

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 2015 ist die **Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“** mit ihrer Schulung zur Bewegungsbegleiterin/zum Bewegungsbegleiter in Rheinland-Pfalz unterwegs und konnte seitdem über 300 Ehrenamtliche zur/zum Bewegungsbegleiter\*in ausbilden.

Die Bewegungsbegleiter\*innen machen den öffentlichen Raum zur Freiluftturnhalle: Grünflächen, Parks und Plätze werden genutzt, um insbesondere Seniorinnen und Senioren einfache und allgemein zugängliche Bewegungsaktivitäten anzubieten. Boule, Tai Chi oder Ballspiele sind ebenso denkbar wie Spaziergänge in die Umgebung oder einfache Gymnastik mit Stretchband und Schwungtuch. Gemeinsam ist allen Angeboten: Sie finden im unmittelbaren Wohnumfeld statt, sind kostenfrei und unkompliziert zu nutzen und fördern neben Beweglichkeit und Fitness auch die sozialen Kontakte.

Auch im Landkreis Trier-Saarburg sollen interessierte Ehrenamtliche verstärkt die Gelegenheit bekommen, sich ausbilden und in Ihrem Ort bzw. Ihrer Verbandsgemeinde eine Bewegungsgruppe mit älteren Menschen aufbauen zu können.

Deshalb laden wir, Sabine Becker und Paula Orlt von der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg im Rahmen des Projektes LebensgestALTER – gesund alt werden gemeinsam mit dem Mehrgenerationenhaus Saarburg-Kell und Annika Kersting, Projektkoordinatorin der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gemeinsam zur

**Schulung zur Bewegungsbegleiterin/zum Bewegungsbegleiter  
ganztags jeweils am Donnerstag, 15. und Freitag, 16. Juli 2021  
in das Mehrgenerationenhaus nach Saarburg-Kell ein.**

Nähere Informationen zu den Inhalten sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie unter <https://lzg-rlp.de/de/schulungen.html>

**Sabine Becker und Paula Orlt**

Fachstelle Gesundheitsförderung und  
Prävention des Landkreises Trier-  
Saarburg  
Paulinstraße 60  
54292 Trier  
Tel.: 0651- 715513 und 0651-  
4362217  
[gesundheitsfoerderung@trier-  
saarburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de) und  
[info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

**Annika Kersting**

Referentin  
Referat Gesundheitsförderung in Lebenswelten  
Bewegungskampagne „Ich bewege mich – mir geht es  
gut!“  
  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon 06131 2069-67  
Telefax 06131 2069-69  
[akersting@lzg-rlp.de](mailto:akersting@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

*Abstand halten – Nähe zeigen!*

