

Schulungsangebot

Bewegungsbegleiter:innen benötigen für die Realisierung von Einstiegsimpulsen in regelmäßige Bewegung keine Lizenzierung durch die Strukturen des organisierten Sports.

Die nötigen Grundlagen vermitteln wir im Rahmen des Projektes kostenfrei in zwei je 1-tägigen Schulungen. Diese können **unabhängig voneinander** besucht werden.

- ➔ **Modul I** behandelt zunächst Aspekte körperlicher Veränderungen im Alter und den Zusammenhang von physischer und mentaler Gesundheit.
- ➔ **Modul II** vertieft die Themen Stressbewältigung durch Bewegung und Leistungsdifferenzierung in heterogenen Gruppen.
- ➔ Im **Praxisteil beider Module** lernen die Teilnehmenden, wie Bewegungseinheiten sinnvoll ausgewählt und strukturiert sowie richtig und ohne Verletzungsrisiko ausgeführt werden.



Die Schulung wird thüringenweit als Inhouse-Format für Gruppen ab **mind. acht Personen** durchgeführt.

Interesse an einer Schulung?



Isabelle Scholz

Referentin Sportentwicklung
Landessportbund Thüringen e.V.
Mail: i.scholz@lsb-thueringen.de
Tel.: 0361 - 34054 251

„Bewegung und Begegnung im Quartier“ (BeBeQu) ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Thüringer Volkshochschulverband e. V., dem Landessportbund Thüringen e. V. sowie der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. - AGETHUR-. Mehr zum Projektverlauf unter: <https://lr.v.thueringen.de/news/>

BeBeQu wird gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Thüringen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Thüringen



Kostenfreie Schulung zum/zur Bewegungsbegleiter:in



Bewegung tut dem Alter gut!

Ältere Menschen, die sich regelmäßig bewegen,

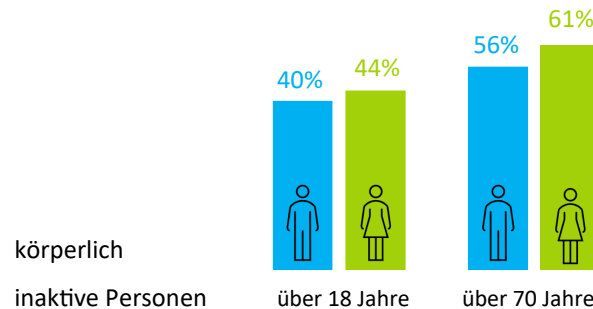
- ➔ führen Aktivitäten des täglichen Lebens leichter aus (z. B. Ankleiden),
- ➔ senken ihr Sturzrisiko,
- ➔ beugen Osteoporose vor,
- ➔ verbessern ihre Aufmerksamkeit, ihre Reaktion und ihr Gedächtnis,
- ➔ beugen einer Demenzerkrankung vor,
- ➔ bauen Stress ab,
- ➔ können Diabetes und Bluthochdruck vorbeugen bzw. diese Erkrankungen positiv beeinflussen,
- ➔ nehmen durch gemeinschaftliche Formate am gesellschaftlichen Leben teil.



Erwachsenen wird empfohlen, sich mind. 150 min pro Woche ausdauernd zu bewegen. Hinzu kommen zwei Mal pro Woche Übungen zur Muskelkräftigung. Ältere Menschen trainieren idealerweise noch drei Mal wöchentlich ihre Koordination und Balance.

Bewegungsverhalten im Alter

- ➔ Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) erreichen 56% der Männer und 61% der Frauen über 70 Jahre in Deutschland diese wöchentlichen Bewegungsempfehlungen nicht (Stand: 2022).



- ➔ Die damit verbundenen möglichen Folgen für die Gesundheit und Selbständigkeit im Alter bergen finanzielle und personelle Herausforderungen sowohl für die Senior:innen selbst als auch für die kommunale Altenhilfe und die Altenhilfeplanung.



Das Bewegungsverhalten älterer Menschen wird nicht nur von individuellen Faktoren wie ihrer persönlichen Motivation und körperlichen Bewegungsfähigkeit beeinflusst. Eine wichtige Rolle spielt auch, ob ihr Lebensumfeld bewegungsfreundliche Strukturen aufweist.

Bewegungsbegleiter:innen

Die im Projekt „Bewegung und Begegnung im Quartier“ (BeBeQu) entwickelte

Schulung zum/zur „Bewegungsbegleiter:in“

soll den Auf- und Ausbau niedrigschwelliger Bewegungsangebote für ältere Menschen unterstützen.

Bewegungsbegleiter:innen bieten einfache, regelmäßige und kostengünstige Bewegungsimpulse ohne verpflichtenden Charakter (Mitgliedschaft, Verträge etc.) für ihr direktes Umfeld an. Durch ihr wohnortnahes Angebot können sie perspektivisch eine Brücke zwischen älteren „Nicht-Beweger:innen“ und verbindlicheren Strukturen, z. B. bei ansässigen Sportvereinen bilden.



Als Bewegungsbegleiter:in brauchen Sie Bewegungsfreude und Offenheit für andere Menschen. Die Tätigkeit ist u. a. gut für Menschen geeignet, die sich in der Nacherwerbsphase praxisnah und sinnstiftend (ehrenamtlich) in ihrem Umkreis engagieren möchten.