

Spiel und Spaß aktiv

Kleine Bewegungsmöglichkeiten für den Alltag

Dass Bewegung egal in welchem Alter nötig und wichtig ist, steht außer Frage. Oft helfen schon kleine Übungen um die Folgen der körperlichen Inaktivität zu reduzieren.

Ziel

In dieser Fortbildung werden Möglichkeiten vorgestellt, wie mit einfachen Mitteln, mit und ohne Alltagsgegenstände, im normalen Tagesablauf kleine Bewegungsübungen eingefügt werden können. Dadurch besteht die Möglichkeit, auch die Bewohner einzubeziehen, die nicht an festen Gruppen u. ä. teilnehmen möchten.

Inhalte

Die Teilnehmer lernen Bewegungsübungen und kleine Spiele kennen, die spontan in den Alltag eingebaut werden können und zum Beispiel mit Einzelpersonen oder kleinen Gruppen am Tisch in der Wohngruppe / in der Sitzecke oder auch im Zimmer (sogar im Bett) durchgeführt werden können. Ziele dieser Aktivitäten sind neben der allgemeinen Aktivierung auch der Spaß an der Bewegung, alleine oder mit anderen, die Prophylaxe von Fingerkontrakturen, die besser Belüftung der Lungen...

Besonderes Augenmerk wird dabei auf die leichte Umsetzung des Erlernten in den Alltag gelegt. Äußere Rahmenbedingungen wie die Anzahl der Teilnehmer oder die räumlichen Gegebenheiten spielen keine große Rolle, so dass die Spiele bei vielen verschiedenen Gelegenheiten eingesetzt werden können.

Zielgruppe

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung in Einrichtungen des Gesundheitswesens und alle Interessierten

Termin 04.09.2019

Uhrzeit 8:30 – 15:30 Uhr

Dozent Martina Weiß-Bischof

Kursgebühr 120 €

Kursnummer SUS/BN 2019

Anmeldeschluss 2 Wochen vor Termin

Anmeldung www.schwesternschaft-bonn.drk.de

**Veranstaltungsort/
Information** Akademie für Pflege, Gesundheit und
Soziales der
DRK-Schwesternschaft „Bonn“ e.V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Tel.: 0228/ 96 77 30
Fax: 0228/ 96 77 321
E-Mail: [fsa-bonn@schwwesternschaft-
bonn.drk.de](mailto:fsa-bonn@schwwesternschaft-bonn.drk.de).

Abschluss Teilnahmebescheinigung
Für diese Fortbildung können Sie
8 Punkte für die Registrierung beruflich
Pfleger erhalten.

ID Nummer: 20091179

