

Bewegung für Senioren: Kostenfreie Kurse starten in St. Wendel!

Kostenlose Schulung für Kursleiter von Bewegungstreffs am 19. & 20. Oktober 2024 in St. Wendel. Jetzt anmelden!

Am 19. und 20. Oktober 2024 bietet der Saarländische Turnerbund (STB) in Zusammenarbeit mit dem Landessportverband für das Saarland (LSVS) eine kostenfreie Schulung für zukünftige Kursleiter von Bewegungstreffs an. Diese Schulung findet im Turnerheim des TV St. Wendel in der Wingertstraße 26 statt. Besonders angesprochen sind dabei Menschen im Ruhestand, die Freude an sportlicher Betätigung haben und diese Leidenschaft mit anderen teilen möchten. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Bewegungstreffs zu leiten und ältere Menschen zu einem aktiveren Lebensstil zu motivieren.

Das Projekt unter dem Motto „Lieber gemeinsam starten als einsam zu warten!“ zielt darauf ab, zukünftige Kursleiter auszubilden, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Personen eingehen. Hierbei stehen auf leichte Übungen, die die Mobilität fördern, sowie der Spaß an der Bewegung in der Gruppe im Mittelpunkt. Die Schulung wird zudem Methoden vermitteln, um Bewegungstreffs kulturell vielfältig zu gestalten und somit eine breitere Anziehung zu ermöglichen.

Anmeldung und Kontaktinformationen

Wer Interesse hat, an dieser Schulung teilzunehmen, kann sich per E-Mail an g.karle@stb.saarland oder schriftlich an den

Saarländischen Turnerbund, Sportcampus Saar, Hermann-Neuberger-Straße 4, 66123 Saarbrücken anmelden. Zusätzlich stehen für Fragen oder weiterführende Informationen Giovanna Karle unter 0681 3879 234 sowie Heike Arweiler, die Seniorenbeauftragte der Stadt St. Wendel, unter 06851 809 1958 zur Verfügung. Auch per E-Mail an seniorenbeauftragte@sankt-wendel.de kann Kontakt aufgenommen werden.

Das Projekt „AuF leben“ wurde im Juni 2022 vom Deutschen Turner-Bund (DTB) ins Leben gerufen und wird in Kooperation mit sieben Landesturnverbänden durchgeführt. Es hat das Ziel, Menschen über 60 Jahre zu mehr Bewegung zu motivieren. Besonders angesprochen werden sollen diejenigen, die bisher wenig oder gar nicht aktiv waren. Durch individuell abgestimmte Angebote und den Ausbau der kommunalen Bewegungsinfrastruktur soll diese Gruppe ermutigt werden, sich mehr zu bewegen.

Mehr über die Initiative

Das Tandem-Projekt von der Stadt St. Wendel und dem TV St. Wendel umfasst nicht nur die Schulung, sondern auch eine Zielvereinbarung, die am 19. Oktober unterzeichnet wird. Diese Vereinbarung legt verschiedene Maßnahmen fest, um die Aktivitäten nachhaltig zu fördern. Unterstützt wird dieses Vorhaben vom GKV-Bündnis für Gesundheit, das die Initiative begleitet und Beratung bietet. Weitere Details zu diesem wertvollen Projekt können unter www.dtb.de/aufleben eingesehen werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at