

# WARUM?

## Zertifikat Bewegtes Altern in Einrichtung und Pflege

Das Zertifikat ist eine wertvolle Qualifikation für **alle, die ältere Menschen im Alltag, in Betreuungseinrichtungen oder in der Pflege begleiten**. Bewegung spielt im Alter eine zentrale Rolle für Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit. Das Zertifikat vermittelt **praxisnah**, wie **Bewegung** – selbst bei körperlichen Einschränkungen oder Pflegebedürftigkeit – **sicher, motivierend und abwechslungsreich gestaltet** werden kann. Teilnehmende lernen Übungen anzuleiten, Gruppen zu aktivieren und Bewegungsangebote in den Alltag einzubinden.

# UNSERE ZIELE

- Qualifizierung zur Anleitung von Sport- und Bewegungsangeboten für Ältere und Hochaltrige in Sportvereinen, Einrichtungen und Pflege
- Mehr Sportangebote für die Zielgruppe der Älteren und Hochaltrigen schaffen
- Regelmäßige körperliche Aktivität in den Pflegealltag bringen
- Sturz- und Demenzprävention



**LASSEN SIE UNS GEMEINSAM MEHR  
BEWEGUNG IN DEN ALLTAG VON  
EINRICHTUNGEN UND PFLEGE  
BRINGEN!**

### ANSPRECHPARTNERIN

**Franziska Steinweg**  
Bundesstr. 152, 59909 Bestwig  
Tel.: 02904 976325-8  
f.steinweg@hochsauerlandsport.de

### IMPRESSUM

Kreis Sport Bund Hochsauerlandkreis e.V.  
Geschäftsstelle  
Bundestr. 152, 59909 Bestwig  
Tel.: 02904 976325-0  
info@hochsauerlandsport.de  
Bilder © LSB NRW | Andrea Bowinkelmann

**WWW.HOCHSAUERLANDSPORT.DE**



**Bewegtes Altern in Einrichtung und Pflege**

**ZERTIFIKAT  
BEIM KREISSPORTBUND HSK**



# TERMINE

## **BASISMODUL 1:**

Bedeutung der großen Bewegungsmuster  
Wofür benötigen wir die Grobmotorik?

📅 28.02.2026

💶 8 Lerneinheiten | 50 €

## **BASISMODUL 2:**

Von der Feinmotorik zur Handkraft!

📅 01.03.2026

💶 8 Lerneinheiten | 50 €

## **WAHLMODUL 1:**

Demenz und Bewegung - Förderung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten

📅 18.04.2026

💶 8 Lerneinheiten | 50 €

## **WAHLMODUL 2:**

Bedeutung von Musik und Geschichten

📅 09.05.2026

💶 8 Lerneinheiten | 50 €

Alle Termine finden in der Dreifachturnhalle des Berufskolleg Olsberg statt.

Anmeldungen unter:



**Inhouse- Schulungen** in Ihrer Einrichtung, gerne auch in Kooperation mit anderen Einrichtungen der Umgebung, können auf **Anfrage** organisiert und durchgeführt werden.

# ÜBERSICHT

Das Zertifikat umfasst **jeweils 2 Basis- und 2 Wahlmodule** im Umfang von **je 8 Lerneinheiten**. Die Module müssen innerhalb von 2 Jahren absolviert werden. Es umfasst **theoretische Inhalte, didaktisch und methodische Aufbereitung** der Inhalte für die Umsetzung sowie sehr viele **Praxisbeispiele** inklusive mind. einer Beispielstunde für die Praxis. Bei Interesse können auch nur einzelne Module mitgemacht werden. Man erhält dann eine Teilnahmebestätigung. Das Zertifikat erfordert jedoch die Teilnahme an 32 Lerneinheiten innerhalb 2 Jahren.

# FÜR WEN?

- Betreuungskräfte nach §53c und §43b SGB XI
- Pflegekräfte
- Sozialdienste
- Übungsleitende in Sportvereinen
- Weitere Interessierte

### *Anmerkung:*

Betreuungskräfte gemäß §53c und §43b SGB XI sind nach erfolgreich absolvierter Ausbildung verpflichtet sich jährlich im Umfang von 16LE fortzubilden. Das Zertifikat kann über 2 Jahre erworben werden und wäre dafür eine hervorragende Möglichkeit diese 16 LE über zwei Jahre verteilt anzuwenden. Es wird dafür anerkannt.



**"JEDE MINUTE  
BEWEGUNG SCHENKT  
DEM ALTER EIN STÜCK  
LEBENSFREUDE  
ZURÜCK"**

