



# Fit bleiben - Bewegungsförderung für ältere Menschen mit geistiger Behinderung (S7/25)

Das Wohlbefinden eines Menschen hängt wesentlich von seiner Gesundheit ab. Bewegung hält körperlich und geistig fit und fördert das physische und psychische Wohlbefinden.

Menschen mit geistiger Behinderung haben häufiger gesundheitliche Probleme, die mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht werden können. Deshalb ist es umso wichtiger im heilpädagogischen Alltag Menschen in Bewegung zu bringen.

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Gestaltung von Bewegungssituationen und Bewegungsstunden insbesondere für Menschen, für die „aktives Sporttreiben“ zu hohe Anforderungen stellt, die aber in Bewegung kommen sollen, damit ihre Gesundheit erhalten bleibt oder sich verbessern kann.

## Inhalte

- Aufbau einer „Bewegungsgruppe“: Wie bringe ich Menschen in Bewegung?
- Einführung ins Thema, Konzepte, Praxisinhalte
- Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit
- Positive Auswirkungen von Bewegung auf Körper, Geist und Seele
- Übungen und Spiele aus den Bereichen Bewegungspädagogik, Psychomotorik, Körperarbeit, Rhythmik
- Kleine Spiele und Wahrnehmungsübungen

## Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen aus Einrichtungen und Diensten der Eingliederungshilfe



## Leitung

Franz Doser, Sonderpädagoge, Sportlehrer, Ausbilder für Übungsleiter "Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung

## Ort

Haus der Begegnung  
Drechslerweg 25  
55128 Mainz

## Termin

06.11.2025 - 10:00

07.11.2025 - 16:30

## Preis

€ 250,-- (ohne Übernachtung und Verpflegung)

## Hinweise

Baustein Heilpädagogische Zusatzqualifikation (K40)

Übernachtungsmöglichkeiten in Mainz