

Fortbildung

18.11.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Wer rastet, der rostet

Alltagskompetenz erhalten durch spielerische Bewegungselemente und Bewegung im Alltag

Bewegung ist für uns alle wichtig und bewirkt viele Prozesse in unserem Körper, sie hilft uns unseren Alltag zu meistern. Aber nicht jeder mag Sport und Gymnastik. Wie können wir trotzdem Menschen motivieren und kleinere Übungen in unseren Betreuungsaktivitäten integrieren? Hierfür erhalten Sie kreative Ideen und erleben einen praxisorientierten Fortbildungstag.

Bitte bringen Sie Tücher und verschiedene Bälle zur Fortbildung mit.

Inhalte

- Reflexion und Schwierigkeiten von vorhandenen Bewegungsangeboten
- Veränderungen im Alter
- Hintergrundwissen zu Demenz und Bewegung
- Spielerische Lockerungsübungen
- Bewegung mit Alltagsgegenstände
- Atemübungen
- Koordination, Braingym-Übungen
- Aktivierung am Tisch

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung ...

- haben Sie viele Ideen für kleinere Bewegungsübungen.
- haben Sie einen neuen Blick auf Alltagsgegenstände und ihre Möglichkeiten mit ihnen Bewegungen durchzuführen.
- wissen Sie Möglichkeiten der Motivation.
- kennen Sie Beobachtungskriterien während einer Bewegungseinheit.

Zielgruppe

Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI

Referent*in

Monika Vogel, Krankenschwester, Fachschwester für Psychotherapeutische Medizin, Gesundheitsberaterin

Ort

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

Kosten

185,00 € inklusive e-Skripte, Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:**Termin:**

18.11.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156 236)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:

P27626