



## Grundqualifizierung

Am **Donnerstag, den 10.04.2025** bietet das Landratsamt von **9 bis 16 Uhr** eine weitere Grundqualifizierung für Übungsbegleiterinnen und Übungsbegleiter, die einen offenen Bewegungstreff aufbauen und leiten sowie bestehende unterstützen möchten.

Die ersten offenen Bewegungstreffs gründeten sich 2019. Seitdem sind jedes Jahr weitere dazu gekommen, sodass inzwischen an mehr als 20 Standorten im Landkreis Offene Bewegungstreffs angeboten werden. Interessierte treffen sich dabei einmal wöchentlich (ganzjährig) für 30 Minuten an öffentlichen Plätzen zu gemeinsamen Bewegungsübungen. Um mitzumachen bedarf es keiner Sportausrüstung und keiner Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Zum Aufbau und zur Leitung weiterer oder auch zur Unterstützung bestehender Bewegungstreffs wird eine Grundqualifizierung angeboten, die theoretische Inhalte zu Veränderungen des Körpers und zur Bedeutung von Bewegung im Alter beinhaltet. Der Schwerpunkt liegt aber auf der Vermittlung von praktischen Übungen, mit denen Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht ohne Geräte trainiert werden können.

Die Teilnahme an der Grundqualifizierung erfordert keine speziellen Vorkenntnisse und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich:

- Frau Klügl, Gesundheitsregion<sup>plus</sup>: 08191 129-1567 oder [Gesundheitsregionplus@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Gesundheitsregionplus@LRA-LL.Bayern.de) oder
- Herr Rais Parsi, Koordinationsstelle seniorenpolitisches Gesamtkonzept: 08191 129-1273 oder [Senioren@LRA-LL.Bayern.de](mailto:Senioren@LRA-LL.Bayern.de)

**Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!**