

## **Fortbildung im Bereich Beschäftigung und Bewegung**

### **Gymnastik – einfach, mitreißend & interessant**

#### **Zielsetzung:**

- Sie wissen sportwissenschaftliche Aspekte
- Sie verfügen über vielfältige Möglichkeiten Menschen in Bewegung zu bringen
- Sie können Gymnastikeinheiten mit einfachen Hilfsmitteln bereichern
- Sie kennen die körperlichen und sozialen Wirkungsweisen von Gymnastik (Motivation)
- Sie sind gestärkt in ihrer Rolle und Aufgabe für ihren Beruf

#### **Inhalte:**

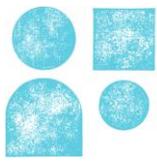
- Sportwissenschaftliche Aspekte als Basis und Leitlinie für Gymnastik
- Vielfalt durch einfachstes Material bzw. Material aus ihrem Fundus in der Betreuung
- Bewegungseinheiten fachlich fundiert aufbauen, initiieren und durchführen
- Freude und Motivation selbst einbringen und Menschen dabei stärken

#### **Bitte mitbringen:**

- 1 Block
- 2 Kugelschreiber (meist fällt einer aus)
- 1 Schere
- 1 Bogen Geschenkpapier (günstiges bitte!)
- 1 Schuhschachtel
- 1 Seil (Gymnastik-Fundus der Betreuung)
- 1 Teleskop-Besenstil oder normalen Besenstil
- 1 Taschenschirm
- 1 Ball (egal welcher - den Sie mitbringen ist der Richtige)
- 1 Geschirrtuch
- 1 Blumenroll-Untersetter (rund oder eckig falls vorhanden)
- 1 alte Tageszeitung

**Hinweis: Auf keinen Fall etwas kaufen. Gemeinschaftlich wird alles da sein.**





**Zielgruppe:** Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte, Mitarbeitende Sozialer Dienst, Betreuungskräfte - Die Fortbildung eignet sich sowohl für Betreuungskräfte als Weiterqualifizierung gem. §53b SGB XI als auch für Pflegekräfte. MA soz. Dienst

**Termin:** 09.07.2025

**Kurs-Code:** FB-2025-07-09\_1.P

**Zeitungsumfang:** 09:45 Uhr – 17:15 Uhr

**Ort:** Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

**Dozent\*in:**



Jana Glück

Menschenbildnerin, Lebenskünstlerin & Tänzerin

[www.janaglueck.com](http://www.janaglueck.com)

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:**  
**Anmeldung externe Teilnehmende über:**

**RELIAS**

[weiterbildung@rg-diakonie.de](mailto:weiterbildung@rg-diakonie.de)

