



Fortbildung für  
Betreuungskräfte für  
demenzkrankte Menschen  
(gemäß § 53c SGB XI)

# Übungen aus Qi Gong sowie Lockerungs- und Aufwärmübungen mit Musik



Aus langjährigen bewegungstherapeutischen Erfahrungen vermitteln wir Ihnen, wie Sie in wohlthuender Atmosphäre mit Musik die Körperwahrnehmung, die Bewegung, die Atmung und die Entspannung bei Menschen mit und ohne Demenz fördern können.

## Inhalte

- Qi Gong zur Kräftigung und Entspannung in der Betreuungsarbeit
- Atemübungen
- Körperwahrnehmung
- Aufwärmübungen in der Seniorengymnastik
- Lockerungsübungen im Sitzen und Stehen
- Vermeiden von „Muskelkater“ und Verspannungen

**Donnerstag/Freitag**  
**12./13. Oktober 2023**  
von 8:30 bis 16:30 Uhr

## Dozenten

Carola Schark, Bewegungstrainerin

Martin Schaffert, Sportwissenschaftler und Sporttherapeut (B.A.) u.a. in Pflegeeinrichtungen

## Teilnahmegebühr

250,00 Euro pro Person (inklusive Kursmaterialien, Mittagessen, Seminargetränken und Nachmittags-snacks).

## Seminarort

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Ausbildungszentrum Freiburg  
Fabrikstraße 2, 79102 Freiburg

Sie erhalten nach Abschluss eine Bescheinigung über  
16 Fortbildungsstunden gemäß § 53c SGB XI (ehemals 87b).



**JOHANNITER**

**Anmeldung und Information:** 0761 45931-0  
oder [ausbildung.freiburg@johanniter.de](mailto:ausbildung.freiburg@johanniter.de)