



Lehrgang

Fit bis ins hohe Alter

Gruppenorientiertes Hirn-, Wahrnehmungs - und Koordinationstraining durch Sprache, Rhythmus & Bewegung

Termine

14.-15.11.2025
Caritas Zentrale

28.-29.11.2025
Haus der Begegnung

12.-13.12.2025
Haus der Begegnung

Seminarzeiten jeweils

Freitags von 18:00 bis 21.15 Uhr (4 UE)
Samstags von 09:00 bis 16.30 Uhr (8 UE)
Insgesamt 36 UE á 45 min

Teilnehmer*innenzahl

Mindestens 8 und
maximal 12

Kosten

485,00.- Euro

Anmeldung

Bildungszentrum der
Caritas Innsbruck,
bildungszentrum@caritas.tirol,
0512/7270 6151



Im Lehrgang erwerben sie Tools einer ganzheitlichen Aktivierung, die sowohl für das persönliche Training, als auch in der Praxis Förderung, Entwicklung, Erhaltung und Verbesserung von Fähigkeiten bewirkt. Zudem trägt sie zu größerer Handlungsmöglichkeit, Geschicklichkeit und Wohlbefinden bei, hilft Stress abzubauen und Resilienz aufzubauen, wodurch die Lebensqualität verbessert wird.

Koordinierte Bewegungsabläufe und spielerische Übungen aus Rhythmik, Gymnastik, Wahrnehmung, Sprache, Entspannung und Tanz fördern Körperbewusstsein, Koordination, erhalten und verbessern Motorik und Stabilität und ermöglichen es, Bewegungsmuster zu erkennen und Konditionierungen wahr zu nehmen und zu verändern.

Beim Ausprobieren sich wiederholender Bewegungsmuster werden Nervenzellen gebildet, die Herzfrequenz angepasst, Synapsen und Nervenbahnen vernetzt und die Spiegelneuronen aktiviert.

Referentin Margie Sackl

Frei schaffende Rhythmspädagogin,
Musikerin, Jodlerin, Percussionistin,
Lehrerin für Aktivierung und kreativen
Ausdruck an der SOB Tirol,
Ensemblemusikerin, mehrere CD-
und Buch-Produktionen
www.margiesackl.at



Veranstaltungsorte

Caritas Zentrale
Heiliggeiststraße 16,
6020 Innsbruck

Haus der Begegnung
Rennweg 12,
6020 Innsbruck

Der Lehrgang bietet Werkzeuge für die Praxis:

- in der Pädagogik und Förderung
- mit Menschen mit Behinderung
- mit Menschen im höheren Alter, Menschen mit Parkinson Erkrankungen
- Menschen in Rehabilitation
- Menschen in Sprachkursen
- Menschen mit Demenzerkrankungen

Lehrgangsinhalte:

- Konzentrationsfördernde WarmUps durch inneres Visualisieren und durch Vernetzung innerer und äußerer Bewegungen
- Balance und Energie steigernde Übungen durch Atmung, Stimme und Bewegung
- Koordinationstraining durch die Verbindung zwischen Stimme, Bewegung und Tanz
- Gleichgewichtsübungen für Stabilität als Vorbeugung von Sturzgefahr
- Artikulation und Sprachspiele, Präsenz - und Gedächtnisspiele, Interaktions- Spiele, Circle Songs
- Entwicklung und Vertiefung gleichzeitiger Wahrnehmung durch das körperliche Erleben elementarer Ur-Rhythmen und Unabhängigkeits (Links-Rechts) übungen
- Kombinierte Übungen, Spiele und Bewegungsabläufe unter anderem aus der Taketina-Rhythmuspädagogik, Bodymusic, aus der Stimmbildung, sowie Inspirationen aus verschiedenen Tanzformen, Qi Gong und Pilates.