

# 410/2024: Entspannung, Sport, Spaß und Spiel mit Senioren: Beschäftigung im Stuhlkreis



## Zielgruppe

Mitarbeitende in Pflege und Betreuung sowie Interessierte

## ReferentInnen

Katharina Grübler Dozentin für Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin für Physiotherapie

## Termine

13.03.2024 - 14.03.2024

## Leitung / Organisation

Maria Ziesche / Karin Friedrich

## Kursgebühren

345 €

## Uhrzeit

9.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

270 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## 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

---

Die Weiterbildung 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), Plastikflasche mgl. mit Henkel, 1 Handvoll Reis/Linsen/Bohnen, 2 alte Feinstrumpfhosen, evtl. Nadel und Faden