



**Sozialamt**  
**Martin Keller-Combé**  
Gebäude: Münzstraße 1  
74523 Schwäbisch Hall  
Fon: 0791/755-7353  
m.keller-combe@LRASHA.de  
www.LRASHA.de

DER LANDKREIS SCHWÄBISCH HALL BEWEGT SICH

Gemeinsam mit dem Kreissenorenrat und den Stadtseniorenräten Crailsheim und Schwäbisch Hall hat der Landkreis Schwäbisch Hall erfolgreich die Gründung von Bewegungstreffs in den Städten und Gemeinden des Landkreises initiiert.

Im Rahmen dieser Initiative laden wir ein zur

### **Ausbildung zum Bewegungsbegleiter für das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“.**

Die Ausbildung von Bewegungsbegleitern ist ein Angebot an Menschen, die bewegungsorientiert arbeiten und insbesondere GiB-Bewegungsgruppen anleiten möchten.

„Bewegung ist in jedem Alter wichtig und mit einfachen Übungen kann man auch im hohen Alter noch beginnen“, weiß Dr. Martin Runge, Geriater und Urheber der „Fünf Esslinger“. An zwei Schulungstagen wird das Bewegungsprogramm zum Erhalt von Fitness, Muskeln und Knochen vermittelt. Inhalt der Ausbildung sind Grundlagen über die Bedeutung von Bewegung im Alter, die Trainingsplanung und die Erfolgskontrolle mit dem lokomotorischen Assessment. Eine erfahrene Therapeutin vermittelt das fundierte Praxiswissen

- Termin:** **Freitag, 26. Februar 2016**  
von 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr
- und **Freitag, 11. März 2016**  
von 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr
- Referentin:** **Sabine Umrath**, Physiotherapeutin  
Fortbildungszentrum Dienste für Menschen
- Veranstaltungsort:** Haus der Bildung - Musiksaal S 3.04 Eingang  
Post, Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall
- Teilnehmerbeitrag:** 60 Euro
- Anmeldung:** postalisch an: Seniorenbüro Landkreis Schwäbisch Hall  
Münzstraße 1, 74523 Schwäbisch Hall  
per Fax an 0791/755-7426 oder  
per E-Mail an sozialamt@LRASHA.de  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Namen, vollständigen Kontaktdaten incl. Telefon sowie den Organisationsnamen an.
- Ansprechpartner:** Martin Keller-Combé, Tel. 0791/755-7353



Ausführliche Informationen zur Bewegungsinitiative erhalten Sie unter **www.gib-sha.de**.