

Beweglichkeit und Koordination im Seniorenalter

Mit Kinga Kostyál

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Trotz verschiedenen altersbedingten Beschwerden, sind die heutigen Senioren mobiler und aktiver als früher. Mit regelmässiger Bewegung kann man auch im 3. Lebensabschnitt die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Einerseits kann mit Übungen in diese Richtung gearbeitet werden, andererseits kann mit gezielten Bewegungsanreizen im Alltag die Mobilität gefördert werden.

Kursinhalte:

- Blickdiagnose schärfen für die Haltung und für die Koordination (an sich selbst und bei Fallbeispielen)
- gezielte Mobilisation einzelner Körperpartien / Ganzkörpermobilisation
- gezielte Stärkung einzelner Körperpartien / Spannungs- und Kraftaufbau im ganzen Körper
- Koordinations- und Reaktionsfähigkeit fördern durch Tempowechsel / verschiedene Bewegungsqualitäten / Erweiterung des Bewegungsrepertoires / Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln
- Atmung: Atemvertiefung / mehr Brustkorbbeweglichkeit durch Atemübungen
- Kürzere und längere Bewegungsabläufe erlernen
- Therapieziele / Therapieplanung (auch mit Fallbeispielen) / Motivierung des Klienten
- Alltagsgestaltung: wie kann man mehr Bewegung in den Alltag integrieren?

Lernziele:

- Vertiefung der Anatomie- und Pathologiekenntnisse für den 3. Lebensabschnitt
- verschiedene Aspekte der Beweglichkeits- und Koordinationsförderung für Senioren beleuchten und erfahren / Übungen erlernen /gezielte Bewegungsgestaltung.
- Wissenstransfer in den Berufsalltag für Einzelarbeit und Gruppenstunden.

Dieser Kurs ist sehr gut mit dem Kurs **Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe im Seniorenalter** (06.+07. Sept. 2014) kombinierbar. Beim Besuch beider Kurse erhalten Sie eine umfassende, praxisorientierte Weiterbildung zu den wichtigsten Bewegungsthemen des Seniorenalters. Natürlich ist jeder Kurs einzeln buchbar und in sich abgerundet. Kosten bei Buchung beider Kurse: Fr. 790.00 (statt 840.00).

Zielgruppen: Personen die im Gesundheits-/ Wellness-/ Sozialbereich mit gehfähigen SeniorInnen arbeiten.

Kursleitung : Kinga Kostyál

Datum/Zeit: Samstag 17. Mai 2014
Sonntag 18. Mai (jeweils 10.00-17.15 Uhr / 1.25h Mittagspause)

Kursgrösse: max. 12 Teilnehmende

Kursart: Weiterbildung 12 Std. à 60 Min.

Kurskosten: Fr. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Mitnehmen: Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Handtuch, Notiz- und Schreibzeug

Anmeldung: Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann
atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch