

Pressemitteilungen

Körperliche Aktivität und Gemeinschaft im Alter

12. Juli 2019



Freiwillige jeden Alters als Übungsbegleiter/innen für Bewegungstreffs gesucht

Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich und ihre Gesundheit tun können. Sie hält den Körper gelenkig und beugt depressiven Verstimmungen und Demenz vor. Unter dem Dach der Gesundheitsregionplus Landkreis Landsberg am Lech sollen deshalb für ältere Menschen in ihrem Wohnumfeld Bewegungstreffs im Freien ins Leben gerufen werden. 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.

Freiwillige gesucht

Um dieses Angebot zu schaffen, werden Freiwillige jeden Alters gesucht, die gerne eine Gruppe anleiten möchten. Spezielle Vorkenntnisse sind dazu 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 Freitag, 13.09.2019, von 09:00 bis 12:30 Uhr im Landratsamt Landsberg, Schulungsraum UG.

Modul 2 („Erste-Hilfe-Kurs“): am Donnerstag, 19.09.2019, von 13:00 bis 16:00 Uhr im Lehrsaal des BRK-Kreisverbandes Landsberg am Lech.

Modul 3 („Bewegung im Alter/Erlernen von verschiedenen Bewegungsübungen“): am Freitag, 20.09.2019 Uhr von 09:00 bis 12:30 Uhr im Landratsamt Landsberg, Schulungsraum UG.

Anmeldung:

Dr. Birgit Heimerl, Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus}
Tel.: 08191 129-1581 bzw. E-Mail: Birgit.Heimerl@lra-ll.bayern.de

oder

Pajam Rais Parsi
Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept
Tel.: 08191 129-1273 bzw. E-Mail: Pajam.Rais-Parsi@lra-ll.bayern.de

Während Ihrer Tätigkeit als Übungsbegleiter/in werden Sie selbstverständlich durch Mitarbeiter/innen des Landratsamtes Landsberg am Lech (Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} und Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept) kontinuierlich begleitet und unterstützt, z.B. durch regelmäßig stattfindende Austauschtreffen und, sofern gewünscht, auch durch das Angebot von speziellen Fortbildungen.