Fortbildung

16.04.2027 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

Training für Muffel / spät Einsteigende

Du bist nicht alleine mit Deinem Schweinehund! Sogar Bewegungs-Profis kennen ihn nur zu gut. Was es für Bewegungsmuffel und spät Einsteigende braucht, ist ein angepasstes Training!

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung und bringen Sie eine eigne Matte mit!

Kompetenzen
Am Ende der Fortbildung...

- haben Sie einen Überblick zu Bewegung und Motivation im niedrigschwelligen Training
- kennen Sie kurze Trainingseinheiten mit einer Maximaldauer bis 15 Minuten (Warm-Up, Praxisübungen, Cool-Down und Entspannung)
- lernen Sie mehr über abwechslungsreiche Bewegungs-Snacks für zwischendurch aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- erhalten Sie Tipps für die Integration von Bewegung im Alltag
- sind Sie in der Lage, die besondere Bedeutung von Bewegung im niedrigschwelligen Training zu erfassen und ein Repertoire an gezielt ausgewählten Übungen nicht nur anzuwenden, sondern auch zu transportieren

Dozent*in
Zita Hilf Reich

Ort
Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten
92,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

Zielgruppe:
Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI, Pflegefachkräfte, Wohnbereichsleitungen

Termin:
16.04.2027 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

Ansprechpartner:
Dr. Irina Schumacher (fortbildung@caritas-augsburg.de, (0821) 3156-282)
Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:
P21827