



## Sitzgymnastik für Senioren

nach Ute Lantelme und Frauke Schneider

... ein besonders beliebtes Bewegungsangebot!

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <b>Veranstaltungsort</b>        | Katholische Akademie für Berufe<br>im Gesundheits- und Sozialwesen<br>Ostengasse 27<br>93047 Regensburg   | Tel: (0941) 5696 – 0<br>Fax: (0941) 5696 – 38<br><a href="mailto:info@katholischeakademie-regensburg.de">info@katholischeakademie-<br/>regensburg.de</a> |
| <b>Termin</b>                   | 22.09.2021  | Beginn 09:00 Uhr,<br>Ende 16:30 Uhr  |
| <b>Zielgruppe</b>               | Mitarbeiter*innen der Betreuung, zusätzliche Betreuungskräfte gem. § 53c SGB XI, Präsenzkkräfte, Gerontopsychiatrische Fachkräfte, Interessierte  |  |
| <b>Einführende Überlegungen</b> | <p>„Wer rastet, der rostet!“, sagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich spüren wir es im Alltag recht schnell und deutlich, wenn wir uns weniger bewegen. Wir sind weniger gelenkig und unsere Kondition lässt nach. Der Körper braucht also Bewegung.</p> <p>Für ältere Menschen, die oft nicht mehr so sicher auf den Beinen sind, ist dies jedoch herausfordernd. Die Gefahr ist groß, dass sie dadurch in einen Teufelskreis geraten: Aus Angst vor Stürzen bewegen sie sich immer weniger, wodurch die Unsicherheit noch größer wird... Dabei tut Bewegung älteren Menschen nicht nur gut. Sie ist unverzichtbar, was auch der nationale Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität“ verdeutlicht.</p> <p>Wie aber können Sie ältere Menschen, die unsicher auf den Beinen sind, zu mehr Bewegung mit Spaß und Freude motivieren? Hier bietet die Sitzgymnastik hervorragende Möglichkeiten, alle Körperteile zu mobilisieren. Dieses Angebot ist meist besonders beliebt, da die Gymnastikübungen weniger Balance erfordern und die Gelenke entlasten.</p> <p>Gemeinsam in der Gruppe macht es auch doppelt so viel Spaß! Nehmen Sie sich dieses wichtigen Themas in Ihrer Einrichtung an! Setzen Sie sich im Rahmen des Seminars mit dem Konzept der Sitzgymnastik speziell für Senioren nach Ute Lantelme und Frauke Schneider auseinander.</p> |  |
| <b>Ziele</b>                    | Sie kennen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Sitzen und probieren diese auch gleich praktisch aus.<br>Sie lernen Bewegungseinheiten für unterschiedliche Trainings-schwerpunkte kennen und können diese mit den Senioren in Ihrer Einrichtung umsetzen.   |  |



|  |  |  |  |  |             |                               |         |
|--|--|--|--|--|-------------|-------------------------------|---------|
| <b>Inhalte</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation durch Sitzgymnastik</li> <li>- Aufbau und Einsatz von Übungen im Sitzen</li> <li>- Sitzgymnastik konkret umsetzen</li> <li>- Praxistransfer und Materialien</li> </ul>   |  |  |  |             |                               |         |
| <b>Methoden/Medien</b>   | Der Dozent orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung  |  |  |  |             |                               |         |
| <b>Dozent</b>  | <p><b>Thomas Distler</b><br/>         Physio- und Altentherapeut, Sozialmanagement, freiberuflicher Dozent mit Schwerpunkt gerontopsychiatrische Pflege und Betreuung</p>  |  |  |  |             |                               |         |
| <b>Ansprechpartner*in</b>  | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Für inhaltliche Fragen</b><br/> <i>Rosi Schmidpeter</i><br/>           Referentin<br/>           Tel.: (0941) 56 96 - 31<br/> <a href="mailto:r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de">r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de</a></p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Für organisatorische Fragen</b><br/> <i>Heinz Hilgart</i><br/>           Veranstaltungsmanagement<br/>           Tel.: (0941) 56 96 - 37<br/> <a href="mailto:h.hilgart@katholischeakademie-regensburg.de">h.hilgart@katholischeakademie-regensburg.de</a></p> </td> </tr> </table> | <p><b>Für inhaltliche Fragen</b><br/> <i>Rosi Schmidpeter</i><br/>           Referentin<br/>           Tel.: (0941) 56 96 - 31<br/> <a href="mailto:r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de">r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de</a></p> | <p><b>Für organisatorische Fragen</b><br/> <i>Heinz Hilgart</i><br/>           Veranstaltungsmanagement<br/>           Tel.: (0941) 56 96 - 37<br/> <a href="mailto:h.hilgart@katholischeakademie-regensburg.de">h.hilgart@katholischeakademie-regensburg.de</a></p> |  |             |                               |         |
| <p><b>Für inhaltliche Fragen</b><br/> <i>Rosi Schmidpeter</i><br/>           Referentin<br/>           Tel.: (0941) 56 96 - 31<br/> <a href="mailto:r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de">r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de</a></p> | <p><b>Für organisatorische Fragen</b><br/> <i>Heinz Hilgart</i><br/>           Veranstaltungsmanagement<br/>           Tel.: (0941) 56 96 - 37<br/> <a href="mailto:h.hilgart@katholischeakademie-regensburg.de">h.hilgart@katholischeakademie-regensburg.de</a></p>   |  |  |  |             |                               |         |
| <b>Seminargebühr</b>   | <p>inkl. Seminarunterlagen Teilverpflegung (Mittagessen/Getränke)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">für Teilnehmer*innen aus kath. Einrichtungen</td> <td style="text-align: right;">156,00 €</td> </tr> <tr> <td>für Teilnehmer*innen aus sonstigen Einrichtungen</td> <td style="text-align: right;">164,00 €</td> </tr> </table>  | für Teilnehmer*innen aus kath. Einrichtungen   | 156,00 €   | für Teilnehmer*innen aus sonstigen Einrichtungen | 164,00 €    |                               |         |
| für Teilnehmer*innen aus kath. Einrichtungen   | 156,00 €   |  |  |  |             |                               |         |
| für Teilnehmer*innen aus sonstigen Einrichtungen   | 164,00 €   |  |  |  |             |                               |         |
| <b>Übernachtung</b>  | <p>Bei Bedarf können Sie gerne im Gästehaus der Akademie übernachten.</p> <p><b>Einzelübernachtung</b> inkl. Frühstück</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 15%;">Kategorie 1</td> <td style="width: 60%;">Einzelzimmer mit Dusche/WC/Tel./TV</td> <td style="text-align: right;">60,00 €</td> </tr> <tr> <td>Kategorie 3</td> <td>Einzelzimmer mit Etagendusche</td> <td style="text-align: right;">45,50 €</td> </tr> </table> <p>- Änderungen vorbehalten -</p>  | Kategorie 1  | Einzelzimmer mit Dusche/WC/Tel./TV   | 60,00 €  | Kategorie 3 | Einzelzimmer mit Etagendusche | 45,50 € |
| Kategorie 1  | Einzelzimmer mit Dusche/WC/Tel./TV   | 60,00 €  |  |  |             |                               |         |
| Kategorie 3  | Einzelzimmer mit Etagendusche  | 45,50 €  |  |  |             |                               |         |
| <b>Allg. Geschäftsbedingungen/<br/>Datenschutz</b>   | <p>Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns und Ihre Rechte aus dem Datenschutz (Informationspflicht nach Art. 13 DSGVO/§15 KDG) entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter <a href="http://www.katholischeakademie-regensburg.de">www.katholischeakademie-regensburg.de</a>.</p>   |  |  |  |             |                               |         |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Verbindliche Anmeldung</b> | <p><b>F 9 - 21</b>                      <b>Sitzgymnastik für Senioren</b></p> <p>22.09.2021</p>          |
| Übernachtung/Kategorie        | Kategorie _____ vom/bis _____  |
|                               | <p><b>Privatadresse</b>    <b>Adresse des Arbeitgebers</b></p> |
| Name/Vorname                  | _____  |
| Funktion                      | _____  |
| Straße/Hausnummer             | _____  |
| PLZ/Ort                       | _____  |
| Telefonnummer                 | _____  |
| Telefax                       | _____  |
| E-Mail – Adresse              | _____  |
| Rech.Stellung/Sem.Geb.        | Bitte ankreuzen _____  |
| Ort, Datum/Unterschrift       | _____  |