

Fortbildung

B 1 Niedrigschwellig aktivieren im Sitzen

Bewegung hat nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden alter Menschen. In dieser Fortbildung werden vielfältige Anregungen mit und ohne Kleingeräte vorgestellt, die koordinative Bewegungsformen trainieren und die Gehirntätigkeit aktivieren. Spielerische Übungen regen zur sozialen Begegnung an, Rhythmus und Musik erleichtern die Ausführung von Bewegungsabläufen.

Inhalte:

- leichte Tänze
- Bewegungsformen zur Musik mit und ohne Kleingeräte
- koordinative Übungen
- heitere Gehirnaktivierung
- spielerische Übungsanregungen

Zielgruppe

In der Seniorenarbeit, Seniorenbegleitung und Pflege Tätige, ÜL Seniorengymnastik

Termin:

15.05.2025 (Donnerstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Heidi Krieger, Sportlehrerin und Diplompädagogin, Tanz & Gymnastik auch für Hochaltrige

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67