



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

STEIERMARK

Aus Liebe zum Menschen.

Fürstenfeld, 03.05.2023

Bewegung zum Wohlfühlen

Bewegung tut gut – in jedem Alter!

Gerade in den späteren Lebensjahren „vergessen“ viele Menschen, wie gut es tut, seinen Körper aktiv zu spüren. Dabei kann Bewegung nicht nur das allgemeine Wohlbefinden steigern, sondern auch präventiv gegen körperliche Einschränkungen wirken.

Die Rot Kreuz Bezirksstelle Fürstenfeld sucht Trainerinnen und Trainer für das Seniorenangebot „**Bewegung zum Wohlfühlen**“.

Es handelt sich dabei um ein gruppengeführtes Bewegungsangebot, welches älteren Menschen die Möglichkeit geben soll, unter qualifizierter Anleitung und zusammen mit Gleichgesinnten regelmäßig Körper und Geist zu trainieren. Hierbei stehen gemeinsame Übungen, leichte Gymnastik und Spiele in einer gesellschaftlichen Atmosphäre im Vordergrund. Im Rahmen von „Bewegung zum Wohlfühlen“ führen freiwillige Mitarbeitende wöchentliche, jeweils einstündige Bewegungsübungen in der Gruppe durch und leiten diese an. Die Übungen sind auf die jeweilige Gruppe individuell abgestimmt, wobei der Spaß an der Bewegung und ein geselliges Miteinander im Vordergrund steht. Die Gymnastikübungen trainieren die Muskulatur, regen Herz und Kreislauf an, schulen Gedächtnis und Koordination und fördern sowohl die Konzentrations- als auch die Reaktionsfähigkeit.

Sie wollen in Ihrer freien Zeit gerne andere Menschen aus Ihrer Region unterstützen und ihnen Freude an Bewegung vermitteln? Sie haben Interesse am Umgang mit älteren Menschen, haben die Bereitschaft regelmäßig Kurse abzuhalten und bringen die notwendige körperliche Beweglichkeit, um als Trainerin oder Trainer aktiv zu sein, mit?

Dann sind Sie bei „Bewegung zum Wohlfühlen“ genau richtig! Die Ausbildung zum/zur Trainer/in wird für ausgewählte Teilnehmer **kostenlos** vom Roten Kreuz angeboten und findet von 03.07.2023 bis 08.07.2023 in der Südsteiermark (Laubegg 1, 8413 Ragnitz) statt.

Wenn Sie Interesse haben und Freude an Bewegung vermitteln wollen, melden Sie sich bitte bis 31.05.2023 – wir informieren Sie gerne persönlich!

Nähere Informationen zu „Bewegung zum Wohlfühlen“ erhalten Sie unter:

Rot Kreuz Bezirksstelle Fürstenfeld

Felberweg 4, 8280 Fürstenfeld

Telefonnummer: 050 1445/15110

Email: fuerstenfeld@st.roteskruz.at