



## **Gemeinsam in Bewegung**

### **Landkreis und Kreissenorenrat schulen „Bewegungsbegleiter“**

**Unbestritten ist: Wer sich bewegt bleibt länger gesund und hat mehr vom Leben. Das gilt gerade auch für Seniorinnen und Senioren. Der Kreissenorenrat hat deshalb mit Unterstützung des Seniorenbüros 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. Konkret startet das Projekt im Mai mit einer Schulung für „Bewegungsbegleiter“.**

**Landkreis.** Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sich mindestens 90 Minuten in der Woche zusätzlich zur alltäglichen Bewegung gezielt und intensiv zu bewegen. Aber alleine macht es nicht so viel Spaß und dann scheut man manchmal auch den Aufwand, der die Teilnahme an entsprechenden Angeboten mit sich bringt. Abhilfe schaffen soll hier ein Bewegungsangebot, das Landkreis, Kreissenorenrat und die Stadtseniorenräte der beiden Kreisstädte Crailsheim und Schwäbisch Hall auf den Weg bringen und das immer stattfindet, bei Wind und Wetter, zu dem man ohne Anmeldung kommen kann, in normaler Alltagskleidung und bei dem man andere Menschen trifft. Konkret starten soll das Projekt in den kommenden Monaten in Crailsheim und Schwäbisch Hall. Dort haben die örtlichen Seniorenräte bereits ehrenamtliche Mitarbeiter gefunden, die sich zu „Bewegungsbegleitern“ ausbilden lassen und die Anleitung der örtlichen Bewegungstreffs übernehmen. Interessierte aus weiteren Kommunen im Landkreis stehen in den Startlöchern. Gerhard Bauer, selbst aktiver Sportler, ist begeistert: „Dieses pfiffige Projekt, bei dem Bewegung und Kommunikation ganz groß geschrieben werden, hat meine volle Unterstützung“, so der Landrat.

GiB – „Gemeinsam in Bewegung“ so heißt diese Bewegungsinitiative. Sie fördert aktive Bewegung, das Erleben von Gemeinschaft und vermittelt Lebensfreude. Anregungen hat sich der Initiativkreis in Esslingen geholt, wo es im Landkreis bereits 19 solcher Bewegungstreffs gibt. Die Grundlagen für die Durchführung von Bewegungstreffs in den Städten und Gemeinden im Landkreis Schwäbisch Hall werden jetzt in einer zweitägigen Schulung am 16. und 23. Mai 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](mailto:sozialamt@lrasha.de) näher informieren.