

LebensgestAlter

gesund alt werden



Schulung zum/zur Bewegungstreffeiter/in in Hermeskeil am 26. und 27.09.2022

**Für ehrenamtliche Akteure in der
Seniorenarbeit und Interessierte in der
offenen Seniorenarbeit, die zukünftig als
Bewegungsbegleiterin/Bewegungsbegleiter
aktiv werden möchten.**

Programm 26. September 2022

Beginn 9.30 Uhr – Ende 16.30 Uhr

09.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung und Einführung
10.00 Uhr	Aufgaben und Ziele einer Bewegungsbegleiterin/eines Bewegungsbegleiters
10.30 Uhr	Bewegung Teil I (Kraft)
11.00 Uhr	Kaffeepause
11.15 Uhr	Bewegung Teil I (Beweglichkeit)
11.40 Uhr	Bewegung Teil II (Beweglichkeit, Denken, Ausdauer, Gehschulung)
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Bewegung Teil III (Koordination, Balance)
14.15 Uhr	Vorstellung: Bewegte Übungsstunde im Freien
14.30 Uhr	Kaffeepause
14.45 Uhr	Modellstunde 1: Mehr Lebensfreude durch Bewegung in der Natur (Muskelkräftigung, Dehnung)
15.15 Uhr	Reflektion der Modellstunde
15.45 Uhr	Empfehlungen für die Leitung einer Bewegungsgruppe
16.15 Uhr	Auswertung und Verabschiedung
16.30 Uhr	Ende

**Referentin: Frau Andrea Flach-Meyerer,
Deutscher Turner Bund**

Programm 27. September 2022

Beginn 9.30 Uhr – Ende 16.00 Uhr

09.30 Uhr	Begrüßung, Erwartungsabfrage
09.45 Uhr	Zusammenhänge von Gesundheit, Ernährung, Bewegung und sozialer Teilhabe
10.00 Uhr	Veränderungen im Alter
10.15 Uhr	Empfehlungen für die Ernährung im Alter
11.00 Uhr	Kaffeepause mit Ideen für leckere nährstoffreiche Snacks
11.20 Uhr	Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung in der praktischen Umsetzung
12.15 Uhr	Vorstellung der IN FORM MitMachBox
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Organisation von Bewegungsgruppen
14.00 Uhr	Regeln für Teilnehmende
14.30 Uhr	Kaffeepause
14.45 Uhr	Verhalten bei Konflikten und Unfällen
15.00 Uhr	Zusammenarbeit mit dem Träger und ggf. dem lokalen Sportverein zur Information und Motivation von älteren Menschen
15.45 Uhr	Evaluierung und Zertifikate
16.00 Uhr	Ende

**Referentin: Frau Ursula Haarhoff,
BAGSO**

LebensgestAlter

Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Johanneshaus
Martinusstr. 5a
54411 Hermeskeil

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Die Anmeldung unter Nennung aller Kontaktdaten
senden Sie bitte per Mail an:
info@hausdergesundheit-trier.de
Telefonische Anmeldung unter: 0651-4362217
Anmeldeschluss: 19.09.2022

Veranstaltende

Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



Sabine Becker
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Paula Ort
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

Mehrgenerationenhaus Johanneshaus
Hermeskeil
Kerstin Bettendorf
Mail: k.bettendorf@mgh-johanneshaus.de

Weitere Informationen und Termine unter www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen
Krankenkassen nach § 20a SGB V

