

Seminar-Angebot

Inhouse-Schulung: Fitness für Senioren, Rollator- und Rollstuhltraining

Fitness für Senioren: Übungen, die effizient und dennoch leicht auszuführen sind.
Kleine Hilfsmittel, mit denen man erstaunliche Erfolge erzielt.

Ausserdem: "Wie motiviere und animiere ich Senioren, damit sie mitmachen und dabei bleiben!"

Rollatortraining: der richtige Umgang mit diesem Hilfs- und Sportgerät. Welch ungeahnte Möglichkeiten bietet der Rollator.
Parcours, Training und Rollatortanzen!

Rollstuhltraining: Unterstützung oder Resignation? Die zwei Seiten dieser Bewegungshilfe.
Rollstuhl als Chance verstehen und auch so **benützen**.
Training und Rollstuhltanzen!

Zu allen Themen erhalten Sie ein Hand-Out mit wichtigen Tipps und Anleitungen samt Übungen, Tanzbeschreibung und Musikvorschlägen.

Das Seminar gibt den Mitarbeitern und Aktivierungskräften neue Impulse und eine Vielzahl von Übungen und Möglichkeiten, motiviert und mit Spaß den Alltag für die Senioren zu gestalten.
Ausserdem entdecken sie ihre eigenen Stärken im Animieren und Motivieren.

Optimale Gruppengröße: 6-10 Personen.

Dauer: insgesamt 7 Stunden
Kosten: € 500,-- zzgl. USt. und Fahrtkosten.