

Das Pilotprojekt

“Bewegtes Altern
in
Einrichtung und
Pflege”

Neues
Fortbildungsangebot

Die Ziele:

- Gewinnung von Bewegungsanleiter*innen
- Schulung von Bewegungsanleiter*innen
- Anzahl niederschwelliger Bewegungsangebote erhöhen
- Regelmäßige Durchführung sicherstellen
- Die Wirkung regelmäßiger Bewegung bewusst machen

Pilotprojekt:

“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”

Die Zielgruppe:

- Mitarbeitende in der Altenpflege, Alltagsbegleiter (§ 45b)
- Betreuungskräfte (§ 53c)
- Sozialarbeiter*innen
- Personal aus ambulanten Pflegeeinrichtungen
- Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (z.B. SDÄ, ÜL-C) – Verlängerung C-Lizenz
- Angehörige und alle Interessierte

Pilotprojekt:
**“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”**

Termine für Lüdenscheid

**Veranstaltungsort: Dietrich-Bonhoeffer Seniorenzentrum
Bonhoefferstr. 3, 58515 Lüdenscheid**

Jedes Modul umfasst 8 Lerneinheiten (1 LE =45 Min.).

- Freitag, den 24.11.2023 (9:30 – 17:00) [Basismodul 1 „Grobmotorik“](#)
[Anmeldung Basis 1 Lüdenscheid](#)
- Freitag, den 08.12.2023 (8:00 – 15:30) [Basismodul 2 „Feinmotorik“](#)
[Anmeldung Basis 2 Lüdenscheid](#)
- Freitag, den 19.01.2023 (8:00 – 15:30) [„Bedeutung von Musik und Geschichten“](#)
[Anmeldung Musik...](#)
- Freitag, den 26.01.2024 (9:30 – 17:00) [„Bedeutung von Spielen im Alter“](#)
[Anmeldung Spiele](#)

Mit einem Klick auf die Modulbezeichnung, erhalten sie weitere Informationen zu dem jeweiligen Modul.

**Pilotprojekt:
„Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege“**

Termine für Iserlohn

Veranstaltungsort Iserlohn: Wird noch bekannt gegeben!

Jedes Modul umfasst 8 Lerneinheiten (1 LE =45 Min.).

Samstag, den 25.11.2023 (9:30 – 17:00) [Basismodul 1 „Grobmotorik“](#)
[Anmeldung Basis 1 Iserlohn](#)

Samstag, den 20.01.2024 (9:00 – 16:30) [Basismodul 2 „Feinmotorik“](#)
[Anmeldung Basis2 Iserlohn](#)

Samstag, den 27.01.2024 (9:00 – 16:30) [„Alltagsbewegungen unterstützen“](#)
[Anmeldung Alltagsbewegungen ...](#)

Samstag, den 17.02.2024 (9:00 – 16:30) [„Bedeutung d. Hockergymnastik i.d. Gruppe“](#)
[Anmeldung Hocker...](#)

Mit einem Klick auf die Modulbezeichnung, erhalten sie weitere Informationen zu dem jeweiligen Modul.

Pilotprojekt:
**“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”**

Inhalte

Theorie:

- Worauf ist bei der Bewegungsanleitung für Hochaltrige zu achten?
- Welche Einschränkungen und Krankheitsbilder kann es geben?
- Wie können geeignete Übungen angeleitet werden?
- Welche Signale zu beachten sind, um eine Überbelastung zu vermeiden?

Praxis:

- Exemplarische Bewegungseinheiten kennenlernen und durchspielen
- Geeignete Übungen kennenlernen und anleiten
- Eigene Stunde erproben
- Uvm.

Das Erlernte kann in Alten- und Pflegeeinrichtungen und auch z.B. wohnortnahen Seniorentreffs Anwendung finden.

Pilotprojekt:

“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”

Informationen

Das Pilotprojekt wird im Rahmen der Offensive „Ehrenamt im Sport im Märkischen Kreis“ angeboten.

Der Pilotcharakter der Veranstaltung (Landessportbund NRW e.V.) und die kostenlose Nutzungsmöglichkeit der Veranstaltungsräume ermöglicht die kostenfreie Teilnahme an den aufgeführten Modulen.

Werden einzelne Module besucht, bekommt der Teilnehmende jeweils eine Teilnahmebescheinigung. Werden die Basismodule 1 und 2 sowie zwei weitere Module absolviert, erhält der Teilnehmende am Ende ein Zertifikat. Teilnahme wird zur ÜL-C Verlängerung anerkannt.

Die einzelnen Module werden von Referent*innen mit B-Lizenz durchgeführt. Eine hohe Qualität ist gewährleistet.

Weitere Informationen zum Pilotprojekt finden Sie unter [www.ksb-mk.de/unsere Themen/Offensive Ehrenamt im Sport im MK](http://www.ksb-mk.de/unsere-Themen/Offensive-Ehrenamt-im-Sport-im-MK)



Pilotprojekt:

**“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”**

Anmeldung



Die Anmeldung erfolgt zentral über „Mein Sportnetz NRW“.

Eine Anmeldung für jedes einzelne Modul ist erforderlich.

Die Anmeldung ist voraussichtlich ab Anfang November möglich.

Informationen dazu gibt es auf der Homepage des KSB unter www.ksb-mk.de – [Qualifizierungsangebote 2023](#)

Bei Problemen stehen auch die Mitarbeitenden des KSB zur Verfügung.

Pilotprojekt:

**“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”**

Kontaktdaten

Haben Sie Fragen zum Pilotprojekt, dann wenden Sie sich bitte an:

Kreissportbund Märkischer Kreis e.V.
Hellweg 2
58644 Iserlohn

Monika Hermanns
02374-7568 128
monika.hermanns@ksb-mk.de

Henning Kirchner
02374-7568 131
henning.kirchner@ksb-mk.de



Pilotprojekt
**“Bewegtes Altern in
Einrichtung und Pflege”**