

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, 17.10.2012
Mittwoch, 24.10.2012
Mittwoch, 07.11.2012
Montag, 04.02.2013
jeweils 16.30 bis 20 Uhr
**Alle Seminartermine sind
verbindlich zusammen-
hängend!**

Ort: Altes Rathaus
Rathausstr. 6
72764 Reutlingen

Gebühr: gebührenfrei für Engagierte
bei der Abteilung für Ältere

40 € für ehrenamtlich
Tätige

80 € regulär

Bitte bei Anmeldung
ehrenamtliches
Engagement angeben

Die Teilnahmegebühr ist bei
Seminarbeginn in bar zu
entrichten

Anmeldung: bis Dienstag, 02.10.2012

Rückfragen: Abteilung für Ältere
Tel. 303 – 2300

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



**Bewegtes Ehrenamt
- Ehrenamt bewegt**

Seminar zur
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 Gymnastik.

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 über den menschlichen Bewegungsapparat und die Bewegungsfähigkeit von unseren Experten.

Die Praxis wird nicht fehlen.

- ☛ Sie lernen aufeinander aufbauende und erprobte Bewegungsbausteine, die Sie im Kontakt mit älteren Menschen einsetzen können.
- ☛ Sie üben in der Gruppe das Begleiten von bewegungseingeschränkten älteren Menschen.
- ☛ Sie erfahren, wie Sie auch gebrechlichen, älteren Menschen in der Wohnung Bewegung ermöglichen können.

Veranstalter:

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

in Kooperation mit

Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen
Friederike Hohloch

Referent/innen

Michaela Küpper
Physiotherapeutin

Diana Klein
Gerontologin

Dr. med. Petra Benzinger
Ärztin