

**Termin** 27.10.2027  
09.00–16.15 Uhr

**Kurs** 51627

**Teilnahmegebühr** Die Teilnahmegebühr beträgt 155,- €.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter  
[www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de](http://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](mailto:info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de)  
[www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de](http://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](http://www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz) und  
[www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen](http://www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen)



# Bewegung macht glücklich – in jedem Alter

## Thema

Die Frage nach Glück und Zufriedenheit stellt sich in jeder Lebensphase immer wieder neu. Wie können wir an dem, was wir brauchen, was uns zufrieden und glücklich macht auch bei Pflegebedürftigkeit unter (sehr) eingeschränkten körperlichen und seelischen Bedingungen dranbleiben. Hier kommt die Bewegung und deren Einfluss auf das Wohlbefinden ins Spiel!

Ausgangspunkt soll die Bewusstmachung bestehender Bewegungs-Ressourcen sein und diese zu festigen. Hierbei können neue Ideen in der Gruppe entdeckt werden, die Glücksgefühle wecken und erhalten können.

In diesem Seminar erfahren Sie, dass „glücklich sein“ ein Prozess ist, an dem alle aktiv mitwirken können. Welche Fähigkeiten und Erfahrungen, welches Wissen bringe ich mit? Wie kann ich meinen aktuellen Handlungsspielraum für mehr Lebensqualität nutzen?

## Zielgruppe

Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung

## Inhalte

- Persönliche Bewegungs-Ressourcen
- Entdeckung „neuer“ Bewegungsimpulse
- Bewegung und Glücksgefühle
- Tanzelemente
- Die 5 Esslinger (nach Dr. Runge)
- Qigong und Yoga-Elemente
- Praktische Übungen zu zweit und in Gruppen
- Gruppendynamische Prozesse
- Glücks-Schatzkarte

## Referentin

Petra Sassen  
Diplom-Betriebswirtin, zertifizierte Glückstrainerin

## Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

**Titel:** Bewegung macht glücklich – in jedem Alter

**Kursnr.:** 51627

**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