

BILDUNG IN BEWEGUNG



VERANSTALTUNGEN 2024

**Fortbildungen für die Bereiche soziale
Betreuung & Altenpflege**



Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen:



@senexvital



www.facebook.com/SenexVital



www.senexvital.de

Zertifizierung und Anerkennung

SenexVital ist ein zugelassener Träger (gemäß § 178 SGB III) nach dem Recht der Arbeitsförderung, zertifiziert durch DEKRA Certification GmbH, akkreditiert von der Deutschen Akkreditierungsstelle (DAkkS). (Zertifikats Registrier-Nr.: 31T0823086). **Alle Fortbildungen entsprechen den Richtlinien nach § 53b SGB XI und dienen dem Erhalt der Qualifikation für Betreuungskräfte.**

Datenschutz und AGBs/ATBs

Allgemeine Information zu Geschäfts- und Teilnahmebedingungen (AGB/ ATB):

www.senexvital.de/www-senexvital-de/Impressum/AGB-ATB

Allgemeine Informationen zum Datenschutz:

www.senexvital.de/www-senexvital-de/Impressum/Datenschutz

Geschlechtsneutrale Sprache

Auf den folgenden Seiten wird bestmöglich versucht, geschlechtsneutrale und inklusive Sprache zu verwenden. Sollte eine geschlechtsneutrale bzw. inklusive Formulierung (beispielsweise aus Layout-technischen Gründen) nicht möglich sein, sind auch hier ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten angesprochen.

Impressum:

Herausgeber: SenexVital, Mühldele 2, 64646 Heppenheim (Wald-Erlenbach)

Gestaltung und Satz: Evelyn Ungar

Bildquellen: Adobe Stock Pictures

ÜBER SENEXVITAL



SenexVital in Heppenheim steht für abwechslungsreiche und qualitative Fortbildungen für soziale Betreuungskräfte nach §§43b/53b SGB XI und weitere Berufsgruppen im Bereich der Altenpflege. **Alle Fortbildungen entsprechen den Richtlinien nach § 53b SGB XI und dienen dem Erhalt der Qualifikation für Betreuungskräfte.**

SenexVital ist ein zugelassener Träger (zertifiziert nach AZAV).

Was machen wir anders?

Es liegt uns besonders am Herzen, dass sich unsere Teilnehmenden rundum wohlfühlen. Fortbildungen sollen keine "Pflichttage" sein, die es "durchzustehen" gilt, sondern Sie bereichern, inspirieren und persönlich weiterbringen.

Unser Motto lautet: **"Aus der Praxis für die Praxis"**. Wir probieren aus, wir erleben, fühlen, sehen und tauschen uns aus - in familiärer Atmosphäre und in kleinen Gruppen. Zudem haben wir großen Wert auf ein helles und freundliches Raumkonzept mit moderner Ausstattung und Technik gelegt. Unsere Räume sind naturnah gelegen und unsere große Terrasse lädt zum Verweilen und Austausch ein. Bei Präsenzfortbildungen sind ein kleines, vegetarisches Frühstück, ein vegetarisches Salatbuffet, Nachmittags-Kaffee und Kuchen sowie Getränke im Preis inbegriffen.

Zusätzlich zu den hier aufgeführten, von mir durchgeführten Fortbildungen, haben wir für das Jahr 2024 tolle externe Dozentinnen mit spannenden Themen eingeladen. Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie uns kennen, wir freuen uns auf Sie!

Bis dahin herzliche Grüße

Cristina Faust

Cristina Faust

Dozentin – Fachbereich soziale Betreuung,
Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen IHK,
Demenzexpertin (Dekra Personenzertifizierung),
MAKS®-m-Therapeutin, Seniorensport-Lehrerin,
Betreuungskraft - Qualifikation §§ 43b/53b SGB XI

Schwerpunkte: Menschen mit Demenz, Bewegung für Senioren



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Zielgruppenspezifische Angebote

Einige Bildungsangebote sind auf mehrere Berufsgruppen ausgerichtet. Folgender Legende entnehmen Sie die Zielgruppen für unsere Angebote:

BTK	Betreuungskräfte	HW	Hauswirtschaftskräfte
PFK	Pflegefachkräfte	EH	Ehrenamtliche
PH	Pflegehilfskräfte	INT	Interessierte

Inhouse Schulungen

Alle Fortbildungsthemen (außer Fortbildungen von externen Dozent:innen) sind auf Anfrage als Inhouse Schulung buchbar. Senden Sie hierfür Ihre Anfrage an kontakt@senexvital.de

Konditionen

Folgende Konditionen gelten für die Fortbildungen von Dozentin Cristina Faust. **Bitte beachten Sie, dass die Preise für externe Dozent:innen abweichen können.**

Präsenz:	eintägig - 160 €	2-tägig - 290 €
Online:	eintägig - 140 €	2-tägig - 250 €
Inhouse:	auf Anfrage	

Ein Seminartag entspricht 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Inklusive Leistungen: Kleines Frühstück und kaltes, vegetarisches Salatbuffet, nachmittags Kaffee und Kuchen sowie Getränke bei Veranstaltungen vor Ort. Umfangreiche Skripte und Zertifikat.

Alle Fortbildungen sind umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr.16/21 UStG.

Buchung und Anmeldung

Zur Anmeldung ist das Ausfüllen eines **Kontaktformulars** notwendig. Dieses können Sie entweder per E-Mail an kontakt@senexvital.de oder online unter www.senexvital.de/Angebote-buchen anfordern. Bitte erhöhen Sie bei einer Online-Buchung die Warenkorb-Anzahl auf die Anzahl der teilnehmenden Personen. Beachten Sie, dass Buchungsbestätigungen sowie andere Benachrichtigungen ausschließlich an die hinterlegte Kontaktadresse versandt werden.

UNSERE ANGEBOTE



“WOCHE DER BEWEGUNG” IM MAI

Fortbildungen mit dem Schwerpunkt “Bewegung” finden 2024 an sechs aufeinanderfolgenden Tagen im Mai statt. Bei Buchung mehrerer Bewegungs-Fortbildungen erhalten Sie folgende Ermäßigungen:

1 Tag	160 € p. P.	4 Tage	550 € p. P.
2 Tage	290 € p. P.	5 Tage	650 € p. P.
3 Tage	420 € p. P.	6 Tage	750 € p. P.

*Alle Fortbildungen sind einzeln buchbar.



MENGENRABATT BEI PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

Ab mind. vier angemeldeten und teilnehmenden Personen derselben Einrichtung/ Organisation bei Präsenzveranstaltungen erhalten Sie eine Ermäßigung von **10% auf den Gesamtpreis.**



INHOUSE-RABATT FÜR AUSGEWÄHLTE MONATE

In den Monaten **Januar, August und Dezember** erhalten Sie eine Ermäßigung von **10% auf den Tagessatz** bei Inhouse-Schulungen (je Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten).



THEMENÜBERSICHT

SPEZIAL - GASTDOZENTINNEN

Wohlfühlen mit ätherischen Ölen

Einführung in die Grundkenntnisse der Aromapflege.....6

Berührungen im Betreuungsalltag

Wie man mit positiven Berührungen Beziehungen aufbaut.....7

Bewegung, Wahrnehmung & Interaktion

Tagesseminar nach dem Aktivitas-Pflege® Konzept.....8

“Stress lass nach!”

Kraftvoller den Alltag bewältigen durch einfache Entspannungsübungen.....9

BEWEGUNG

Bewegungsförderung im Alter

Bewegende Angebote planen & durchführen10

"Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!"

Musik und Bewegung für Menschen mit & ohne Demenz.....11

Sturzprävention mit Pfiff

Effektives Präventionstraining, das Spaß macht!.....12

Bewegung mit Hirn

Kognitive Fähigkeiten durch motorische Übungen verbessern.....13

Qigong für Senioren

Die sanfte Art der Bewegung.....14

Bewegungsförderung & Inklusion

Angebote inklusiv gestalten & umsetzen.....15

DEMENZ

Sprachkurs "Demenzerisch"

Wie Kommunikation bei Demenz gelingen kann.....16

Demenz ganzheitlich begreifen - Ein Tag der Selbsterfahrung

Wie uns Verständnis im Berufsalltag hilft.....17

KÖRPER, GEIST & SEELE

Spirituelle Angebote gestalten

Religionsunabhängige Angebote & Wegbegleitung.....18

THEMENÜBERSICHT



Sexualität im Alter

Bedürfnisse erkennen, Grenzen aufzeigen.....19

Kurzaktivierungen

Kurz, aber wertvoll.....20

"Körper, Geist & Seele pflegen?"

Wie Sie Ihr Konzept verstehen & praktisch umsetzen.....21

ZEIT FÜR MICH

"Was brauche ich, was tut mir gut?"

Ein Tag für Sie als Betreuungskraft - Reflexion & neue Kraft für den Berufsalltag.....22

BETREUUNG & PFLEGE

Betreuung neu gedacht

Konzepte für mehr Teilhabe bei Bettlägerigkeit.....23

Gewalt in der Pflege

Erkennen, Reflektieren & Vorbeugen.....24

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Ursachen erkennen & Krisen erfolgreich meistern.....25

"Manchmal reicht es mir!"

Mit dem richtigen Zeitmanagement ans Ziel.....26

SPEZIAL

WOHLFÜHLEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Einführung in die Grundkenntnisse der Aromapflege

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Dozentin: Elke Erasmy (Krankenschwester, Palliative Care & zertifizierte Expertin für Aromapflege).

Aromapflege ist eine begleitende und ergänzende Pflegemethode, die sich mit der Anwendung von 100% naturreinen ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen, Hydrolaten sowie den daraus hergestellten Pflegeprodukten beschäftigt. Ätherische Öle nehmen auf vielfältige Weise positiven Einfluss auf den Körper, Geist und die Seele. Die Anwendung und Wirkung erfolgt über den Geruchssinn und die intakte Haut. Für einen positiven Effekt ist der verantwortungsvolle Umgang und das Wissen um die Anwendung als auch die Wirkung ätherischer Öle unabdingbar. Durch die Schulung erfahren Sie unkomplizierte Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle in Form von Wohlfühlwendungen.

PRÄSENZ
22.04.2024

INHALTE

- die Geschichte der ätherischen Öle
- Gewinnungsverfahren ätherischer Öle
- Qualität ätherischer Öle: Qualitätsmerkmale und Produktdeklaration
- Einteilung der Öle in Kopf-, Herz- und Basisnote
- Haltbarkeit und Lagerung ätherischer Öle
- Aufnahme ätherischer Öle in den Körper
- ätherische Öle richtig verdünnen und mischen
- Kurzportrait wichtigster ätherischer Öle mit ihrem Duft
- Praktische Anwendungsbereiche im Alltag, u.a. einfache Handmassage als Wohlfühlwendung

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

KURSGEBÜHREN

160 € p. P.



SPEZIAL

BERÜHRUNGEN IM BETREUUNGSALLTAG

Wie man bei hochaltrigen Menschen mit Demenz mit positiven Berührungen Beziehungen aufbaut.

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Dozentin: Elke Erasmy (Krankenschwester, Palliative Care & zertifizierte Expertin für Aromapflege).

Berührungen sind ein grundlegendes Bedürfnis eines jeden Menschen und gehören zum alltäglichen Leben dazu. Jeder Mensch hat eine persönliche Berührungskultur und die Wirkung und Wahrnehmung von Berührungen ist subjektiv. Dies zu erkennen und zu respektieren ist eine notwendige Aufgabe von allen an der Pflege und Betreuung beteiligten Personen. Mit unseren Händen können wir allein durch die Kraft der Berührung ohne Worte eine Sprache erschaffen und damit in Kontakt treten. Hochaltrige Menschen reagieren sensibel auf Berührungen und übermittelte Signale. Gezielte, wohltuende Berührungen können positive Auswirkungen haben und ein Weg sein, in Beziehung mit dem Menschen zu treten.

INHALTE

- die Bedeutung und Wichtigkeit von Berührungen, Berührungsarten und Berührungsqualität
- Aufbau und Funktionen sowie Funktionsstörungen der Hand
- Nähe und Distanz in der Betreuung
- Körperliche und seelische Reaktionen auf positive Berührungen
- Wahrnehmung von Berührungen und Herausforderungen
- Berührungen bei Menschen mit Demenz
- Die Verbindung von Hand und Gehirn
- Zeichen der Körpersprache erkennen
- Wahrnehmungsübungen von Berührungen
- Perspektivenwechsel: Kontaktaufnahme durch Berührung
- Hautpflege der Hände
- klingendes Handbad

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

KURSGEBÜHREN

160 € p. P.

PRÄSENZ
23.04.2024



SPEZIAL

BEWEGUNG, WAHRNEHMUNG & INTERAKTION

Tagesseminar nach dem Aktivitas-Pflege® Konzept

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Dozentin: Beate Peddinghaus (Gesundheits- und Krankenpflegerin, Trainerin für das Aktivitas-Pflege® Konzept, Medizinprodukteberaterin).

In diesem Tagesseminar, dessen Inhalte an das Aktivitas-Pflege® Konzept angelehnt sind, geht es um die Berücksichtigung pflegetherapeutischer Konzepte und einer ergonomischen Arbeitsweise bei Bewegungen des (beruflichen) Alltags, teilweise unter Zuhilfenahme kleiner Hilfsmittel. Teilnehmende sollen für die Schwierigkeiten im Praxisalltag durch Vernetzung unterschiedlicher Lösungsmöglichkeiten sensibilisiert werden. Das Aktivitas-Pflege® Konzept orientiert sich an einem humanistischen Lebensbild, in dem die Achtung vor der Persönlichkeit eines Menschen und die Entfaltung seiner ganz individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Vordergrund stehen.

INHALTE

- Grundlagen der physiologischen Bewegung, theoretische Einführung in die Thematik "Bewegung"
- Veränderung der Bewegung eines Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern
- Selbsterfahrung
- Vorstellung von Schwerpunkten unterschiedlicher Konzepte
- Erarbeitung von Bewegungsabläufen im Bett, beim Aufsetzen an die Bettkante und beim Transfer
- Rückenergonomisches Arbeiten - Prävention
- Professioneller Einsatz von kleinen Hilfsmitteln, unter Berücksichtigung vorhandener Ressourcen der Betroffenen und zum Schutz der Pflegenden

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

KURSGEBÜHREN

160 € p. P.

PRÄSENZ
22.10.2024



SPEZIAL

“STRESS LASS NACH!”

Kraftvoller den Alltag bewältigen durch einfache Entspannungsübungen

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Dozentin: Sabine Pütz (Heilpraktikerin, Co-Verhaltenstherapeutin, Entspannungspädagogin, Resilienz-Trainerin, MBSR-Trainerin).

Gerade die Mitarbeitenden in der Fürsorge und Betreuung von Menschen sind stark gefordert und geben oft mehr als ihre Kraft erlaubt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen, bedingt durch Arbeitsverdichtung, Personalmangel und hohe Krankenstände gehören inzwischen zum Berufsalltag. Die gute Nachricht: Mit Stress leichter umzugehen oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen, kann man lernen. In diesem Workshop bekommen Sie Einblicke in verschiedene Entspannungsmethoden, um die für Sie persönlich Passende herausfinden zu können.

Die Ziele sind eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, die Reduzierung körperlicher und psychischer Unruhe oder Erregung sowie Stressabbau.

INHALTE

- Überblick über Auswirkungen von Stress und Möglichkeiten, gegenzusteuern
- Praxiseinblicke in verschiedene Entspannungsmethoden
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen
- Atemmeditation
- Körperwahrnehmungsübungen

VORAUSSETZUNGEN/ BITTE MITBRINGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen.

Bequeme Kleidung (dicke Socken), Matte, Decke, evtl. Kissen

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

KURSGEBÜHREN

180 € p. P.

PRÄSENZ
23.09.2024



BEWEGUNG

BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ALTER

Bewegende Angebote planen und durchführen

BTK

INT

Auch im hohen Alter bleibt Bewegung ein Schlüssel zu Vitalität und Lebensfreude. Ziel der Fortbildung ist die Planung von Bewegungsangeboten, die auf die individuellen Interessen und Fähigkeiten Ihrer Bewohner:innen abgestimmt sind. Sie lernen, gleiche Leistungsniveaus zu erkennen und zu berücksichtigen, sodass niemand über- oder unterfordert wird. Denn bei der Bewegungsförderung im Alter steht nicht nur die körperliche Aktivität im Vordergrund, sondern auch das emotionale Wohlbefinden. Spaß und Freude am gemeinsamen Tun werden zum Antrieb für regelmäßige Teilnahme. Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf der zielgruppenspezifischen Planung und Durchführung von Angeboten - Fragen wie: "Welche Übungen eignen sich für wen?", "Wie kann ich bestimmte Personengruppen am besten ansprechen?", "Wie kann ich bestimmte Fähigkeiten gezielt fördern?" werden wir intensiv beleuchten und Ihnen praktisches Handwerkszeug für den Berufsalltag mitgeben.

INHALTE

- körperliche Veränderungen im Alter
- positive Auswirkungen von Bewegung
- Aufbau einer Gruppenstunde/ Trainingslehre
- Angebote individuell und zielgruppenspezifisch planen

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Gruppen- und Projektarbeit
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an Gruppen- und Projektarbeit, Austausch und Reflexion

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
03.05.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



BEWEGUNG

"DER RHYTHMUS, BEI DEM ICH MIT MUSS!"

Musik und Bewegung für Menschen mit & ohne Demenz

BTK

INT

Diese Fortbildung widmet sich den positiven Effekten von Musik und Bewegung auf Menschen mit und ohne Demenz sowie den Vorteilen für das emotionale, soziale und körperliche Wohlbefinden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch einfache Sitztänze eine Atmosphäre schaffen, in der Menschen miteinander lachen, singen und sich verbunden fühlen. Diese Form der gemeinsamen Aktivität fördert das soziale Miteinander und schafft Momente der Freude und des Austauschs. Zudem geht es um die Wirkung von Musik und Bewegung auf den Körper. Rhythmische Bewegungen steigern nicht nur die Beweglichkeit, sondern können auch dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die körperliche Gesundheit zu fördern.

PRÄSENZ
06.05.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE

INHALTE

- Einführung in das Thema: "Was ist Musik?", Musik als wesentlicher Teil menschlicher Identität
- aktuelle Studienlage zum Zusammenhang von Musik und (Senso-)Motorik
- Konzepte für die Praxis:
 - Rhythmik-Übungen
 - Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz
 - (Sitz-)Tänze

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- praktische Durchführung/ Selbsterfahrung
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen, bequeme Kleidung sinnvoll

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.



BEWEGUNG

STURZPRÄVENTION MIT PFIFF

Effektives Präventionstraining, das Spaß macht!

BTK

INT

In fortgeschrittenem Alter nimmt das Risiko von Stürzen zu. Die Angst, nach einem Sturz erneut zu fallen, steigert leider auch das Risiko derartiger Vorfälle. Wie erlangen Betroffene wieder Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten? Diese Fortbildung widmet sich der wichtigen Aufgabe, Stürzen im Alter effektiv vorzubeugen. Erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Übungen nicht nur die körperliche Stabilität fördern, sondern auch den Spaß am Training steigern. Denn nur wer regelmäßig übt, erreicht langfristige Erfolge! Sie lernen, wie Sie Teilnehmende motivieren, um deren Selbstwirksamkeit zu stärken. Unser Fokus liegt auf praxisnahen Ansätzen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

INHALTE

- physiologische Veränderungen im Alter
- Einblick in den Expertenstandard zur Sturzprophylaxe in der Pflege
- Trainingslehre: Aufbau und Durchführung einer Gruppenstunde
- bewegungsfördernde Interventionen in der Praxis

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag und Präsentation
- praktische Durchführung/ Selbsterfahrung
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen, bequeme Kleidung sinnvoll

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
07.05.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



BEWEGUNG

BEWEGUNG MIT HIRN

Kognitive Fähigkeiten durch motorische Übungen verbessern

BTK

INT

In dieser Fortbildung geht es um die bemerkenswerte Verbindung zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten. Sie erfahren, wie gezielte Übungen nicht nur den Körper stärken, sondern auch das Gedächtnis, die Konzentration und das Problemlösungsvermögen verbessern können. Insbesondere bei Senior:innen und Menschen mit Demenz können bestimmte Bewegungsformen eine wertvolle Prävention bieten oder bereits bestehende Symptome lindern. Die Übungen wirken durchblutungsanregend und belebend, steigern Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Natürlich bleibt der Spaß hierbei nicht auf der Strecke, denn wir werden alles praktisch ausprobieren!

INHALTE

- Einführung: "Unser Gehirn" - Aufbau und Funktionen
- Veränderungen des Gehirns im Alter
- Neuroplastizität
- Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn
- Bewegungswahrnehmung und koordinative Fähigkeiten
- Forschungsstand "Bewegung bei Demenz"
- praktische Übungsabfolgen und deren Wirkung

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag und Präsentation
- praktische Durchführung/ Selbsterfahrung
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen, bequeme Kleidung sinnvoll

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
08.05.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



BEWEGUNG

QIGONG FÜR SENIOREN

Die sanfte Art der Bewegung

BTK

INT

Qigong und Tai Chi sind sanfte und fließende Bewegungsformen, die für alle zugänglich sind. Diese Bewegungen können nicht nur die körperliche Gesundheit fördern, sondern auch die innere Balance stärken – ganz gleich, ob im Sitzen oder Stehen.

Die Übungen in dieser Fortbildung sind anfängerfreundlich und erfordern keine besonderen Vorkenntnisse. Jede:r kann teilnehmen und von den Vorteilen profitieren. Diese Praktiken betonen die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und der Atmung, während sie gleichzeitig zur Mobilisation und Entspannung beitragen. Sie lernen, wie Sie auch im stationären Setting eine Atmosphäre der Ruhe und Gelassenheit erschaffen und erlernte Übungen selbst anleiten können.

INHALTE

- kurzer Einblick in die historischen Hintergründe des Qigong
- die 5-Elemente-Lehre
- Anwendung und Prinzipien
- die acht Brokate (Ba Duan Yin) - einfache, praktische Übungsabfolgen
- das richtige Maß finden

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- praktische Durchführung/ Selbsterfahrung
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen, bequeme Kleidung sinnvoll

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
10.05.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



BEWEGUNG

BEWEGUNGSFÖRDERUNG & INKLUSION

Angebote inklusiv gestalten & umsetzen

BTK

INT

In dieser Fortbildung geht es um die besondere Herausforderung, bewegungsfördernde Angebote inklusiv zu gestalten und umzusetzen. Da Bewohner:innen in Alten- und Pflegeheimen sowie Wohngruppen verschiedenste Grade an körperlicher Leistungsfähigkeit vorweisen und zudem häufig körperliche und geistige Einschränkungen bestehen, ist es unser Ziel, alle Teilnehmenden auf einem herausforderndem Level teilhaben lassen zu können, ohne zu über- oder unterfordern. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie ihre Angebote anpassen und geeignete Modifikationen anbieten, sodass trotz unterschiedlicher Voraussetzungen ein Gruppengefühl entstehen kann und der Spaß nicht auf der Strecke bleibt!

INHALTE

- theoretische Einführung: Die UN-Behindertenrechtskonvention
- Integration VS. Inklusion und die Effekte von Inklusion
- geeignete Angebote und Möglichkeiten der Modifikation finden
- praktische Übungen für Gruppenstunden und Spiele
- Feste inklusiv gestalten und umsetzen

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- praktische Durchführung/ Selbsterfahrung
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen, bequeme Kleidung sinnvoll.

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
13.05.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



DEMENZ

SPRACHKURS "DEMENZERISCH"

Wie Kommunikation bei Demenz gelingen kann

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

In dieser Fortbildung erlernen Sie die "Sprache der Demenz" - Denn oft verbergen sich hinter vermeintlich unverständlichen Verhaltensweisen oder Äußerungen versteckte Bedürfnisse, die durch die Demenz verstärkt ans Licht kommen. Indem Sie lernen, hinter den Worten und Taten die wirklichen Anliegen zu erkennen, können Sie einfühlsamer und respektvoller auf diese eingehen. Validation ermöglicht es, die emotionalen Bedürfnisse und Sorgen von Menschen mit Demenz besser zu verstehen. In dieser Fortbildung lernen Sie, Bedürfnisse zu erkennen, um auf einer tieferen Ebene mit der Person zu kommunizieren – fast wie in einer eigenen Sprache. Sie erlangen praktische Fähigkeiten, um die Kommunikation zu vertiefen und Beziehungen zu stärken.

PRÄSENZ

01./02.07.2024

ONLINE

15./16.07.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE

INHALTE

- Einführung: Krankheitsbild Demenz, Herausforderungen für Betroffene, Angehörige und Pflegenden
- Grundlagen der Interaktion bei Demenz
- Bedürfnisse an Demenz erkrankter Personen und wie Sie diese (an-)erkennen
- "Selbst-Bewusstsein" als Brücke zum Verständnis

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Übungen in Einzel- und Kleingruppen
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit, Kommunikationsbereitschaft und Bereitschaft zur Selbstreflexion

UMFANG UND KURSZEITEN

Zwei Seminartage mit jeweils 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.



DEMENZ

DEMENZ GANZHEITLICH BEGREIFEN - EIN TAG DER SELBSTERFAHRUNG

Wie uns Verständnis im Berufsalltag hilft

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

An diesem Tag dürfen Sie durch praktische Übungen mit allen Sinnen erfahren, wie es ist, älter zu sein und mit Demenz zu leben. Dieser Tag der Selbsterfahrung zielt darauf ab, Ihr Verständnis zu vertiefen und Ihre Sensibilität im Umgang mit Bewohner:innen zu stärken. Durch das Eintauchen in verschiedene Erfahrungsbereiche werden Sie nicht nur Ihre Wahrnehmung schärfen, sondern auch Empathie auf einer tieferen Ebene entwickeln. Intensive Reflexion und der Austausch untereinander werden dazu beitragen, unser Wissen zu erweitern und voneinander zu lernen. Diese Selbsterfahrung, die alle Sinne einbezieht, wird Ihr Mitgefühl stärken und Ihre Fähigkeit fördern, im Berufsalltag einfühlsam auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz einzugehen.

INHALTE

- Fokus auf Selbsterfahrung und Praxis. Wir werden viele Übungen durchführen, um Demenz für Sie "erfahrbar" zu machen.
- Themen: Fremd- und Eigenwahrnehmung, Regulation von Nähe und Distanz, Abhängigkeit, Wahrnehmung durch Berührungen, Einnehmen verschiedener Perspektiven

ABLAUF UND METHODEN

- Selbsterfahrung
- Einordnung der Erfahrungen in den fachlichen Hintergrund
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft, sich auf die praktischen Übungen einzulassen, Bereitschaft zu körperlichem Kontakt und zur Reflexion.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuchkombination (groß, mittel, klein)

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
03.09.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



KÖRPER, GEIST & SEELE

SPIRITUELLE ANGEBOTE GESTALTEN

Religionsunabhängige Angebote und Wegbegleitung

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Wir laden Sie in dieser Fortbildung dazu ein, tiefgreifende und erfüllende Angebote im stationären oder ambulanten Setting zu gestalten, die auf individuellen Bedürfnissen basieren und ohne Zugehörigkeit zu einer bestimmten Glaubensrichtung auskommen. Sie lernen, Ihre anvertrauten Personen in Zeiten der Selbstreflexion, der Freude oder der Trauer zu unterstützen und zu begleiten, auch in der letzten Lebensphase.

Gemeinsam werden wir entdecken, wie Sie berührende Momente schaffen können, sei es durch meditative Praktiken, einfühlsame Gespräche oder kreative Aktivitäten. Diese Fortbildung vermittelt Ihnen vielfältige Ansätze, um bewusst bedarfsgerechte Angebote im Alltag zu integrieren.

INHALTE

- persönliche Lebensthemen und Sinnsuche
- Einblicke in Religionen und Kulturen
- offene und religionsunabhängige, spirituelle Gruppenangebote gestalten
- Wegbegleitung sterbender Menschen (Gesprächsführung, Abschiedskultur, Gestalten von Gedenkfeiern)

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Praxis- und Fallbeispiele
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zum offenen Austausch, zum Einnehmen verschiedener Perspektiven und zu Gruppeninteraktionen.

UMFANG UND KURSZEITEN

Zwei Seminartage mit jeweils 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ

18./19.11.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



KÖRPER, GEIST & SEELE

SEXUALITÄT IM ALTER

Bedürfnisse erkennen, Grenzen aufzeigen

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

In dieser Fortbildung öffnen wir den Dialog über ein oft tabuisiertes Thema: Sexualität im Alter. Erfahren Sie, warum es im stationären Setting besonders wichtig ist, diesem menschlichen Grundbedürfnis Raum zu geben und gleichzeitig professionelle Grenzen zu wahren. Wir erkunden gemeinsam, warum das Thema oft ein Tabu ist und wie dieses Tabu durchbrochen werden kann, um eine gesunde und respektvolle Atmosphäre zu schaffen. Sie werden lernen, wie Sie als Fachkraft einfühlsam und professionell auf die Bedürfnisse der Bewohner:innen eingehen können, und gleichzeitig unangenehme Situationen verhindern. Diese Fortbildung bietet Ihnen praktische Ansätze, um einen sicheren Raum zu schaffen, in dem ältere Menschen ihre Sexualität ausleben können, während gleichzeitig die Würde und das Wohlbefinden aller respektiert werden.

INHALTE

- Einführung in das Thema: Zahlen, Daten, Fakten und das Recht auf selbstbestimmte Sexualität
- Fremd- und/oder Eigengefährdung bei Menschen mit Demenz
- Berührungen und die Regulation von Nähe und Distanz
- sexualisierte Gewalt

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Austausch und Diskussion
- Erarbeiten von Konzepten für den Umgang mit Sexualität im beruflichen Kontext in Gruppen

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit, Kommunikationsbereitschaft und Bereitschaft zur Selbstreflexion.

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
11.03.2024

ONLINE
15.04.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



KÖRPER, GEIST & SEELE

KURZAKTIVIERUNGEN

Kurz, aber wertvoll!

BTK

INT

In dieser Fortbildung tauchen wir in die Welt der Kurzaktivierungen ein, die speziell auf ältere Menschen abgestimmt sind. Der Schwerpunkt liegt auf kurzen Übungen zur Wahrnehmungsförderung, die wie erfrischende und belebende "Snacks" wirken. Eine bewährte Methode in diesem Kontext ist die 10-Minuten-Aktivierung nach Ute Schmidt-Hackenberg. Diese Kurzaktivierungen bieten gezielte Übungen, um die Sinne und geistige Fähigkeiten anzuregen. Sie sind optimal geeignet, um Bewohner:innen im Altenheim auf einfache und effektive Weise zu aktivieren und Momente des Wohlbefindens zu schaffen. Erfahren Sie, wie Sie diese Wahrnehmungs-Snacks geschickt in den Alltag integrieren können, um die Sinne der Bewohner:innen zu stimulieren und ihre Lebensqualität zu verbessern.

INHALTE

- Methodik und Einsatzmöglichkeiten von Kurzaktivierungen
- "Wahrnehmungshäppchen" anbieten
- geeignete Themen und Materialien finden
- Fokus auf praktischer Durchführung von Aktivierungen, vieles zum Erleben, Anschauen und Anfassen

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- praktische Durchführung/ Selbsterfahrung
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit und Kommunikationsbereitschaft, Bereitschaft zur Teilnahme an praktischen Übungen.

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
18.06.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



KÖRPER, GEIST & SEELE

"KÖRPER, GEIST & SEELE PFLEGEN?"

Wie Sie Ihr Konzept verstehen & praktisch umsetzen

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Die Umsetzung ganzheitlicher Pflege geht über bloße Worte hinaus. Wir widmen uns in dieser Fortbildung dem tiefgreifenden Konzept der ganzheitlichen Pflege und zeigen Ihnen konkrete Wege, wie Sie als Team die Werte des Unternehmens in die Tat umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie durch individuell angepasste Aktivitäten und Betreuung nicht nur körperliche Bedürfnisse erfüllen, sondern auch geistige Anregung und seelisches Wohlbefinden fördern. Lernen Sie, wie Sie eine Umgebung schaffen, die den Bewohner:innen ermöglicht, sich als ganze Menschen wahrgenommen und gepflegt zu fühlen. Diese Fortbildung bietet Ihnen praxisnahe Ansätze, um das Konzept der ganzheitlichen Pflege im Alltag zu leben und die Lebensqualität der Bewohner:innen nachhaltig zu steigern.

PRÄSENZ
01.10.2024

ONLINE
14.08.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE

INHALTE

- Was bedeutet "Körper, Geist und Seele" eigentlich?
- Wie spricht man Menschen auf unterschiedlichen Ebenen an, wie können Bedürfnisse auf diesen Ebenen befriedigt werden?
- Welche Rahmenbedingungen sind hierfür nötig und wie sehen diese bei Ihnen aus?

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Erarbeiten praktischer Konzepte für mehr Ganzheitlichkeit im Berufsalltag im Plenum und in Kleingruppen
- Fallbeispiele und Diskussion
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit und Kommunikationsbereitschaft, Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie der Reflexion im Team.

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.



ZEIT FÜR MICH

"WAS BRAUCHE ICH, WAS TUT MIR GUT?"

Ein Tag für Sie als Betreuungskraft - Reflexion & neue Kraft für den Berufsalltag

BTK

Dieser Tag ist ganz den Betreuungskräften gewidmet, die täglich Herausforderungen meistern und doch oft zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her gerissen sind. In dieser Fortbildung bieten wir Ihnen Raum zur Reflexion und zur Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen im Berufsalltag. An diesem Tag geht es darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, zu lernen, wie Sie gesunde Grenzen setzen können, um sich nicht zu überfordern. Sie werden erkennen, was Sie brauchen, um Ihre Arbeit mit Freude und Erfüllung zu gestalten. Lassen Sie uns gemeinsam reflektieren, auftanken und Strategien entwickeln, wie Sie sich im Berufsalltag besser um sich selbst kümmern können. Dieser Tag ist Ihre Gelegenheit, sich selbst zu stärken und neue Inspiration für Ihren wertvollen Einsatz zu gewinnen.

INHALTE

- die Herausforderungen als Betreuungskraft
- eigene Werte, Wünsche und Bedürfnisse kennenlernen
- Auswirkungen von Stress und Überforderung
- Gefühlsmanagement, Ressourcen gezielt einsetzen und motiviert bleiben
- Selbsterfahrung: Entspannung in der Natur

ABLAUF UND METHODEN

- Selbsterfahrung in der Natur, Entspannungsmethoden
- Viel Raum für Diskussion und Austausch im Plenum, Reflexion
- methodisches Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den praktischen Übungen, Kommunikationsbereitschaft und Mut zur Selbstreflexion.

UMFANG UND KURSZEITEN

Zwei Seminartage mit jeweils 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

PRÄSENZ
10./11.06.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE



BETREUUNG & PFLEGE

BETREUUNG NEU GEDACHT

Konzepte für mehr Teilhabe bei Bettlägerigkeit

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

In dieser Fortbildung geht es um frische Perspektiven für mehr Teilhabe, selbst wenn Bewohner:innen bettlägerig sind.

Erfahren Sie, wie Sie kreative Ansätze entwickeln können, um Bewohner:innen trotz eingeschränkter Mobilität ein erfülltes Leben zu ermöglichen und nicht nur die körperliche, sondern auch die emotionale und geistige Teilhabe zu fördern. Durch Fallbeispiele und interaktive Diskussionen werden wir Strategien erarbeiten, um den Bewohner:innen mehr Selbstbestimmung und Freude zu bieten. Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Sie zu inspirieren, neue Wege der Betreuung zu finden, die das Leben von bettlägerigen Menschen bereichern und ihre Teilhabe am Alltag stärken.

PRÄSENZ
26./27.02.2024

INHOUSE AUF
ANFRAGE

INHALTE

- der Prozess des "Bettlägerig-Werdens"
- sensorische und psychische Auswirkungen von Bettlägerigkeit
- Wie bringen wir "Mehr Leben" ins Bewohner:innen-Zimmer?
- Welche Rahmenbedingungen sind hierfür notwendig?
- Angebote für bettlägerige Menschen
- Übungen zur Selbsterfahrung

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Vorstellung des Konzepts "Patent gesucht"
- Fallbeispiele und Diskussion
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit und Kommunikationsbereitschaft, Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den praktischen Übungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuchkombination (groß, mittel, klein)

UMFANG UND KURSZEITEN

Zwei Seminartage mit jeweils 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.



BETREUUNG & PFLEGE

GEWALT IN DER PFLEGE

Erkennen, Reflektieren & Vorbeugen

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

In dieser Fortbildung geht es um einen sensiblen Aspekt in der Pflege, der leider nicht immer sichtbar ist: Gewalt. Sie erfahren in dieser Fortbildung, wie Sie verschiedene Formen der Gewalt in der Pflege identifizieren können, einschließlich verdeckter Arten von Gewalt. Wir werden gemeinsam die verschiedenen Facetten von Gewalt in der Pflege erkunden und lernen, wie Sie die Anzeichen erkennen und deuten können. Durch Reflexion und offenen Austausch werden wir uns mit den Ursachen und Hintergründen von Gewalt in der Pflege auseinandersetzen. Ziel dieser Fortbildung ist es, präventive Strategien zu entwickeln, die dazu beitragen, Gewaltsituationen zu minimieren und eine Umgebung zu schaffen, die von Respekt, Würde und Sicherheit geprägt ist – sowohl für die Pflegekräfte als auch für die Bewohner:innen.

INHALTE

- theoretische Einführung in das Thema: Zahlen, Daten Fakten und Formen der Gewalt, Risikofaktoren und Anzeichen
- Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen
- Rahmenbedingungen zur Gewaltprävention
- Gewalt gegen professionell Pflegenden, Hilfen und Anlaufstellen

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Fallbeispiele und Diskussion
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit und Kommunikationsbereitschaft, Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum offenen Austausch.

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

INHOUSE AUF
ANFRAGE



BETREUUNG & PFLEGE

UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN

Ursachen erkennen und Krisen erfolgreich meistern

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Sie erfahren in dieser Fortbildung, wie Sie die Ursachen von herausforderndem Verhalten erkennen und wirksame Strategien entwickeln können, um Krisen erfolgreich zu bewältigen.

Wir setzen den Fokus auf Verhaltensweisen, die bei Menschen mit Demenz auftreten können. Wir werden gemeinsam beleuchten, wie Sie Verhaltensmuster entschlüsseln und angemessen reagieren können - dabei hilft uns die Validation. Durch aktiven Austausch und Fallbeispiele werden wir Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand geben, um herausforderndes Verhalten zu verstehen und darauf einfühlsam zu reagieren. Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Ihnen zu helfen, schwieriges Verhalten besser zu verstehen, individuelle Lösungen zu finden und so die Lebensqualität der Bewohner:innen zu steigern.

INHALTE

- Gründe für herausforderndes Verhalten
- verstehende Diagnostik
- die eigene Haltung reflektieren
- der personenzentrierte Ansatz nach Tom Kitwood
- empfohlene Interventionen zur Prävention
- Milieugestaltung und Qualitätsinstrumente

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Fallbeispiele und Diskussion
- Austausch und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit und Kommunikationsbereitschaft, Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an Austauschrunden.

UMFANG UND KURSZEITEN

Ein Seminartag mit 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

INHOUSE AUF ANFRAGE



BETREUUNG & PFLEGE

“MANCHMAL REICHT ES MIR!”

Mit dem richtigen Zeitmanagement ans Ziel

BTK

PFK

PH

HW

EH

INT

Kommt Ihnen folgende Situation bekannt vor? Nach Feierabend haben Sie wieder nicht das geschafft, was Sie sich vorgenommen hatten. Sie fragen sich: “Wo ist nur die Zeit geblieben?”

Die Aufgaben des Altenpflege- und Betreuungsbereiches sind vielfältig und der Druck, den Bedürfnissen aller Heimbewohner:innen gerecht zu werden, ist groß. Neben einer Vielzahl an organisatorischen und administrativen Aufgaben begegnen Ihnen täglich unvorhergesehene Herausforderungen, auf die Sie flexibel reagieren müssen. Ziel der beiden Fortbildungstage ist es, Ihre zeitliche Struktur im Alltag zu beleuchten, zu reflektieren und anhand praktischer Tipps Ihr Zeitmanagement zu optimieren. Sie werden lernen, wie Sie klare und erreichbare Ziele setzen, Zeitfresser identifizieren und minimieren können und wie Sie effektiv im Team kommunizieren.

INHALTE

- Gefühlsmanagement
- Zielfindung, Planung und Durchführung
- Prioritäten setzen und Ressourcen gezielt einsetzen
- Reflexion der eigenen beruflichen Rolle
- Kommunikation im Team

ABLAUF UND METHODEN

- Vortrag/ Präsentation
- Fallbeispiele und Diskussion
- Austausch und Reflexion in Einzel- und Gruppenarbeit

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit und Kommunikationsbereitschaft, Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum offenen Austausch.

UMFANG UND KURSZEITEN

Zwei Seminartage mit jeweils 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

INHOUSE AUF
ANFRAGE



TERMINKALENDER



FEBRUAR

26./27.02.24 Betreuung neu gedacht

MÄRZ

11.03.24 Sexualität im Alter

APRIL

15.04.24 Sexualität im Alter **ONLINE**
22.04.24 Wohlfühlen mit ätherischen Ölen
23.04.24 Berührungen im Betreuungsalltag

MAI

03.05.24 Bewegungsförderung im Alter
06.05.24 "Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!"
07.05.24 Sturzprävention mit Pfiff
08.05.24 Bewegung mit Hirn
10.05.24 Qigong für Senioren
13.05.24 Bewegungsförderung und Inklusion

JUNI

10./11.06.24 "Was brauche ich, was tut mir gut?"
18.06.24 Kurzaktivierungen

JULI

01./02.07.24 Sprachkurs "Demenzerisch"
15./16.07.24 Sprachkurs "Demenzerisch" **ONLINE**

AUGUST

14.08.24 Körper, Geist & Seele pflegen **ONLINE**

SEPTEMBER

03.09.24 Demenz ganzheitlich begreifen - Ein Tag der Selbsterfahrung
23.09.24 "Stress lass nach!"

OKTOBER

01.10.24 Körper, Geist & Seele pflegen
22.10.24 Bewegung, Wahrnehmung & Interaktion - nach dem Aktivitas-Pflege® Konzept

NOVEMBER

18./19.11.24 Spirituelle Angebote gestalten



SenexVital

Mühdelle 2, 64646 Heppenheim

Tel: 06253/9473903
Mobil: +49(0) 151-123 17182
Kunden- +49(0) 157-338 46758
service: (Mo-Fr 11-15 Uhr)
E-Mail: [**kontakt@senexvital.de**](mailto:kontakt@senexvital.de)
Website: [**www.senexvital.de**](http://www.senexvital.de)