

Aktivierung mit Herz und Verstand – Bewegung als Schlüssel zu Lebensqualität

Bewegung hebt die Stimmung, erhält Mobilität und wirkt sich nachweislich positiv auf die Lebensqualität von Menschen mit Demenz aus. Doch welche Übungen sind geeignet, und wie können sie sicher und wirksam eingesetzt werden?

Diese Fortbildung vermittelt praxisnah, wie Sie Menschen mit Demenz gezielt zur Bewegung motivieren. Sie lernen, körperliche und kognitive Elemente sinnvoll zu kombinieren und so die Mobilität, Koordination und Lebensfreude Ihrer Teilnehmenden zu fördern.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende, Pflege- und Betreuungskräfte sowie weitere Fachpersonen, die Menschen mit Demenz ganzheitlich begleiten und aktivieren möchten.

Das dürfen Sie erwarten

- Einen Zugang finden: Einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Funktionstraining zur Förderung alltagsrelevanter Bewegungen
- Dual-Task-Training: Kombination von kognitiven und motorischen Übungen
- Rhythmus und Bewegung: Tanzen, Schwingen und spielerisches Bewegen
- Übungen zur Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer
- Aktivierung mit allen Sinnen – Wahrnehmung und Lebensfreude stärken
- Konkrete Praxisideen für Gruppen- und Einzelsettings



Termin: 21.-22.11.2026

Umfang: 15 LE

Lehrgangsort: Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
Marienallee 14b, 01099 Dresden

Investition: 210,00 EUR
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung