

## Modul „Bewegung im Alter, Erlernen von verschiedenen Bewegungsübungen“

- Wann: Freitag, 20.09.2019 von 9:00 bis 12:30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
- Wo: Landratsamt Landsberg am Lech, Schulungsraum im Untergeschoss
- Inhalt:
  - Bedeutung von Bewegung und Bewegungsmangel im Alter
  - Trainingsschwerpunkte „Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit“
  - Einfache Übungen für die Umsetzung
  - Möglichkeiten den Fitnesszustand zu testen
- Referent: Ulrich Hamberger, Physiotherapeut (Klinikum Landsberg, Schmerzzentrum) und Gesundheitsmanager (BA). Seine Spezialgebiete umfassen körperliche Aktivierung, Seniorengesundheit, Prävention, Regeneration und Rehabilitation.

## Anmeldung zur Schulung

Bitte melden Sie sich an bei Dr. Birgit Heimerl, Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus (Telefon: 08191/129-1581 bzw. E-Mail: [Birgit.Heimerl@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Birgit.Heimerl@LRA-LL.Bayern.de)) oder bei Pajam Rais Parsi, Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept (Telefon: 08191/129-1273 bzw. E-Mail: [Pajam.Rais-Parsi@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Pajam.Rais-Parsi@LRA-LL.Bayern.de))

## Anmeldefrist

Bitte melden Sie sich bis spätestens 11.09.2019 bei uns, wenn Sie an der Schulung teilnehmen möchten.

ten. Falls Sie diesmal nicht teilnehmen können: Für die nächste Schulung können Sie sich bereits jetzt bei uns registrieren. Die Termine geben wir rechtzeitig bekannt.

## Organisatorische Hinweise

- Bei den Schulungsterminen im Landratsamt stehen Ihnen die kostenfreien Parkplätze auf dem Parkdeck und im Innenhof des Landratsamtes zur Verfügung.
- Für den Erste-Hilfe-Kurs beim BRK-Kreisverband können Sie die kostenfreien Parkplätze in der Max-Friesenegger-Straße in Landsberg am Lech nutzen.

## Kontakt

Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus  
Dr. Birgit Heimerl

Landratsamt Landsberg am Lech  
Sachgebiet 22 – Gesundheit und Prävention  
Außenstelle 2 (am Klinikum)  
Raum EG001  
Bürgermeister-Dr. Hartmann-Str. 58  
86899 Landsberg am Lech

Telefon: 08191/129-1581  
Fax: 08191/129-5581  
E-Mail: [Birgit.Heimerl@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Birgit.Heimerl@LRA-LL.Bayern.de)  
Web: [www.gesundheitsregionplus-landsberg.de](http://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de)



Landkreis Landsberg am Lech

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege



Offene Bewegungstreffs im  
Landkreis Landsberg am Lech:

Übungsbegleiter/  
innen gesucht



Ein Projekt der  
GesundheitsregionPlus

## Wir suchen Sie!

Für den Aufbau von offenen Bewegungstreffs im Landkreis Landsberg am Lech suchen wir Freiwillige jeden Alters, die ältere Menschen zur Bewegung im Freien einladen. 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.

## Das Besondere an offenen Bewegungstreffs:

- Sie finden regelmäßig einmal pro Woche für ca. 30 Minuten statt und zwar ganzjährig im Freien auf geeigneten (Grün-)Flächen im unmittelbaren Wohnumfeld (z.B. Park oder Spielplatz).
- Es werden Übungen mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit angeboten.
- Die Teilnahme ist spontan, d.h. ohne Voranmeldung und kostenlos möglich.
- Sportkleidung wird nicht benötigt.

## Tandems – gemeinsam macht es mehr Spaß

Von Vorteil ist, wenn sich Übungsbegleiter/innen-Tandems bilden, d.h. wenn an einem Ort jeweils zwei Übungsbegleiter/innen für einen Bewegungstreff zuständig sind. Dadurch können Sie sich (z.B. wochenweise) für die Gruppenleitung abwechseln bzw. für den anderen einspringen (z.B. bei Krankheit oder Urlaub).



## Wie wir Sie vorbereiten

Für Ihre Aufgabe als Übungsbegleiter/in bereiten wir Sie mit einer **kostenfreien** Schulung sorgfältig vor. Sie benötigen dazu keine Fachkenntnisse. Wichtig für die Tätigkeit als Übungsbegleiter/in sind Freude an Bewegung und die Begeisterung, andere für Bewegung im Freien zu motivieren.

Selbstverständlich sind wir auch nach der Schulung noch für Sie da. Während Ihrer Tätigkeit als Übungsbegleiter/in werden Sie durch Mitarbeiter/innen des Landratsamtes (Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus und Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept) begleitet und unterstützt. Dies erfolgt z.B. durch regelmäßig stattfindende Austauschtreffen und – sofern gewünscht – auch durch das Angebot von speziellen Fortbildungen.

## Bausteine und Termine der Übungsbegleiter-Schulung

### Modul „Anleitung und Motivation von Gruppen“

- Wann: Freitag, 13.09.2019 von 9:00 bis 12:30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
- Wo: Landratsamt Landsberg am Lech, Schulungsraum im Untergeschoss
- Inhalt: Die Themen „Gruppe“, „Kommunikation“ und „Motivation“ werden vermittelt, mit den Erfahrungen der Teilnehmer/innen verknüpft und durch praktische Übungen vertieft.
- Referentin: Sabine Schroer (67 Jahre) hat 35 Jahre als Diplom-Sozialpädagogin (mit Zusatzausbildung Supervision) in der Seminar- und Vortragstätigkeit gearbeitet.

### Modul „Erste-Hilfe-Kurs“

(abgestimmt auf die Tätigkeit als Übungsbegleiter/in)

- Wann: Donnerstag, 19.09.2019 von 13:00 bis 16:00 Uhr
- Wo: BRK-Kreisverband Landsberg am Lech, Schulungsraum
- Inhalt:
  - Umgang mit Sonnenbrand, Sonnenstich und Insektenstichen
  - Versorgung von Prellungen, Verstauchungen...
- Referentin: Sabine Söllner-Richter, Ausbilderin beim BRK-Kreisverband Landsberg am Lech