

## Ablaufplan der Qualifizierung

(wochentags jeweils 6 Stunden nachmittags in der AOK Nordost, Wilhelmstraße 1, 10963 Berlin)

### Tag 1

- Vorstellung des Projektes, Ziel des Kurses, Motivation
- Situation Älterer, Bewegungsförderung, Übungen und ihre Planung

Referentinnen: AOK Nordost (Diana Weber) und Sportwissenschaftlerin Marlis Marktscheffel

### Tag 2

- Medizinische Grundlagen: Alterskrankheiten, Medikamente
- Möglichkeiten und Wirkungen von Tanz, Musik, Bewegungsspielen

Referentinnen: Ärztin Dr. Birgit Keßler und Sportwissenschaftlerin Marlis Marktscheffel

### Tag 3

- Sturzprävention - Ziele und Möglichkeiten
- Themenfelder in der Häuslichkeit, Übungen zur Balance und Kräftigung

Referent: Physiotherapeut Paul Brose

### Tag 4

- Rund um den Spaziergang, Zusammenhang von Bewegung und kognitiven Fähigkeiten; Motivation, Argumente und Methoden
- Erarbeitung und Durchführung einer Bewegungseinheit

Referentinnen: AOK Nordost (Diana Weber) und Sportwissenschaftlerin Marlis Marktscheffel

Abschließend Kursauswertung und Verabschiedung

Sie als geschulte, ehrenamtliche Trainingsanleitende führen mit älteren Menschen niedrigschwellige Angebote in ihrer Häuslichkeit durch. Die Angebote zu den Themen Bewegung, Gesundheit sowie Sicherheit durch Sturzprävention und Erhalt der Alltagsfähigkeiten können einzeln oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden.

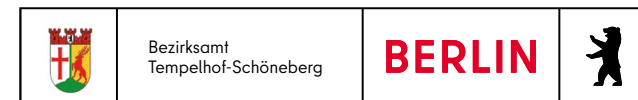
### Anprechpartnerin

Die Termine erfahren Sie bei Stefanie Puschmann (bwgt e.V.) unter folgenden Kontaktdaten:

☎ 030 789 58 550

✉ puschmann@bwgt.org

Das Projekt wird aus dem Förderprogramm „Berlin bewegt sich“ finanziert und in Kooperation mit der AOK Nordost umgesetzt.



Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg  
Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit  
Koordination für die Gesundheit älterer Menschen (QPK1)  
Tel.: 030 90277 6519, Mail: wohner@ba-ts.berlin.de

Titelfoto: krea.ai, Stand: Juli 2025



## Qualifizierung für ehrenamtliche Trainingsanleitende

Sturzprävention und Erhalt der Alltagsfähigkeiten bei älteren Menschen

# Qualifizierung für ehrenamtliche Trainingsanleitende

## WORUM handelt es sich?

Aufgrund individueller Einschränkungen können ältere Menschen ihr Wohnumfeld oft nur noch bedingt verlassen. Hier setzt das Angebot „Auch in Zukunft sicher und beweglich zu Hause.“ an:

- Geschulte Ehrenamtliche bieten niederschwellige Übungen zur Stärkung der geistigen und körperlichen Fitness, sowie Ratschläge und Tipps zur Vermeidung von Stürzen.
- Werden Sie Teil davon und lassen Sie sich schulen: Sie werden befähigt, ältere Menschen zuhause im Einzelkontakt oder in kleinen Gruppen bei einfachen Bewegungsübungen anzuleiten.
- Ziel ist es, Selbständigkeit, Mobilität, Koordination, Balancegefühl und Kraft älterer Menschen möglichst lange zu erhalten, sowie Stürze zu verhindern und dadurch die Lebensqualität im häuslichen Umfeld zu verbessern und die Alltagsfähigkeit zu erhalten.



## WER kann teilnehmen?

- Alle Interessierten
- Wichtig: Bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, spielt keine Rolle
- Sie erhalten ein Zertifikat nach erfolgreicher Qualifizierung



## WO findet die ehrenamtliche Tätigkeit statt?

- Im Bezirk Tempelhof-Schöneberg in der Region Mariendorf
- Sie werden nach der Qualifizierung mit älteren Menschen für die Trainingsanleitung in Kontakt gebracht

*Auch in Zukunft  
sicher & beweglich  
zu Hause.*

## WER führt das Angebot durch?

- AOK Nordost in Kooperation mit bwgt e.V. und dem Bezirk Tempelhof-Schöneberg



## WAS muss ich investieren?

- Kostenfreie Ausbildung und fachliche Begleitung
- Basiskurs umfasst 4 Tage à 6 Stunden
- Sie erhalten eine Ehrenamtspauschale für die anschließenden Trainingsanleitungen



## WIE melde ich mich an?

Bei Stefanie Puschmann (bwgt e. V.)

☎ 030 789 58 550

✉ [puschmann@bwgt.org](mailto:puschmann@bwgt.org)

