

**Kooperationsprojekt „Offene Bewegungstreffs“ - Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} und
Kordinationsstelle seniorenpolitisches Gesamtkonzept Landkreis Landsberg am Lech**

QUALIFIKATION „Übungsbegleiter/in“ für Offene Bewegungstreffs

Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich und ihre Gesundheit tun können. Sie hält den Körper gelenkig und beugt depressiven Verstimmungen sowie Demenz vor. Unter dem Dach der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Landsberg am Lech wurden deshalb Offene Bewegungstreffs für ältere Menschen ins Leben gerufen. Interessierte treffen sich dazu 1-mal pro Woche für ca. 30 Minuten im Freien (z.B. auf einer Grünfläche im Ort) zu gemeinsamen Bewegungsübungen – und dies ganz ohne Aufwand: ohne Voranmeldung, ohne Sportkleidung und kostenlos.

Um dieses Angebot weiter auszubauen, werden Freiwillige gesucht, die gerne eine Gruppe anleiten möchten. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit einer kostenfreien Schulung werden Sie sorgfältig auf Ihre neue Aufgabe vorbereitet (es erfolgt keine Prüfung am Ende der Schulung). Was Sie brauchen, ist Freude an Bewegung und an der Aufgabe, andere Menschen für Bewegung zu begeistern.

Die Schulung umfasst drei Teile (Module):

Modul 1 (Anleitung und Motivation von Gruppen): am **Donnerstag, den 02.04.2020**, von 9:00 bis 12:30 Uhr im Landratsamt Landsberg am Lech (Sitzungssaal im 1. OG).

Modul 2 (Bewegung im Alter, Erlernen von verschiedenen Bewegungsübungen): am **Donnerstag, den 02.04.2020**, von 13:30 bis 17:30 Uhr im Landratsamt Landsberg am Lech (Sitzungssaal im 1. OG).

Modul 3 (Erste Hilfe-Kurs): am **Freitag, den 03.04.2020**, von 9:00 bis 12:00 Uhr im Lehrsaal des Bayerischen Roten Kreuzes in Landsberg am Lech (Max-Friesenegger-Str. 45).

Zur Übungsbegleiter-Schulung können Sie sich bei Herrn Rais Parsi, Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept (Telefon: 08191 129-1273 bzw. E-Mail: Pajam.Rais-Parsi@LRA-LL.Bayern.de) anmelden.

Während der Tätigkeit als Übungsbegleiter/in werden Sie selbstverständlich durch Mitarbeiter/innen des Landratsamtes Landsberg am Lech kontinuierlich begleitet und unterstützt, z.B. durch regelmäßig stattfindende Austauschtreffen und, sofern gewünscht, auch durch das Angebot von speziellen Fortbildungen. Der Austausch und die Vernetzung mit bereits ausgebildeten Übungsbegleitern wird gefördert.