

## **Gemeinsam aktiv: Kostenlose Schulungen für Kursleiter im Saarland!**

Kostenlose Schulungen für angehende Kursleiter in St. Wendel am 19./20. Oktober. Engagieren Sie sich für Bewegungsangebote für Senioren!

In einer Initiative zur Förderung von Bewegung und Gemeinschaft werden am 19. und 20. Oktober kostenfreie Schulungen für angehende Kursleiter angeboten. Diese Veranstaltung wird vom Saarländischen Turnerbund (STB) in Zusammenarbeit mit dem Landessportverband für das Saarland (LSVS) organisiert und findet im Turnerheim des TV St. Wendel in der Wingertstraße 26 statt.

Mit dem ansprechenden Motto „Lieber gemeinsam starten als einsam zu warten!“ zielt das Angebot darauf ab, insbesondere Menschen im Ruhestand anzusprechen, die ihre Leidenschaft für Bewegung anderen näherbringen möchten. Die Schulung bereitet die Teilnehmenden darauf vor, ältere Menschen durch einfache, gezielte Übungen in Bewegung zu bringen. Dadurch wird nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Freude an gemeinsamer Aktivität gefördert.

### **Inhalte und Zielsetzung der Schulung**

Die Kursinhalte beinhalten wesentliche Themen wie Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, die für die Zielgruppe von besonderer Bedeutung sind. Darüber hinaus wird ein Augenmerk auf die Organisation von interkulturellen Bewegungstreffs gelegt, was die Integration und Zusammenarbeit unterschiedlicher Gemeinschaften fördern soll.

Interessierte, die sich für die Schulungen anmelden möchten, können dies direkt per E-Mail an Giovanna Karle (g.karle@stb.saarland) tun oder auf postalischem Wege beim Saarländischen Turnerbund unter der Adresse Sportcampus Saar, Hermann-Neuberger-Straße 4, 66123 Saarbrücken. Zudem stehen für Auskünfte verschiedene Kontaktmöglichkeiten bereit: Sie erreichen Giovanna Karle unter der Telefonnummer 0681 3879 234. Weiterhin kann die Seniorenbeauftragte der Kreisstadt St. Wendel, Heike Arweiler, unter 06851 809 1958 oder per E-Mail an seniorenbeauftragte@sankt-wendel.de kontaktiert werden.

Dieses Angebot ist Teil des Projekts „AuF leben“, das darauf abzielt, das Bewusstsein für Bewegung im Alter zu stärken und Menschen zu ermutigen, aktiv zu bleiben. Durch die Schulung werden nicht nur neue Kursleiter gewonnen, sondern auch ein wertvoller Beitrag zur Förderung der Gesundheit und des sozialen Miteinanders älterer Menschen geleistet.

Das Engagement, das bei dieser Schulung zur Geltung kommt, stellt sicher, dass die teilnehmenden Kursleiter bestens auf ihre Aufgaben vorbereitet sind. Gemeinsam wird daran gearbeitet, einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen auszuüben und eine aktive, gesundheitsfördernde Gemeinschaft zu schaffen. Weitere Informationen zu dieser Initiative und den Details des Programms sind auf den Webseiten der beteiligten Verbände abrufbar, **wie unter [www.wndn.de](http://www.wndn.de) berichtet.**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**