

Fähigkeiten entwickeln – Schutzfaktoren aufbauen

Ziel:

Die geschulten Gruppenleiter bieten bei jedem ihrer regelmäßigen Gruppentreffen ein 15minütiges Gleichgewichtstraining für die Teilnehmer an.



Braunschweig 2011 – 2013 Salzgitter 2013 – 2014



4 Fortbildungen mit je 20 TN:

regelmäßig nehmen 800 Menschen
in den Seniorengruppen teil

Weitere Hintergründe



- Akquise: dezentrale, regionale Vorträge, Presse, ... Netzwerkarbeit
- 6 Termine x 4 UE, kostenfreie Schulung
- hohe Motivation der TN
- Es klappt: wohnortnah, dezentral, niederschwellig, kostenfrei
- Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht, psychische Einflüsse, Selbstständigkeit, Lebensqualität
Spaß und Freude an der Bewegung

