

Termin	16.05.2024 09.30–16.45 Uhr
Kurs	51071
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 26-823

Veranstaltungsort

Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6
72379 Hechingen

Mit dem Zug:

Bahnstation Hechingen, von dort gehen Sie links die Fahrstraße bis zur ersten Kreuzung (Bahnhofstr.) hinunter. Dort links unter der Eisenbahnbrücke durch. Nun liegt der Garten des Bildungshauses genau vor Ihnen (insgesamt keine 3 Minuten).

Mit dem Auto:

- Autobahn aus Richtung Stuttgart: Ausfahrt „Rottenburg“, über Rottenburg, Weiler und Bodelshausen. Oder: Ausfahrt „Empfingen“, über Haigerloch.
- Autobahn aus Richtung Singen: Ausfahrt „Rottweil“, über Rottweil. Oder: Ausfahrt Empfingen, über Haigerloch.
- Aus Richtung Balingen/Tübingen (B 27): Ausfahrt „Hechingen Mitte“.
- Aus Richtung Sigmaringen (B 32): Kurz vor Hechingen: Ausfahrt „Hechingen“.

Parkmöglichkeiten:

Öffentliche Parkplätze stehen zur Verfügung



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

Bettina Mayer
Sporttherapeutin
Sportlehrerin

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. 51071 am 16.05.2024

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