

Fortbildung

25.02.2026 09:30 Uhr - 26.02.2026 16:00 Uhr

Sport, Spaß und Spiel mit Senioren am Tisch

Tischgymnastik mit Senioren

Gerade Seniorinnen und Senioren in Pflegeheimen bewegen sich häufig zu wenig. In diesem Seminar lernen Sie einfache, gymnastische Übungen kennen, die es älteren Menschen ermöglichen, fit zu bleiben oder es wieder zu werden.

Sie werden mit einfachen und praktischen Übungen vertraut gemacht, die ältere Menschen zur Bewegung animieren, Spaß und Freude an der Bewegung fördern und dadurch das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren steigern.

Unter Anleitung erlernen Sie abwechslungsreiche Gymnastikstunden selbst zu planen, aufzubauen und zu moderieren.

Ziel der Veranstaltung ist die Prophylaxe alterstypischer Komplikationen und die Förderung von Kommunikation.

Inhalte:

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, mit verschiedenen Geräten und Alltagsgegenständen zielgerichtete und abwechslungsreiche Gruppengymnastik am Tisch durchzuführen. Diese steigern das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl Ihrer Seniorinnen und Senioren. Außerdem wird die Kommunikation gefördert und an "alte" Zeiten erinnert. Auf diese Weise werden emotionale Ressourcen gestärkt, was zu mehr Lebensfreude und zur nachhaltigen Linderung von Schmerz und Angst beiträgt.

Wir erarbeiten gemeinsam die Veränderungen des Organismus im Alter und deren Einfluss auf die Gymnastik. Zudem erlernen Sie verschiedene gymnastische Übungen mit alternativen Geräten, die Sie zum Teil selbst herstellen. Hierzu zählen Übungen zur basalen Stimulation, einfache Bewegungsspiele, individuelle und einfache Tänze am Tisch, Meditationen, Übungen zum Gedächtnistraining, Atem- und Entspannungsübungen.

Benötigte Materialien:

- Bequeme Kleidung
- Dicke Socken
- Ein großes Kopftuch
- Zwei alte Strumpfhosen
- Ein Waschhandschuh
- Milchreis
- Nähzeug
- Eine leere Flasche mit Griff (Waschmittel)
- Ein Kochlöffel aus Holz
- Eine Fliegenklatsche
- Ein Luftballon

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen aus den Bereichen Pflege und Animation, der Ergotherapie, zusätzliche Betreuungskräfte gemäß §§ 43b/53c, Betreuungsassistenten, Interessierte
Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte gemäß der RL nach §§ 43b/ 53c SGB XI.

Termin:

25.02.2026 09:30 Uhr - 26.02.2026 16:00 Uhr

Kosten:

395,00 € (inkl. Mwst., Arbeitsunterlagen, Verpflegung und Unterkunft/DZ)

Veranstaltungsort:

Caritasverband
Grimmaer Straße 8
04687 Trebsen OT Seelingstädt
www.schloss-seelingstaedt.de

Referent(inn)en:

Katharina Grübler (staatl. anerkannte Heilpraktikerin für Physiotherapie, Dozentin für Gesundheitsberufe)

Ansprechpartner:

Tina Kaps (info@schloss-seelingstaedt.de, (03437) 702311)

Veranstalter:

Caritasverband Bildungshaus Schloss Seelingstädt