

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar

„Bewegtes Ehrenamt“

im Alten Rathaus an.

Stadt Reutlingen
Abteilung für Ältere
Gustav-Werner-Str. 25
72762 Reutlingen

Tel: 07121 / 303 – 2300
Fax: 07121 / 303 – 2198

E-Mail: abteilung.aeltere@reutlingen.de

Name

Adresse

Tel.Nr./Fax/E-Mail

- Engagiert bei der Abteilung für Ältere
 - Ich bin Interessierte/r
 - Ich bin freiwillig engagiert bei:
-

Zielgruppe: Menschen, die Spaß an Sport und Bewegung haben und sich ehrenamtlich für Andere engagieren

Termine: Mittwoch, 10.10.2012
Mittwoch, 17.10.2012
Mittwoch, 07.11.2012
Mittwoch, 04.02.2013
jeweils 17 bis 21 Uhr
Alle Kurstermine sind verbindlich zusammenhängend!

Ort: Altes Rathaus
Rathausstr. 6
72764 Reutlingen

Gebühr: 40 € für ehrenamtlich Tätige

80 € regulär

Engagierte bei der Abteilung für Ältere gebührenfrei

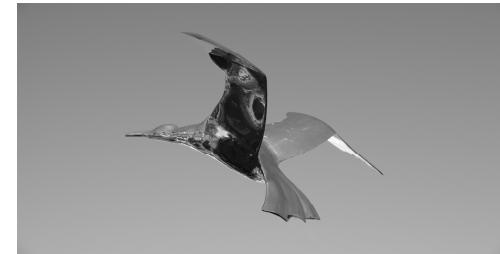
Bitte bei Anmeldung ehrenamtliches Engagement angeben

Die Teilnahmegebühr ist bei Seminarbeginn in bar zu entrichten

Anmeldung: bis Dienstag, 2.10.2012

Rückfragen: Abteilung für Ältere
Tel. 303 – 2300

Das Seminar findet im Rahmen des Programms 2012/2013 der Ehrenamtsakademie Reutlingen statt.



Bewegtes Ehrenamt - Ehrenamt bewegt

Weiterbildung
Bewegungsförderung im Alter

Freude an Bewegung kennt eigentlich keine (Alters-) Grenzen, sei es

- ☛ der gemeinsame Spaziergang mit der Freundin
- ☛ der regelmäßige Besuch in einer Sportgruppe
- ☛ die morgendliche Sitzgymnastik am Küchentisch.

Manchmal aber brauchen wir Anregungen von Menschen, die sich mit uns gemeinsam in Bewegung setzen.

Ehrenamtliche Engagierte, die Kontakt zu älteren Menschen pflegen, können Botschafter/innen in Sachen Bewegung sein.

- ☛ Vielleicht treiben Sie selbst gerne Sport, sind aber noch nie auf die Idee gekommen, diese Freude mit der von Ihnen begleiteten Person zu teilen.
- ☛ Vielleicht gehören Sie aber auch zu denen, die sich auf Entdeckungsreise in neue Gefilde begeben, um den eigenen Körper in Schwung zu halten und gleichzeitig andere mit ins Boot zu nehmen.

Im Seminar erwarten Sie

- ☛ Einführungen in die Bedeutung und Wirkungen von Bewegung im höheren Alter.
- ☛ Neueste Erkenntnisse zu typischen Schwachstellen, die im Laufe des Alterns unsere Körperkraft einschränken.

Sie erwerben sich Hintergrundwissen von Experten über unseren Bewegungsapparat.

Die Praxis wird nicht fehlen.

- ☛ Sie lernen aufeinander aufbauende und erprobte Bewegungsbausteine, die sie im Kontakt mit älteren Menschen einsetzen können.
- ☛ Sie trainieren die Bewegungen in der Gruppe und gewinnen Sicherheit, um am Ende des Seminars Ihre eigene Bewegungsfreude mit Anderen teilen zu können.

Veranstalter:

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen, Robert – Bosch – Krankenhaus Stuttgart

in Kooperation mit

Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen

Referent/innen

Michaela Küpper
Physiotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt
„Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen“

.....
.....
.....