

**Projekt „Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen  
Bedarfen fördern“**

Schulung: **Schulung zum/zur Bewegungstreffeiter/in**

**Termin:** 6. und 7. Juni 2024

**Ort:** Evangelische Andreaskirche Büdesheim, Kirchgasse 2, 61137 Schöneck

**Beteiligte Kooperationspartner:**

Gemeinde Schöneck

Gemeinde Rodenbach

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Deutscher TurnerBund e.V.

**Referenten:** Dieter Schulz, Deutscher Turner Bund

Ilona Berg, BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Seniorenorganisationen e.V.

**Zielgruppe:** ehrenamtliche Akteure in der Seniorenarbeit

interessierte Frauen und Herren in der offenen Seniorenarbeit, die  
zukünftig als Bewegungsbegleiterin/Bewegungsbegleiter aktiv  
werden möchten.

**Zielsetzung:**

Die Teilnehmenden sind in der Lage eine Gruppe von älteren Menschen  
anzuleiten, verschiedenste, ausgewählte Bewegungsübungen im Freien  
auszuführen und so ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und ihr Gleichgewicht  
zu trainieren.

Die BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. bietet  
im Rahmen des Projektes Im Alter IN FORM die Weiterbildung zum  
Bewegungsbegleiter an.

Das Konzept dazu wurde vom Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) in  
Zusammenarbeit mit der BAGSO entwickelt und richtet sich an ehrenamtliche  
Akteure, die ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot im Wohnumfeld von  
Senioren anbieten möchten.

## **Programm 6. Juni 2024**

**Leitung: Herr Dieter Schulz, Deutscher Turner Bund**

### **Beginn 9.30 Uhr – Ende 16.30 Uhr**

- 09.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung und Einführung
- 10.00 Uhr Aufgaben und Ziele einer Bewegungsbegleiterin/eines  
Bewegungsbegleiters
- 10.30 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter, Teil I (Kraft)
- 11.00 Uhr Kaffeepause**
- 11.15 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter, Teil I  
(Beweglichkeit)
- 11.40 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter Teil II  
(Beweglichkeit, Denken, Ausdauer, Gehschulung)
- 12.30 Uhr Mittagspause**
- 13.30 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter Teil III  
(Koordination, Balance)
- 14.15 Uhr Vorstellung: Bewegte Übungsstunde im Freien
- 14.30 Uhr Kaffeepause**
- 14.15 Uhr Modellstunde 1: Mehr Lebensfreude durch Bewegung in der Natur  
(Muskelkräftigung, Dehnung)
- 15.15 Uhr Reflektion der Modellstunde
- 15.45 Uhr Empfehlungen für die Leitung einer Bewegungsgruppe
- 16.15 Uhr Auswertung und Verabschiedung
- 16.30 Uhr Ende

## Programm 7. Juni 2024

**Leitung: Frau Ilona Berg, BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und Vertreterin des Trägers der Bildungsmaßnahme**

### **Beginn 9.30 Uhr – Ende 16.00 Uhr**

- 09.30 Uhr Begrüßung, Erwartungsabfrage
- 09.45 Uhr Zusammenhänge von Gesundheit, Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe
- 10.00 Uhr Veränderungen im Alter
- 10.15 Uhr Empfehlungen für die Ernährung im Alter
- 11.00 Uhr Kaffeepause** mit Ideen für leckere nährstoffreiche Snacks
- 11.20 Uhr Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung in der praktischen Umsetzung
- 12.15 Uhr Vorstellung der IN FORM MitMachBox
- 12.30 Uhr Mittagspause**
- 13.30 Uhr Organisation von Bewegungsgruppen
- 14.00 Uhr Regeln für Teilnehmende
- 14.30 Uhr Kaffeepause**
- 14.45 Uhr Verhalten bei Konflikten und Unfällen
- 15.00 Uhr Zusammenarbeit mit dem Träger und ggf. dem lokalen Sportverein zur Information und Motivation von älteren Menschen
- 15.45 Uhr Evaluierung und Zertifikate
- 16.00 Uhr Ende