

## **Fit bis ins hohe Alter Fortbildung für Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI**

### **Erlebnisorientierte Bewegungsprogramme für Senioren in der Natur**



#### **bewegen – erleben – wachsen**

*„Man sollte die Dinge so nehmen wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte“ Curt Goetz*

Das Folgende ist eine Auswahl an Möglichkeiten, die wir als Weiterbildung für Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI anbieten.

Wir stellen keine Weiterbildung von der Stange zur Verfügung, sondern passen diese auf Ihre Einrichtung an. In der Vergangenheit haben wir damit gute Erfahrungen gemacht.

Im Folgenden finden unsere Arbeitsschwerpunkt, aus denen es sinnvoll ist für eine 2-Tagesveranstaltung ein Schwerpunktthema zu definieren. Die Ausgestaltung des Schwerpunktthemas sprechen wir dann im Vorfeld mit Ihnen ab und passen die Fortbildung dementsprechend an.

Die zeitliche Aufteilung kann ebenfalls individuell, je nach ihren zeitlichen und personellen Kapazitäten, angepasst werden. Folgende zwei zeitlichen Angebote sind denkbar:

- 2-tages Fortbildung, pro Tag 8 Std., wobei die beiden Tage nicht aneinanderhängend sein müssen  
-> je Tag 95,- € pro Person und Tag
- 2-tages Fortbildung an zwei aufeinander folgenden Tagen, pro Tag 8 Std.  
-> beide Tage 180,- € pro Person

*Die Fahrtkosten von 0,35 € pro Km sind nicht im Preis enthalten.*

Der Umfang der Weiterbildung umfasst in jedem Fall die vorgeschriebenen 16 Stunden gemäß den Richtlinien für Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI.

Eine anschließende Teilnahmebescheinigung und Fortbildungsunterlagen, mit den durchgenommenen Inhalten, ist obligatorisch.

## **Philosophie und Wurzeln des Angebots**

Die Wurzeln meiner Arbeit als Sporttherapeutin, Erlebnispädagogin und Outdoor Trainerin, liegen in dem ganzheitlichen Lernen mit Kopf, Herz und Hand.

Nach und nach habe ich die Natur, sowohl in Therapie als auch Gesundheitstraining, als idealer Lern- und Erlebnisraum schätzen gelernt.

Zudem hat mir die Kombination der Elemente Sporttherapie - Erlebnispädagogik – Natur im Präventions- und Rehabilitationsbereich vor ca. 12 Jahren, ganz neue Möglichkeiten intensiver Arbeit eröffnet.

Dadurch ist es mir möglich, alle drei Schwerpunkte, auf der die Sporttherapie beruht, gleichwertig abzudecken und mehr Gehalt zu geben. Dies wäre die physiologische Ebene, die psychosoziale und die mentale Ebene. Durch die Erweiterung des Fortbildungsteams durch Petra Schmitt, kamen nochmal gezielte Aspekte aus der Praxis in Einrichtungen für Senioren und eine wertvolle Ergänzung, mit dazu.

Seit 2012 bieten wir Fortbildungen im Bereich „Erlebnisorientierte Bewegungsprogramme mit Senioren“ für Vereine, Sportschulen und Seniorenzentren, an.

---

***Altern ist ein Prozess, der uns alle betrifft.  
Daher lauten die Grundsätze unserer Fortbildungen:***

***bewegen – erleben – wachsen und Bewegung schafft Begegnung***

...Respektieren und Anerkennung der Lebenserfahrung älterer Menschen ...

...Erlebnisse brauchen Zeit, die ganz individuell sein können....

...Bewegung erleben, als Erfahrung des Selbst und des eigenen Körpers...

...Den Raum öffnen, um Ressourcen bei sich zu erkennen und zu nutzen...

...Vertrauen und Selbstvertrauen unterstützen durch das Prinzip der Freiwilligkeit...

...Anerkennung, dass beim älter werden einige Vorgänge langsamer bzw. anders von statten gehen...

### **Warum gerade Erlebnisorientierte Bewegungsprogramme für Senioren?**

Die Integration von Erlebnispädagogik in meine Arbeit als Sporttherapeutin begann vor jetzt schon knapp 20 Jahren. Seit dieser Zeit habe ich bislang mit Firmen, Schulen, Rehabilitationszentren, Krankenkassen und sozialen Einrichtungen zusammen gearbeitet. Die Spezialisierung auf die Erlebnisorientierten Bewegungsprogramme mit Senioren erfolgte nach und nach und hat sich 2009 in einem ganzheitlichen Fortbildungskonzept manifestiert, in dem sich viele sporttherapeutischen und erlebnispädagogischen Elemente, zugeschnitten auf Senioren, gebündelt wieder finden.

Ergänzt wurde meine Arbeit in diesem Bereich durch Petra Schmitt.

Sie arbeitet seit 10 Jahren als exam. Altenpflegehelferin, Gerontotherapeutin und Gesundheits- und Fitnesstrainerin in der Gaggenauer Altenhilfe e. V.

Sie selbst gibt in ihrer Einrichtung interne Fortbildungen für §43b Kräfte.

Es hat sich durch den demographischen Wandel unserer Gesellschaft ein breites Arbeitsfeld mit Senioren und Seniorenzentren aufgetan, das noch dabei ist an Struktur und Vielseitigkeit zu gewinnen. Wir freuen uns durch die Fortbildungen in diesem Bereich ein Teil zu sein, der zu dem Wandel dieser Vielseitigkeit beiträgt.

## Das sind unsere Angebote und Fortbildungsbausteine

- Bewegungsprogramme mit Anteilen aus der Bewegungstherapie und Erlebnispädagogik
- Mentales Aktivierungstraining auch mit dem Schwerpunkt Demenz
- Sensomotorik und Sturzprophylaxe
- Entspannungstechniken und Aktivierung der Sinne

Das sind nur Oberbegriffe, die breitgefächerte Möglichkeiten beinhalten. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem „sein“ in der Natur.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, besprechen wir gerne mit Ihnen die Angebote im Detail und schneiden ein auf Ihre Einrichtung und Mitarbeit\*innen passendes Programm zu.

Generell passen wir die Fortbildung der Betreuungskräfte an die Senioreneinrichtungen an, da diese sehr vielfältig und unterschiedlich sein können. Das bedeutet für Sie im Vorfeld einen höheren Zeitaufwand, als wenn Sie vorgefertigte Weiterbildungen buchen würden. Das ist uns bewusst. Doch da uns die Arbeit am Herzen liegt, hebt sich unser Angebot, trotz dem höheren Aufwand auch für uns, von den Kosten nicht wesentlich von den anderen Anbietern ab.

---

## Anbei folgen Informationen zu unseren Fortbildungs-Bausteinen

Alle aufgeführten Bausteine sind bei allen Fortbildungen in unterschiedlicher Intensität integriert. Den Schwerpunkt allerdings, auf bestimmte Bausteine, legen wir mit Ihnen gemeinsam fest und passen die Elemente auf ihre Mitarbeiter\*innen, Ihre Bewohner und Ihrer Einrichtung, an. Da die Fortbildungen für Ihre Alltagsbegleiter\*innen jährlich stattfinden muss, sind wir bestrebt die Fortbildungen so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten.

### • Baustein Natur

Für uns und unsere Arbeit mit Menschen in der Bewegungstherapie und Erlebnispädagogik hat sich die Natur als ideales Medium und Bewegungsraum herausgestellt. Die Natur bietet mehr als nur gute Luft und grüne Bäume. Sie eröffnet ein Raum der Kraft und Erholung in der die Kreativität freien Lauf bekommt.

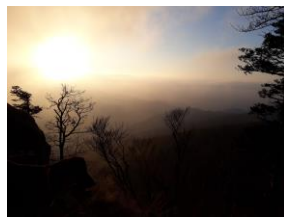
Am besten beschreibt dies wohl Joseph Cornell:

*“ Die nicht zu beschreibende Schönheit einer Blüte, die Anmut eines in den Lüften gleitenden Vogels, das Rauschen des Windes in den Bäumen, irgendwann in unserem Leben berührt die Natur dich ..., und mich ... und uns alle auf eine ganz besondere Weise.” (Joseph Cornell)*

Der Trend zum Wechsel in die Natur in vielerlei Bereiche macht deutlich, dass die Natur einen unschätzbaren und lange Zeit vernachlässigten Wert für uns, auf unseren Gesundheit und Psyche hat. Zudem ist in gesundheits-wissenschaftlich Studien erwiesen, dass sich „das draußen sein“ positiv auf die Vorgänge im Körper, das Immunsystem und der Psyche, auswirkt.

## Wie integrieren wir das in die Fortbildung?

- Falls Sie in Ihrer Einrichtung einen Garten, Park oder ganz in der Nähe ein Naherholungsgebiet befindet, welches Ihre Senioren entweder gut zu Fuß oder durch einen Transport erreichen können, werden wir Ihnen vor Ort ausgewählte Programme vorstellen und diese an Ihre Gegebenheiten anpassen.
- Falls einige Ihre Bewohner nicht mobil sind, ist es auch möglich die Natur „nach drinnen“ zu holen. Wir stellen Ihnen ebenfalls Möglichkeiten vor, die wir gemeinsam mit Ihnen an Ihre Einrichtungen adaptieren können.
- Vermittlung von praktischem Erfahrung und theoretische Vermittlung, weshalb der Gang nach Draußen für die physische und psychische Gesundheit so wichtig ist. Dabei werden neben der Praxis auch aktuelle Studien zur gesundheitlichen Prävention in der Natur, vorgestellt und Besprochen.



## • Baustein Soziales Altern

Jeder Einzelne nimmt das Altern unterschiedlich wahr. Die Lebensqualität hängt im Alter zudem von der Familie, dem sozialen Umfeld, von Freunden und der Gesundheit ab. Daher ist es wichtig, die für das positive Erleben des Alterns notwendige soziale und gesundheitlichen Kompetenzen zu erhalten bzw. so gut wie möglich wieder herzustellen.

Traditionelle Rollenerwartungen von älteren Menschen: „...und das in deinem Alter, das kannst du doch nicht mehr machen“ ... schränken die Flexibilität älterer Menschen erheblich ein. Dabei gehen zwangsläufig die sozialen, körperlich-motorisch, kommunikativen und geistigen Fähigkeiten zunehmend verloren und beschleunigen den Alterungsprozess erheblich. Dadurch geht nach und nach die Selbstständigkeit verloren.

Durch den Einsatz erlebnispädagogischer Elemente, angepasst auf Senioren, vergessen die älteren Menschen meist ihre angeeigneten Muster und Glaubenssätze und trauen sich wieder sich selbst zu entdecken und ihrer kindlichen Ader freien Lauf zu lassen. Ein gemeinsames Lachen, Sprechen über Erlebnisse und das Wissen gemeinsam etwas gemeistert zu haben, von dem keiner geglaubt hat, dass es möglich ist, bestärkt uns in unserer Arbeit.

Information: Erlebnispädagogische und erlebnisorientierte Elemente ziehen sich durch unsere gesamten Angebote hindurch.

### Was ist Erlebnispädagogik?

Erlebnispädagogik beschreibt das Erleben und Lernen mit Kopf, Herz und Hand mit allen Sinnen. Bei der genauen Definition der Erlebnispädagogik, hat sich für uns eine treffende Variante von Heckmair und Michel als zutreffend erwiesen:

*„Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen Menschen vor physischen, mentalen Vorausforderungen gestellt werden, in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten.“*

## Wie integrieren wir das in die Fortbildung?

- Wir stellen Ihnen Möglichkeiten aus der Erlebnispädagogik und erlebnisorientierten Bewegungstherapie und Erlebnistherapie vor und passen die Aktivitäten an Ihre Mitarbeiter, Bewohner, Ihrer Einrichtung und die örtlichen Gegebenheiten an.
- Das kann sowohl indoor als auch outdoor umgesetzt werden, wobei unser Fokus auf dem outdoor liegt.



## • Baustein Sinne und Wahrnehmung

Im Alter werden die Sinne, zum einen durch biologische Prozesse zunehmend eingeschränkt, zum anderen werden Senioren nicht mehr dazu „angehalten“ ihre Sinne bewusst zu nutzen oder zu erhalten. Doch gerade intakte Sinne sind für die Lebensqualität und soziale Integration für Menschen im Alter von großer Bedeutung. Sie ermöglichen ein Stück Unabhängigkeit, Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung.

Daher nimmt generell die Erhaltung der Sinne einen nicht zu vernachlässigen Baustein bei der Erhaltung der Lebensqualität ein.

Da bei jedem Menschen die Sinne nicht immer gleich gut ausgeprägt sind, gilt es die vorhandenen starken Sinne zu fördern sowie die schwächer ausgeprägten zu erhalten. (ressourcenorientiert) Einfache Dinge können dann noch ohne fremde Hilfe bewältigt werden. Wie z.B. das Schmecken und Riechen von verdorbenen Speisen, das Hören des Telefonklingelns oder das Fühlen und unterscheiden von bestimmten Gegenständen ohne Brille.

## Wie integrieren wir das in die Fortbildung?

- Anreize für die Sinne ermöglichen, Wahrnehmung schulen und gezielte Aktivierung der Sinne
- Positiver Umgang mit gespeicherten Erfahrungen – speziell Geschmack, Geruch und Hören
- Entspannung durch das Aktivieren der Sinne mit Hilfe des Waldbadens (in- und outdoor) möglich
- Umgang mit gespeicherten Erfahrungen in Verbindung mit den Sinnen





## • Sensomotorik und Sturzprophylaxe

Ziel der Sensomotorik ist es, das Zusammenspiel der Rezeptoren, Nerven und Muskulatur zu fördern, sowie neue angepasste Bewegungsmuster zu erlernen, gelernte zu optimieren und Schluss Endlich zu automatisieren. Eine Förderung der Bewegungssteuerung, Bewegungsregelung und Bewegungsoptimierung in vorhersehbaren Situationen (z.B. gehen auf festem, übersichtlichem Untergrund) und unvorhersehbaren Situationen (wie z.B. Stolpern über eine Teppichkante oder gehen auf unebenem und unvorhersehbarem Untergrund, wie ungleichmäßige Treppenstufen) schnell, adäquat und ökonomisch mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, reagieren zu können.

### Wie integrieren wir das in die Fortbildung?

- Das Feld der Sensomotorik und Sturzprophylaxe und deren Schulung ist sehr vielfältig  
Wir legen bei unseren Fortbildungen Wert auf praxisnahe und erlebnisorientierte Übungen bezogen auf den Alltag
- Vorstellung von unterschiedlichen Formen von bewegungstherapeutischem Training
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Sensomotorik und Einsatz in der Sturzprophylaxe



## • Mentales Aktivierungstraining

Unser Gehirn verhält sich wie unser Körper. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir träge und die Muskulatur baut sich langsam aber sicher ab. Das gleiche passiert mit den „grauen Zellen“. Je öfter wir das Gehirn benutzen und fordern, desto eher bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten.

Gerade ältere Menschen fallen gerne in das Muster zurück: „...ich habe schon so viel gedacht in meinem Leben, das muss ich jetzt auch nicht mehr machen...“

Daher gilt es das Interesse und die Motivation für solche Aufgaben, auch wenn sie nur so klein und einfach sind, zu wecken und die Wichtigkeit des Gehirnjoggings zu vermitteln.

Das Mentale Aktivierungstraining fasst viel Bausteine, wie z.B. Aufnahmefähigkeit, Erinnerungsvermögen, Adaptionsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit, zusammen.

Diese, und noch weitere Bausteine des Mentalen Aktivierungstrainings können bei regelmäßigem Training bis ins hohe Alter erhalten oder sogar noch gesteigert werden.

Bei Demenz kann das mentale Aktivierungstraining zusätzlich entzündungshemmend wirken.

### Wie integrieren wir das in die Fortbildung?

- Vorstellung einfache Übungen und Spiele kombiniert mit Elementen aus der Psychomotorik -> Kombination aus geistigem und körperlichem Training bzw. Bewegungen
- Vermittlung von Hintergrundwissen „Wie funktioniert das Gehirn“, mit Einbezug von Studien
- Besonderheiten bei Demenz und Miteinbezug von aktuellen Studien
- Miteinbezug der Erinnerung und persönlichen Erfahrung



**Haben wir Ihr Interesse geweckt – Wir freuen uns auch Ihre Kontaktaufnahme!**

**Bei Fragen und einem unverbindlichen Informationsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen!**

**Christiane Herzog & Petra Schmitt**

## **Die Fortbildungsleiter\*innen**

**Christiane Herzog**  
**Jahrgang 1980**



[www.aktivwelten.de](http://www.aktivwelten.de)  
[info@aktivwelten.de](mailto:info@aktivwelten.de)

mobile: 0151/ 28941215

B.A. Prävention- und Gesundheitsmanagement iA.  
staatl. exam. Sportlehrerin (Oberschulamt)  
Sporttherapeutin (DVGS)  
Erlebnispädagogin be®  
Rückenschulleiterin (DVGS)  
Trainerin für Autogenes Training, nach § 20 SGBV  
Gesundheitswanderführerin, nach § 20 SGBV  
Medical Nordic Walking Trainerin  
Ausbilderin für Wildnisführer\*innen  
Trainer- und Prozessbegleiterin  
Ausbildung in Coaching & Beratung

**Petra Schmitt**  
**Jahrgang 1974**



[www.bewegung-ist-begegnung.de](http://www.bewegung-ist-begegnung.de)  
[bewegung-ist-begegnung@web.de](mailto:bewegung-ist-begegnung@web.de)

mobile: 0174/2487845

exam. Altenpflegehilfe  
Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI  
Tanz- und Bewegungstherapeutin  
Medical Nordic Walking Trainerin  
Yogalehrerin (Ananda Yogahaus)  
Fitnesstrainerin A-Lizenz (Akademie Sport und Gesundheit)  
Personal Trainerin  
Medizinischer Fitnesstrainer  
Wirbelsäulengymnastiktrainerin  
Tanz- und Bewegungstherapeutin