

**Qualifizierungszentrum für
Fach- und Führungskräfte**

an den Fachschulen und Berufsfachschulen
der Freien Schulen Chemnitz der ASG
- Anerkannten Schulgesellschaft mbH
Staatlich genehmigte und anerkannte Ersatzschulen



**17 Ernährungspass-Diabetes für
Erwachsene und Senioren unter
Integration prakt. Arbeitsphasen¹**
- 6 x 180 min

**18 Ernährungspass für Senioren unter
Integration prakt. Arbeitsphasen¹**
- 6 x 180 min

19 Alterserkrankungen und Prophylaxe
Schmerz - Wunden - Rheuma - Krebs
- 3 Einheiten à 180 min

20 Hilfe in der Wundversorgung
mit praktischen Übungen
- 2 Einheiten à 180 min

21 Reaktion und Hilfe bei Notfällen
- 2 Einheiten à 180 min

22 Erste Hilfe - Pass (auch für Fahrschule)
- 3-Tages-Seminar

¹in Anlehnung an den wissenschaftlich fundierten aid-Ernährungsführerschein
des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Tel.: 0371 53006-0
E-Mail: info@freie-schulen-chemnitz.de
Internet: www.freie-schulen-chemnitz.de

**Qualifizierungszentrum für
Fach- und Führungskräfte**

an den Fachschulen und Berufsfachschulen
der Freien Schulen Chemnitz der ASG
- Anerkannten Schulgesellschaft mbH
Staatlich genehmigte und anerkannte Ersatzschulen



23 Bewegung und Tanz für Senioren
- 3 Einheiten à 60 min

24 Rollator - Bewegung und Tanz
- 3 Einheiten à 60 min

25 Haushalt - in der Pflege
- 2 Einheiten à 120 min

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.
Wir hoffen, Ihnen mit dieser Auswahl an
Themen
- Anregungen und Inspiration
- Vorbereitung und Hilfestellung für neue,
ungewohnte Lebenssituationen
- Frohsinn und Erleichterung für den neuen
Lebensabschnitt vermitteln zu können.

Tel.: 0371 53006-0
E-Mail: info@freie-schulen-chemnitz.de
Internet: www.freie-schulen-chemnitz.de

K3

**Qualifizierungszentrum für
Fach- und Führungskräfte**

an den Fachschulen und Berufsfachschulen
der Freien Schulen Chemnitz der ASG
- Anerkannten Schulgesellschaft mbH
Staatlich genehmigte und anerkannte Ersatzschulen



Angehörige Senioren



Hilfe für Pflegebedürftige

**Wenn es gesundheitliche
Herausforderungen gibt -**
◦ Vitalität und Gesundheit für Omi & Opi
◦ Angehörige fit für Pflege und Hilfe!

- ich integriere mich -
= für Senioren,
Angehörige & Berufseinsteiger =

- 18 Jahre Arbeitserfahrung unseres
Dozenten- und Praktikerteams für Sie -
nicht nur für unsere Schüler, Studenten
und Praxispartner


Tel.: 0371 53006-0
E-Mail: info@freie-schulen-chemnitz.de
Internet: www.freie-schulen-chemnitz.de

K3


1 Rückenschule

- 8 Einheiten 

2 Autogenes Training

- 8 Einheiten 

3 Progressive Muskelentspannung

- 8 Einheiten 

4 Pilates

- 8 Einheiten

5 Yoga

- 8 Einheiten

6 Homöopathie und Hausapotheke

- 120 min

7 Stressmanagement und Entspannung

- 180 min

8 De-Eskalationstraining mit Zertifikat

- unter Integration grundlegender
Elemente der Selbstverteidigung
- 8 x Tagesseminar

9 Pflege - Grundseminar

- Techniken und kleine Tricks für sichere
Pflege
- mit weiteren Aufbau-Workshops buchbar
- 120 - 180 min

10 Arbeit mit Demenzkranken

- Demenzkranke verstehen
- helfende Techniken
(z.B. 10 min-Aktivierung)
- 120 - 180 min

11 Betreuungs- und Beschäftigungs- angebote bei Demenz

- Musik und Tanz als Hilfsmittel
- Gedächtnis-Training
- Spaß am Basteln und Kochen
- 120 - 180 min

12 Zahn- und Prothesenpflege im Alter

- 60 min

13 Senioren-Ernährungspass

Vitalität durch gesunde Ernährung
- 3 Einheiten à 180 min

14 Ernährung Diabetes

- Grundlegendes
- Diabetes-Küche u. a. Diäten
- schmackhafte Gerichte praktisch
zubereiten
- 3 Einheiten à 180 min

15 Ernährung - Osteoporose

- Grundlegendes
- gesunde Küche bei Osteoporose
- schmackhafte Gerichte praktisch
zubereiten
- 3 Einheiten à 180 min

16 Ernährung - Krebs

- Grundlegendes
- gesunde Küche für Krebserkrankte
- schmackhafte Gerichte praktisch
zubereiten
- 3 Einheiten à 180 min



Krankenkassen-Zuschüsse möglich