



Werden Sie „*Bewegungsbegleiter*“

Möchten Sie sich engagieren und vor Ort in ihrem Wohngebiet bzw. in Ihrem Stadtteil ältere Menschen zu Bewegung motivieren?

Dann werden Sie Bewegungsbegleiterin oder Bewegungsbegleiter!

Als Bewegungsbegleiterin und Bewegungsbegleiter motivieren Sie sich und andere zu mehr Alltagsbewegung. Sie sind in der Lage, einfache und unverbindliche aber regelmäßige Bewegungsangebote in Ihrem Stadtteil für ältere Menschen zu gestalten.

Im Gegensatz zu den notwendigen Übungsleiter-Lizenzen für Trainertätigkeiten in Sportvereinen braucht es für diese leichten Bewegungseinheiten keinen mehrtägigen Lehrgang.

Die notwendigen Grundlagen vermittelt Ihnen die **kostenlose** Qualifizierung zur Bewegungsbegleiterin bzw. zum Bewegungsbegleiter am

Mittwoch, den 4. März 2026

10:00 - max.16:00 Uhr

**Teilhabezentrum Südost (Tungerstraße 9)
Konferenzsaal (im Erdgeschoss)**



**Puffbohngesund
in Erfurt**





Im Basismodul geht es zunächst um Fragen, wie:

- Wie verändert sich der Körper im Alter?
- Welche Rolle spielt die psychische Gesundheit für die körperliche Funktionsfähigkeit?
- Welche Motivationsgründe gibt es für Bewegung im Alter?

Im Praxisteil lernen Sie, wie man:

- Bewegungseinheiten sinnvoll strukturiert
- geeignete Übungen für Menschen ab ca. 60 Jahren wählt
- diese Bewegungen richtig und ohne Verletzungsrisiko ausführt

Die Qualifizierung zur Bewegungsbegleiterin bzw. zum Bewegungsbegleiter steht grundsätzlich jeder interessierten Person, unabhängig von ihrem Alter und ihrer Vorerfahrung offen. Alles, was Sie benötigen, ist die Freude an Bewegung und im Umgang mit anderen Menschen.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei:

Bianca Schmidt
Netzwerkkoordinatorin für
kommunale Gesundheitsförderung

Gesundheitsamt Erfurt
Juri-Gagarin-Ring 150

Telefon +49 361 655-4217
E-Mail: bianca.schmidt@erfurt.de

