

Fortbildung

16.03.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Bewegtes Denken

Das Gehirn bis ins hohe Alter durch Bewegung trainieren

Einführende Überlegungen

"Zu wünschen bleibt, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohne."

Decimus Iunius Iuvenalis

Dieser Wunsch wird durch die neueste Neurowissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigt. Dabei ist Bewegung ein Schlüsselfaktor für die körperliche Gesundheit mit den positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat aber auch auf bestimmte Areale im Gehirn, wie den Hippocampus, dem Areal für Orientierung und Gedächtnis.

Wenn man bedenkt, dass der Zellerückgang im Hippocampus ab dem 30. Lebensjahr 1 % beträgt, dann stimmt dies bedenklich.

Hoffnungsvoll hingegen sind neuere Studien, dass diese Entwicklung durch regelmäßige Bewegung selbst im hohen Alter gestoppt wird, bis dahin, dass sich neue Nervenzellen bilden.

Voraussetzung ist, die Freude an der Bewegung, eine mittelgradige Anstrengung sowie regelmäßige Veränderungen in der Bewegung.

Ganz besonders wichtig ist, dass der geistige Verfall (insbesondere Orientierung und Gedächtnis) auch bei Menschen, die an einer Alzheimer Erkrankung leiden, erheblich verzögert werden kann.

Hier setzt das ganzheitliche Gedächtnistraining an.

Mit gezielten Aktivierungen lassen sich nicht nur der Stoffwechsel des Gehirns, sondern der ganze Organismus aktivieren und revitalisieren.

Setzen Sie sich im Rahmen des Seminars mit dem Konzept des "Bewegten Denkens" auseinander und fördern Sie Freude an der Bewegung, Kreativität, Konzentration, Orientierung und Lebensqualität der Ihnen anvertrauten Menschen. Bewegen Sie damit sich und andere!

Ziele

Sie lernen die zwölf Trainingsziele des Bundesverbandes für Gedächtnistraining kennen, die für ein ganzheitliches Gedächtnistraining eine besondere Rolle spielen. Sie sind in der Lage die verschiedenen Erlebnisdimensionen in ihren Kursplanungen zu berücksichtigen

Sie wissen um kognitive Funktionen und Einschränkungen bei Menschen mit Demenz. Sie können mit gezielten Aktivierungen nicht nur den Stoffwechsel des Gehirns, sondern den ganzen Organismus aktivieren und vitalisieren.

Inhalte

Grundlagenwissen über kognitive Funktionen und Einschränkungen bei Menschen mit Demenz, Verbindung Herz – Hirn – Körper
Aktivierung und Vitalisierung des ganzen Organismus.

Konzentration, Anspannung, Entspannung
Förderung von Kommunikation, Fantasie und Kreativität
Biografisches Arbeiten
Übungsbeispiele in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu allen Trainingszielen im Wechsel mit unterschiedlichsten Bewegungs- und Entspannungsübungen. Von Atemgymnastik über Qi-Gong und Kugelschreiber-Cha-Cha-Cha bis zum Zirkeltraining

Methoden/Medien

Die Dozentin orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung. Ausgewählte Methoden und Sozialformen sind theoretische Impulse, Diskussion und Austausch im Plenum sowie die Arbeit in Kleingruppen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen in der Betreuung, zusätzliche Betreuungskräfte gem. § 53b SGB XI, Gerontopsychiatrische Pflegekräfte, Präsenzkkräfte, weitere Mitarbeiter/innen aus der (teil)stationären und ambulanten Pflege

Termin:

16.03.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

222,00 €

Für katholische Einrichtungen 211,00 €

(o.g. Preise inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung)

Referent(inn)en:

Petra Leidl

Ansprechpartner:

Klaus Thomayer (k.thomayer@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 22)

Stefan Zitzl (s.zitzl@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 34)

Veranstaltungsnummer:

F 51-26