

Termin 18.03.2027
09.00–16.15 Uhr

Kurs 51522

Teilnahmegebühr Die Teilnahmegebühr beträgt 155,- €.

Anmeldung

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

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711 / 61926-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de
www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U1, U2, U4 und U9
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.

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



Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

18.03.2027
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

Dozentin (ext.)

Bettina Mayer
Sporttherapeutin, Sportlehrerin

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Sitzgymnastik

Kursnr.: 51522

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de



Online anmelden