

Termin 05.12.2024
09.00–16.15 Uhr

Kurs 5984

Teilnahmegebühr Die Teilnahmegebühr inklusive der Unterlagen beträgt 145,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem umseitigen Formular bzw. online unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de an.

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte Rechnungsbetrag fällig.

Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-824

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-824
Fax 07 11 / 6 19 26-849
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U2, U4, U14, U29 und U34
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Alltagsgestaltung & Betreuung

Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

05.12.2024
Stuttgart

Sitzgymnastik

Thema

Wer rastet, der rostet

Viele Menschen, die hoch betagt, multimorbide oder an Demenz erkrankt sind, haben Probleme, das Gleichgewicht zu halten. Es fällt ihnen schwer, eine stabile Sitzposition zu halten. Gehen und Stehen ist gar nicht oder nur kurzzeitig möglich.

Gymnastik im Sitzen bietet für viele Bewohner*innen eine Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, obwohl die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bereits stark abgenommen hat. Die Beweglichkeit wird erhalten oder gefördert. Die Atmung wird vertieft, Verspannung gelöst, der Kreislauf angeregt und man spürt seinen Körper wieder bewusster.

Auch bei der Gymnastik im Sitzen kann Muskulatur aufgebaut werden und an einer besseren Sitzhaltung gearbeitet werden.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus der Pflege, Tagespflege, Sozialdienst und Betreuung

Inhalte

- Ziele von Sitzgymnastik
- Übungen zum Erhalt von körpereigenen Bewegungsabläufen
- Übungen für Bewohner*innen mit starken Bewegungseinschränkungen
- Gemeinsames Gestalten von Übungseinheiten
- Wohlbefinden fördern

Referentin

Claudia Scheller
Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Sitzgymnastik“ verbindlich an:
Kurs-Nr. 5984 am 05.12.2024

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ja nein

Anschrift Ihrer Einrichtung (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Einrichtung

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93

70176 Stuttgart

Tel. 0711 / 619 26-821 /-822

Fax: 0711 / 619 26-849