

## Fortbildungsangebot 04



### **Angebot: Bewegung trotz(t) dem Alter**

– Förderung der Mobilität durch Bewegungsangebote in Form von Sitztänzen, Bewegungsspielen mit und ohne Musik, Sitzgymnastik-/Sitzsportangeboten.

Angebote im Blickwinkel der Mobilität sollten in keiner Einrichtung in der Betreuung bei Menschen mit Demenz fehlen! Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Die Verbindung von Musik und Bewegung als Königsweg leistet einen wertvollen Beitrag zu mehr Lebensfreude und mehr Selbständigkeit im Alter. Die Bewegungsangebote unterstützen die Umsetzung der Nationalen Expertenstandards Dekubitus-, Pneumonie-Kontraktur- und Sturzprophylaxe maßgeblich.

– Die Fortbildung „**Bewegung trotz(t) dem Alter**“ wird praxisnah, kurzweilig und fachlich durch den Praktiker Ralf Glück durchgeführt. Ralf Glück ist seit 2001 in der Altenhilfe als langjähriger Ausbilder und ehemaliger Leiter der Sozialen Betreuung tätig. Als Kursleiter der Deutschen Alzheimer Gesellschaft „Bewegung trotz(t) Demenz“ entwickelte Ralf Glück zusammen mit dem Dipl.-Fachsportlehrer für Senioren, Stefan Wels die mehrfach ausgezeichnete Glücks Bewegungsmusik. Diese Fortbildung zeigt praxisnah und leicht umsetzbare Möglichkeiten zur Förderung der Mobilität.

### **Zielgruppe und Voraussetzungen der Fortbildung:**

– Die Fortbildung ist für Betreuungskräfte nach § 43b, Mitarbeiter der sozialen Betreuung, Gerontofachkräfte und Entlastungsdienste für pflegende Angehörige geeignet. Es sind keinerlei musikalische und sportliche Voraussetzungen notwendig.

### **Inhalt der Tagesfortbildung (8 UE)**

- Mobilität und Sitztanz
- Mobil im Spiel
- Das bewegte Volkslied
- Bewegung mit einfachen Hilfsmitteln
- Sportwissenschaftliche Grundlagen "Die Mokka-Tasse"
- Struktur und Durchführung von kompletten Sitztanz/Bewegungseinheiten auf Basis der Glücks Bewegungsmusik.

## **Die Ziele der Fortbildung:**

- Die Teilnehmer/Innen entwickeln ein Bewusstsein für die positiv, bewegende und prophylaktische Wirkung von Bewegungsangeboten bei Menschen mit Demenz
- Die Teilnehmer/Innen kennen die sportwissenschaftlichen Grundlagen von Bewegungsangeboten
- Die Teilnehmer/Innen können Bewegungseinheiten als Gruppen-, oder Einzelangebot durchführen

## **Methodeneinsatz:**

- Plenumsdiskussionen
- World Café
- Partnerübungen
- Einsatz von Musik (Glücks Bewegungsmusik, Volkslieder, Akkordeon)
- Aktive Bewegung der Teilnehmer/Innen
- Visualisierung der Lernergebnisse auf Flipchart

## **Kurs-Setting:**

- Genügend großer Raum für Bewegungseinheiten
- Sitzkreis
- Flipchart mit ausreichend Papier
- Stromanschluss für Musik-Player
- Evtl. kleine Nebenräume/Nischen für die Kleingruppenarbeit

## **Honorar**

Tagesseminar € 600,00 zzgl. Fahrtkosten á 0,30/km zzgl. 19 % MwSt.  
Übernachtung: Bei Bedarf

Bei einer Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr. 21 UStG wird die Mehrwertsteuer von 19 % nicht in Rechnung gestellt. Die Rechnungsstellung ohne der Umsatzsteuer setzt die Zusendung der Bescheinigung voraus.

Nach Beendigung der Fortbildung erstellen wir eine Rechnung zur Überweisung des vereinbarten Honorars.

Bankverbindung: VR BANK Oberbayern Südost eG, BLZ 710 900 00, Konto 108933081  
Swift-Bic: GENODE F1 BGL, IBAN DE05 7109 0000 0108 9330 81  
Steuer-Nummer: 163/221/10867 Ust.-IdNr.: DE 294107382