






# Tandem Greifswald

 **Tandempartner:**  
Hanse-und Universitätsstadt Greifswald und  
HSG Uni Greifswald e.V.

 **Zielvereinbarung:**  
14. Mai 2024



## Verhaltenspräventive Maßnahmen

-  wöchentlicher Bewegungstreff (Dauerangebot)  20 - 30 TN / Kurs
-  Kurs findet outdoor statt, bei schlechtem Wetter steht alternativ eine Sporthalle zur Verfügung
-  kostenfreies Angebot für die ersten 3 Monate



Anzahl erreichter  
Personen gesamt:

**ca. 30**



Bild 9: D. Brandt: Bewegungstreff HGW



Bild 10: D. Brandt: Gruppenbild HGW

## Netzwerkpartner

- Leitung der Abt. Gymnastik / Übungsleiterin
- Übungsleiterin
- Leitung Geschäftsstelle HSG Uni Greifswald e.V.
- Amt für Bildung, Kultur und Sport
- AuF Beraterin LTV MV

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

# Tandem Greifswald

## Verhältnispräventive Maßnahmen & Öffentlichkeitsarbeit

- Organisation und Durchführung der Schulung zum **Bewegungstreffleiter** - Ziel: Ausbildung neuer Übungsleiter\*innen, um weitere Kurse für die Zielgruppe anbieten zu können
- Informieren der sozialen Träger über den neuen Bewegungstreff
- Erstellung von Flyern und Plakaten
- Veröffentlichung von drei Zeitungsartikeln im Stadtanzeiger



Anzahl  
ausgebildeter  
Bewegungstreff-  
leiter: 23



Bild 11: Unbekannt: Bewegungstreffleiter HGW



Bild 12: H. Kirschnick: Bewegungstreffleiter HGW

### AUS UNSERER REGION

## AuF leben in Greifswald

Übungsleiterschulung für den Seniorensport

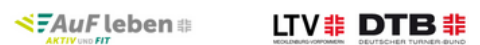


In lockerer Aufstellung lernen die Schulungsteilnehmer, wie sie die Kurse gestalten können. Foto: Dirk Brandt

Greifswald/pb/pm. Seit drei Wochen bietet die HSG Uni Greifswald in einer Kooperation mit der Stadt und dem Landturnverband MV, immer dienstags ab 10.30 Uhr, einstündige Sportkurse für unsere älteren Mitmenschen an. Gewissermaßen aus dem Stand fanden sich gleich zu den ersten »Bewegungstreffs« bis zu 30 Senioren im Greifswalder Volkstadion ein, um unter geschulter Anleitung gemeinsam Sport zu treiben. Am 21. September folgte nun ein integrales Modul inner-

halb des vom »GKV-Bündnis für Gesundheit« finanzierten Gemeinschaftsprojekts »AuF leben«. Organisiert von HSG und Landesturnverband fand mit Unterstützung der Geschäftsstellenleiterin des Stadtsportbundes, Rita Kremer, eine Ausbildung für künftige Übungsleiter im Seniorensport statt. Zu dieser ersten »Bewegungstreffleiterschulung« in Mecklenburg-Vorpommern kamen 25 Teilnehmer unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen Bereichen und Organisationen des Sports und des sozialen Engagements im Volkstadion zusammen. In Theorie und Praxis wurden Basiswissen zu konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie methodische und didaktische Grundlagen vermittelt, inhaltlich angepasst an die Bedürfnisse und den individuellen Leistungsstand älterer Menschen. Die Teilnehmer wurden befähigt, eine Gruppe anzuleiten und Kurseinheiten im Freien selbstständig zu planen. Zum Gelingen der erfolgreichen Veranstaltung trugen das herrliche spätsommerliche Wetter, vor allem aber die außerordentlich interessierten Teilnehmer bei. Sowohl im Theorie- als auch im praktischen Teil ergaben sich viele inspirierende Diskussionen, Fragen und Antworten aus den unterschiedlichsten Erfahrungsbereichen einer gleichgesinnten Runde.

Abb.5: Zeitungsartikel Bewegungstreffleiterin



## ZERTIFIKAT

Bewegungstreffleiterin

Max Mustermann

hat im Rahmen des vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderten Interventionsprogramms »Im Alter AKTIV und FIT leben (AuF leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune« am 21.09.2024 in Greifswald erfolgreich an der Schulung zum/zur Bewegungstreffleiter\*in teilgenommen.

Die Schulung umfasste 8 Lerneinheiten (LE) mit folgenden Inhalten:

- Das Projekt AuF leben (Zielsetzung, Inhalt, Ablauf)
- Bedeutung von körperlicher Aktivität für das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen
- Chancen und Aufgaben eines Bewegungstreffs
- Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter (Kernkompetenzen Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit/Dehnung, Mobilisation, Gleichgewicht/Balance, Bewegen und Denken)
- Begleitende Übungsstunden im Freien – Praxis Bewegungstreff
- Empfehlungen für die Leitung eines Bewegungstreffs

Greifswald, 21.09.2024  
Ort, Datum

Landesturnverband MV

Abb.6: Zertifikat Bewegungstreffleiterin

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.