



Der Landkreis Schwäbisch Hall informiert:

**Landratsamt Schwäbisch Hall
Pressestelle**

Gebäude: Münzstraße 1
74523 Schwäbisch Hall
Zimmer 216

Fon: 0791 755-7582 oder 0791 755-7544
Fax: 0791 755-7545 oder 0791 755-7362
E-Mail: pressestelle@lrasha.de
www.lrasha.de

Datum: 2. September 2014

Gemeinsam in Bewegung

Zusätzlicher Termin zur Schulung von „Bewegungsbegleitern“

Gemeinsam haben der Kreissenorenrat und das Seniorenbüro des Landkreises eine Initiative zur Gründung von Bewegungstreffs gestartet. Ziel ist, mit einem regelmäßig stattfindenden niederschweligen Bewegungsangebot die aktive Bewegung von Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu fördern. Nachdem die im Mai angebotene Schulung zur Ausbildung von „Bewegungsbegleitern“ sehr schnell ausgebucht war, wird im September ein zweiter Kurs angeboten.

Landkreis. G.i.B – „Gemeinsam in Bewegung“ so heißt die Bewegungsinitiative. Sie fördert aktive Bewegung, das Erleben von Gemeinschaft und vermittelt Lebensfreude. Konkret starten werden im Oktober zwei Bewegungstreffs in den beiden Kreisstädten Crailsheim und Schwäbisch Hall, in Michelbach/Bilz haben bereits erste Treffen stattgefunden. Weitere Kommunen stehen in den Startlöchern. Die Treffs finden regelmäßig einmal die Woche bei Wind und Wetter statt. Die Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung und in normaler Alltagskleidung möglich.

Die Bewegungstreffs werden von ehrenamtlichen „Bewegungsbegleitern“ geleitet. Die Grundlagen für die Durchführung von Bewegungstreffs in den Städten und Gemeinden im Landkreis Schwäbisch Hall werden jetzt in einer weiteren zweitägigen Schulung am 19. und 26. September 2014 im Haus der Bildung in Schwäbisch Hall gelegt. Vermittelt wird dort das von dem Geriater Dr. Martin Runge entwickelte seniorengerechte Bewegungsprogramm „Die 5 Esslinger“, das sich bei der Durchführung von Bewegungsangeboten für älter werdende Menschen bewährt hat. Inhalt der Ausbildung sind Grundlagen über die Bedeutung von Bewegung im Alter, die einzelnen dem Erhalt von Fitness, Muskeln und Knochen dienenden Übungen sowie die Trainingsplanung und Anleitung der Übungen in der Gruppe.

Wer sich für die Ausbildung zum Bewegungsbegleiter oder den Aufbau eines Bewegungstreffs in seiner Gemeinde interessiert, kann sich beim Landratsamt unter Tel. 0791/755-7710 oder E-Mail sozialamt@lrasha.de näher informieren.