

Ausbildung

## **B 6 Ausbildung Aktivieren & Bewegen in der Seniorenbetreuung (u.a. auch für Alltagsbegleitende und Betreuungsassistent\*innen)**

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit zu stürzen. Die Folgen können schwerwiegend sein. Die gute Nachricht: Eine Kräftigung der entsprechenden Muskulatur und die Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit im Alter können einen Beitrag zur Senkung des Sturzrisikos leisten. Entsprechende Bewegungsangebote für die Bewohner\*innen sind sinnvoll für die Aktivitäten des täglichen Lebens.

Die Ausbildung für Sturzprävention & Bewegung in Altenpflegeeinrichtungen thematisiert das körperliche Anti-Sturz-Training mit Älteren und Hochaltrigen, kombiniert mit sozialer Aktivierung in Form von Gesprächen und Biographiearbeit. Sie lernen, regelmäßige und zielgerichtete Bewegungseinheiten zu planen und durchzuführen und bekommen u.a. Anregungen, wie Musik zur Motivation eingesetzt werden könnte. Inhalte:

- Gleichgewichtstraining
- Haltungsschulung
- Sinnesschulung
- Trainingswissenschaftliches Hintergrundwissen
- Altersspezifische Veränderungen
- Mobilisierung, Kräftigung, Dehnen
- Koordination, Ausdauer, Spielformen
- Aufbau einer Stunde (Rituale, Bausteine, Planung)
- Erinnerungspflege, Biographiearbeit

Das nach Abschluss der 4 Ausbildungstage erlangte Zertifikat muss jedes Jahr mit 8 UE themenbezogener Fortbildung verlängert werden (ebenfalls anrechenbar für DRK-ÜL Seniorengymnastik).

**Es werden insgesamt 32 UE / 14 Pflegefortbildungspunkte vergeben.**

---

### **Zielgruppe**

Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleiter\*innen u.ä. in Altenpflegeeinrichtungen und interessierte Übungsleitende

---

### **Termin**

12.-15.10.2026 (Montag bis Donnerstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

8.30 – 16.00 Uhr

---

**Preis**

500 Euro (ggfs. Preisanpassung in 2026)

---

**Kursleitung**

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte

---

**Weitere Informationen:**

Swantje Fuchs  
Tel.: 040-44 13 67