

# Fortbildung

---

04.10.2027 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

## **Training im Prozess des Alterns**

Damit Bewegung beim Älterwerden weiter zur Gesundheit beitragen kann, ist ein angepasstes Training erforderlich! Wissenswertes zu diesem Thema wird anhand von praktischen Übungen vermittelt. Es ist für jeden etwas dabei!

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

### **Kompetenzen**

Am Ende der Fortbildung...

- sind Sie in der Lage, die besondere Bedeutung von Bewegung im Prozess des Älterwerdens zu erfassen
- können Sie erworbenes Wissen anwendungsorientiert transportieren
- kennen Sie die Unterschiede in der Gewichtung von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination
- können Sie Praxisübungen zu einzelnen Kompetenzen anwenden

### **Dozent\*in**

Zita Hilf Reich

### **Ort**

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

### **Kosten**

92,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

### **Zielgruppe:**

Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte, Wohnbereichsleitungen,

### **Termin:**

04.10.2027 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:**  
P24227