

Ausschreibung der Weiterbildung vom 25. Mai 2024 «Gymnastik, Tanzen und Bewegen mit dem Rollator»

Zur Fachexpertin

Ursula Bopp ist Bewegungspädagogin SBTG und Shiatsu-therapeutin SGS. Von 2011 bis 2022 unterrichtete sie am medi in Bern das Modul Bewegung. Für verschiedene Organisationen gibt sie regelmässig Weiterbildungen im Bereich Bewegung.

Zur Weiterbildung

Sich zu bewegen, ist für alle Menschen eine wichtige Aktivität im täglichen Leben. In der Pflege und Betreuung älterer Menschen gewinnt Bewegung immer mehr an Bedeutung. In diesem Kurs sollen sie einen Fundus an Ideen und Übungsbeispielen erhalten, mit denen sie Bewegungsangebote mit und am Rollator gestalten können.

Lernziele der Weiterbildung

- Sie wissen, wie vielfältig der Rollator in der Bewegung eingesetzt werden kann.
- Sie erkennen, worauf beim Einsatz mit dem Rollator geachtet werden muss.
- Sie lernen den Umgang mit dem Rollator.
- Sie gestalten Bewegungsangebote mit und am Rollator.

Inhalte der Weiterbildung

- Wie bewege ich mich mit dem Rollator, wie bewegt sich der Rollator mit mir.
- Entdecken und Herausfinden der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten mit dem Rollator.
- Bewegungsangebote mit dem Rollator aufbauen und umsetzen.
- Einsatz von Musik und einfache Tanzkombinationen üben.



1



2



3

1 Älterwerden.net: <https://www.aelterwerden.net/blog/tanzkurse-mit-rollator-kein-witz-sondern-eine-tolle-sache-fuer-senioren> (26.03.24)

2 Saarbrücker Zeitung: https://www.saarbruecker-zeitung.de/app/consent/?ref=https%3A%2F%2Fwww.saarbruecker-zeitung.de%2Fsaarland%2Frollator-tanz-bringt-senioren-in-schwung_aid-761101 (26.03.2024)

3 Aachener Zeitung: <https://www.aachener-zeitung.de/leben/gesundheit/fit-im-alter-tanzen-mit-dem-rollator-soll-helfen/3138295.html> (26.03.2024)