzt, die sie zum Teil selbst herstellen.

Schwerpunkte

- Veränderungen des Organismus im Alter und daraus resultierende Entwicklung von Zielen einer Gymnastik
- Aufbau einer Gymnastikstunde und deren Moderation
- Ideen zum Musikeinsatz
- Gymnastik im Stuhlkreis 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

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 10 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche
Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte folgendes mitbringen: 1 Kochlöffel, 1 Taschentuch, 1 Kopftuch, Bademantelgürtel, 1 Waschhandschuh, 2

Socken, 1 Zeitung, 60 cm schmales Geschenkband, 1x 2 cm breites Geschenkband, leichtes Papier (evtl. Seide oder Krepppapier), Plastefläche mgl. mit Henkel, 1 Handvoll Reis/Linsen/Bohnen, 2 alte Feinstrumpfhosen, evtl. Nadel und Faden