

# MEHR LEBENS- QUALITÄT DURCH BEWEGUNG!

Bewegung trägt wesentlich zur Gesundheit und Lebensqualität im Alter bei. Diese Fortbildung vermittelt, wie mit gezielten Bewegungsangeboten Senior\*innen motiviert und unterstützt werden können.



KREISSPORTBUND  
WESEL E.V.

Schulplatz 1  
46487 Wesel



Zertifikat



Katrin Verschüren  
Fachkraft Gesundheitssport/  
Prävention



02803 - 93 29 114



[www.ksb-wesel.de](http://www.ksb-wesel.de)



[katrin.verschueren@ksb-wesel.de](mailto:katrin.verschueren@ksb-wesel.de)

## BEWEGTES ALTERN IN EINRICHTUNG UND PFLEGE



## PFLICHTMODULE je 8 LE



### Basis 1

„Die Bedeutung der großen Bewegungsmuster“



### Basis 2

„Von der Feinmotorik zur Handkraft“

## WAHLMODULE je 8 LE (2 aus 6 wählbar)



„Bewegungsanlässe in Haushalt und Garten“



„Alltagsbewegungen unterstützen“



„Bewegung außerhalb des Hauses“



„Hockergymnastik in Gruppen“



„Musik und Geschichten in (der) Bewegung“



„Bedeutung von Spielen im Alter“

Der Fokus liegt hier auf der Förderung der Beweglichkeit für funktionelle Bewegungen im Alltag. Wir bieten gezielte Übungen für alters- und krankheitsbedingte Bewegungsveränderungen an und vermitteln grundlegende Anatomiekenntnisse.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung geistiger und körperlicher Fähigkeiten. Wir beschäftigen uns mit großen Bewegungsmustern und deren Übergängen zur Stärkung von Koordination und Körperbewusstsein.

Praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können, sowie kreative Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegungsangeboten runden die Fortbildung ab.

## ZERTIFIKAT



## ZIELGRUPPE

Mitarbeitende in der Altenpflege, Alltagsbegleiter (§45b) sowie Betreuungskräfte (§53c), Sozialarbeiter\*innen, Personal aus ambulanten Pflegeeinrichtungen, Übungsleiter\*innen aus Sportvereinen (z.B. SDÄ, ÜL-C) und weitere Interessierte.

## BEDARFE



Das Zertifikat kann gerne in den eigenen Räumlichkeiten durchgeführt werden.



Voraussetzung ist ein, der Gruppengröße entsprechender, Seminar-/Bewegungsraum (max. 25 Personen).