



## Offene Bewegungstreffs im Landkreis Landsberg am Lech

### Grundqualifizierung am Donnerstag, den 27.04.2023 von 9 bis 16 Uhr

#### **Offene Bewegungstreffs**

Seit 2019 gibt es im Landkreis Landsberg am Lech die offenen Bewegungstreffs und inzwischen bestehen mehr als 15 Standorte im Landkreis. Die Bewegungstreffs werden einmal pro Woche für ca. 30 Minuten ganzjährige bei (fast) jedem Wetter an öffentlichen Plätzen in der Gemeinde bzw. im Stadtgebiet angeboten. Um mitzumachen bedarf es keiner Sportausrüstung und keiner vorherigen Anmeldung. Die Teilnahme ist zudem kostenlos.

Die Übungen konzentrieren sich auf die Schwerpunkte Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Sie dienen neben der körperlichen Betätigung auch der Vorbeugung von Stürzen und helfen somit altersbedingte Unfälle und die damit verbundenen Verletzungen zu vermeiden. Aber auch die Geselligkeit kommt bei alledem nicht zu kurz!

#### **Grundqualifizierung**

Zum Aufbau und zur Leitung weiterer oder auch zur Unterstützung bestehender Bewegungstreffs bieten wir wieder eine ganztägige Qualifizierung für Übungsbegleiter/-innen an. Neben theoretischen Inhalten zu Veränderungen des Körpers und zur Bedeutung von Bewegung im Alter werden insbesondere praktische Übungen vorgestellt, mit denen Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht ohne Geräte trainiert werden können.

#### **Referenten**

Als Referent konnten wir wieder Herrn Ulrich Hamberger (Physiotherapeut und Gesundheitsmanager) gewinnen, der die theoretischen und praktischen Inhalte vermitteln wird. Außerdem wird Frau Gisela Mayr (Sportlehrerin im Ruhestand), die sehr erfolgreich einen Bewegungstreff im Landsberger Osten leitet, Einblicke in die praktische Durchführung der Bewegungstreffs geben und zahlreiche Übungen vorstellen.

#### **Termin und Anmeldung**

Die Grundqualifizierung findet am Donnerstag, den 27.04.2023 von 9 bis 16 Uhr im Veranstaltungsraum (2. OG) der Lechsporthalle Landsberg am Lech statt. Die Teilnahme an der Qualifizierung ist kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte wenden Sie sich hierfür an

- Frau Birkhold, Gesundheitsregion<sup>plus</sup> (per Mail [Julia.Birkhold@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Julia.Birkhold@LRA-LL.Bayern.de) oder telefonisch unter 08191 129-1567) oder
- Herrn Rais Parsi, Koordinationsstelle Senioren (per Mail an [Pajam.Rais-Parsi@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Pajam.Rais-Parsi@LRA-LL.Bayern.de) oder telefonisch unter 08191 129-1273).