



**Jetzt  
anmelden**

# Basismodul Bewegungsangebot im Heim

Qualität in der Bewegung mit älteren Menschen

# Basismodul Bewegungsangebot im Heim

**Das Bewegungsangebot im Heim zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, um die körperliche und geistige Fitness bei älteren Personen zu trainieren und damit die Selbständigkeit zu erhalten.**

## Kursziel

Sie kennen die Bedeutung und Wirkung vom Training im Alter und verfügen über die Kompetenz verschiedene Bewegungslektionen zu planen, realisieren und auszuwerten.

## Inhaltliche Schwerpunkte

- Grundlagenkenntnisse der Bewegung und Gerontologie
- Kraft- und Gleichgewichtstraining (Grundpfeiler der Sturz Prävention)
- Moderates Herz-Kreislauf Training (minimales Ausdauertraining)
- Bewegungsspiele und Tanzen im Sitzen (mit Musik)
- Handgeräte und deren sinnvoller Einsatz in Bewegungslektionen
- Gehirntaining gekoppelt mit Bewegung

## Zielgruppe

Personen, die Freude an der Bewegung haben und gerne diese Begeisterung an ältere Menschen weitergeben.

## Kursdaten

### 1. Kurs: Sonja Werz und Team

Donnerstag – Freitag, 04.-05. April 2019 in Lenzburg AG

Donnerstag – Freitag, 02.-03. Mai 2019 in Lenzburg AG

### 2. Kurs: Sonja Werz und Team

Donnerstag – Freitag, 17.-18. Oktober 2019 in Lenzburg AG

Donnerstag – Freitag, 21.-22. November 2019 in Lenzburg AG

## Kosten

**Kurskosten:** 4 Tage, CHF 1'000.- inkl. Kursunterlagen

Unterkunft, Verpflegung und Reisekosten individuell und auf eigenen Kosten

## Anmeldung

Bitte senden Sie das beiliegende Anmeldeformular per Post an

Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Sport und Bewegung, Postfach, 8027 Zürich  
oder per E-Mail an [sport@prosenectute.ch](mailto:sport@prosenectute.ch).