



Was ist Psychomotorik für SeniorInnen ?

Psychomotorische Bewegungsstunden sind Stunden der Begegnung, die den SeniorInnen ein aktives Mitwirken ermöglichen sollen.

Den Teilnehmenden wird beim Ausführen und Erproben unterschiedlicher Erfahrungsfelder Raum und Zeit gegeben.



Auf spielerische Weise können lebendige Erinnerungen wieder geweckt werden.

Jede Bewegung und Aktivität tut unserem Körper und unserem Geist gut.

Was biete ich an ?

Unterschiedliche Erfahrungsfelder:

- ◆ Bewegungsmöglichkeit
- ◆ Gedächtnis
- ◆ Wahrnehmung
- ◆ Interaktion
- ◆ Spiele
- ◆ Erfahrung mit Materialien

Was ist das Ziel ?

- ◆ Bewegung mit Spaß und Freude
- ◆ Motivation für Bewegung
- ◆ Förderung der sozialen Kommunikation und gemeinsamer Aktivitäten
- ◆ Stärkung des Selbstwertgefühls als handelndes und erlebendes Individuum
- ◆ Wertschätzung vorhandener Fähigkeiten
- ◆ Körper-, Material- und Sozialerfahrung
- ◆ Entspannung
- ◆ Momente der Freude und des Wohlbefindens erleben

Was ist mein Hintergrund ?

- ◆ Ergotherapeutin
- ◆ Psychomotorikerin
- ◆ Übungsleiterin im Behinderten- und Rehabilitationssport
- ◆ Leitung von therapeutischen Sport- und Schwimmgruppen
- ◆ Therapie von Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf
- ◆ Erfahrung im Seniorensport und in der geriatrischen Rehabilitation





Wie verläuft ein Kurs ?

- ◆ Erlebnisorientierte Inhalte anstatt starrer Übungsabfolgen
- ◆ Kleine Gruppen, zum Teil mit zusätzlichen Helferinnen oder Helfern
- ◆ Kooperation mit anerkannten Rehaträgern



Informationen über aktuelle Kursangebote oder individuelle Angebote erhalten Sie direkt von mir.



Stefanie Mörbt

Brünsteinstr. 19
85567 Grafing bei München

Tel.: (08092) 851 67 89
Mobile: (0172) 853 49 97
FAX: (08092) 851 67 92
EMail: stefi@moerbt.de
Web: www.moerbt.de

Stefanie Mörbt



**Ergotherapie
Psychomotorik
Rehabilitationssport**

**Angebot für Seniorinnen
und Senioren**