

OUTDOOR FITNESS FÜR SENIOREN - EFFEKTIVES TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

OUTDOOR FITNESS FÜR SENIOREN - EFFEKTIVES TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

EINLEITUNG

In anderen Zielgruppen sind Bewegungsangebote im Freien bereits weitreichend verfügbar. Im Bereich älterer Menschen werden sie bisher noch nicht so häufig angeboten – obwohl auch diese Zielgruppe von der Bewegung im Freien auf viele Arten und Weisen nachweislich profitiert.

In diesem interaktiven Workshop erfährst du, welchen Nutzen ein Training im Außenbereich für ältere Menschen hat, was du bei der Umsetzung beachten solltest und welche Methoden zur Bewegungsförderung sich besonders eignen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- werden angeregt über den Tellerrand zu schauen und neue Wege in der Bewegungsförderung älterer Menschen zu beschreiten.
- können bereit erlernte Methoden/ Übungen an die Außenbereich anpassen und in einem neuen Setting zielgerichtet anwenden.
- lernen neue und unkonventionelle Ansätze zur Bewegungsförderung im Alter kennen und erweitern ihr Methodenrepertoire durch kreative Impulse (z.B. aus der Natur-/ Erlebnispädagogik, ...).
- reflektieren ihre eigene Haltung zur Bewegungsförderung älterer Menschen.
- lassen sich von Best-Practice-Beispielen zu neuen therapeutischen Ansätzen inspirieren.
- gewinnen mehr Sicherheit darin, eingefahrene Routinen zu hinterfragen, neue Wege zu gehen und eigene Ideen experimentell in die Bewegungsarbeit einzubringen.

INHALTE

Nach diesem Kurs hast du

- ein Verständnis davon entwickelt, wie Bewegungsförderung über klassische bewegungstherapeutische Trainingsansätze im Innenbereich hinausgehen kann.
- vielfältige und kreative Impulse kennengelernt um die körperliche Aktivität älterer Menschen an der frischen Luft zu fördern, die du teilweise sofort in bestehende Angebote integrieren kannst.
- ein Repertoire an neuen Methoden und Ideen zur Verfügung, welche du für die Bewegungsförderung älterer Menschen nutzen kannst.
- neue Impulse für deine therapeutische Arbeit gewinnen können.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Impulsvorträge zur Vermittlung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und praxisrelevanter Grundlagen
- Fallbesprechungen aus dem Alltag der Teilnehmenden zur gemeinsamen Analyse und Lösungsfindung
- Praktische Übungen zur Selbsterfahrung
- Gruppenarbeiten und Rollenspiele zur Förderung von Kommunikation und Perspektivwechsel
- Reflexionsrunden zur Übertragung des Gelernten in den individuellen Berufsalltag
- Szenarientraining zum Durchspielen kritischer Situationen
- Peer-Coaching und kollegiale Beratung zum strukturierten Austausch und gemeinsamer Lösungsentwicklung
- Transferaufgaben für die Praxis: Kleine Aufgaben zur Umsetzung zwischen den Modulen

KURSVORAUSSETZUNGEN

Therapeut:innen (Physio, Ergo, Logo, Sport), Pflegefachkräfte, medizinisches Fachpersonal, Fachkräfte aus der Betreuung und andere Interessierte, die mit älteren und sturzgefährdeten Personen zu tun haben

LEITUNG

Michaela Gross

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	27.04.2026 18.05.2026	09.00 - 16.00 Uhr 19.45 - 20.45 Uhr	18126	Deutsch	CHF 280.-