

► **WER ORGANISIERT UND FINANZIERT DAS ANGEBOT?**

bwgt e.V., Bezirksämter,
AOK Nordost

► **DIE AKTUELLEN TERMINE FINDEN SIE HIER:**

www.bewegung-draussen.de/schulungen

► **WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:**

- per Telefon:
030 78958550
- per E-Mail:
sicher+beweglich@bwgt.org



Qualifizierung zum/r
**EHRENAMTLICHEN
TRAININGS-
ANLEITER/IN**

bwgt



AOK 
AOK Nordost
Die Gesundheitskasse.

*Gemeinsam für ein
gesundes Berlin*



Eine gemeinsame Initiative von:

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf
Bezirksamt Mitte
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg
Bezirksamt Treptow-Köpenick
Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege



► WORUM GEHT ES?

Sie führen als geschulte, ehrenamtliche Trainingsanleiter*in niedrigschwellige Angebote mit Älteren in der 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. Dafür erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung.

► WAS SIND DIE ZIELE?

- Selbstständigkeit, Mobilität, Balancegefühl und Kraft älterer Menschen möglichst lange erhalten
- Stürze verhindern
- Lebensqualität im häuslichen Umfeld verbessern
- Alltagsfähigkeit erhalten

► WAS SIND DIE INHALTE DER QUALIFIZIERUNG?

- Medizinische und trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Möglichkeiten und Wirkungen von
 - Tanz
 - Musik
 - Bewegungsspielen
 - Spaziergängen
 - Sturzprävention
- Erarbeitung und Durchführung von Bewegungseinheiten u.v.m.

► WER KANN TEILNEHMEN?

Alle Interessierten.

► WIE LANGE DAUERT DIE QUALIFIZIERUNG?

Der Basiskurs umfasst 4 Tage á 6 Stunden.

► TREFFPUNKT

AOK Nordost
Wilhelmstraße 1, 10963 Berlin