

TERMINE DER AUSBILDUNG

14.09. / 22.09. / 28.09. / 06.10. / 12.10.2024

von 10:00 - 17:00 (mit Pausen)

Kinder können zur Schulung mitgebracht werden

Ort: Badstraße 10 / 13357 Berlin

(im Jugendclub, rechter Aufgang im 1.OG)

WIR BITTEN UM ANMELDUNG

bwgt e.V. / T 030 / 789 585 50 / klump@bwgt.org

i Info & Kontakt

🏠 bwgt e.V. | Brunhildstr. 12 | 10829 Berlin

📞 030 / 78958550

@ bewegt@bwgt.org | bewegung-draussen.de

Gefördert durch:

QM Brunnenstrasse | Swinemünder Str. 64 | 13355 Berlin

030 / 46069451 | www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de



Stadtteilwütter **bwgt**

Bewegung nachhaltig im Brunnenviertel verankern

KOSTENLOSE AUSBILDUNG ZUR KIEZÜBUNGSLEITERIN

im Brunnenviertel für Frauen

*Einfach mitmachen und gemeinsam
den Kiez in Bewegung bringen!*

INFOTERMIN

Sa., 07.09.2024, 10:00 - 11:00

Ablauf, Fragen, Perspektiven

Ort: Badstr. 10, 13357 Berlin

(im Jugendclub,
rechter Aufgang im 1.OG)



ZIEL DER AUSBILDUNG

- Du magst Bewegung? Wir unterstützen dich dabei gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote selbst anzuleiten
- Du bekommst Ideen, welche Bewegungsangebote wo und wie umsetzbar sind (Gymnastik, Mobilisation, Entspannung, Fitness ...)

INHALT DER AUSBILDUNG

- Viel Praxis!
- Praktische Übungen, Mobilisation, Kräftigung, Entspannung
- Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers
- Trainingslehre und Methodik (Theorie)
- Wie trainiere ich gesund und richtig?
Wie leite ich eine Gruppe an?

VORAUSSETZUNGEN

- Freude an Bewegung
- Interesse an Gesundheit und Gesundheitssport
- Eigene Sporterfahrung (egal in welcher Form, Talent und Leistung spielen keine Rolle)
- Deutschkenntnisse (Alltagssprache, Fachbegriffe werden erklärt)
- Offenheit für neue Erfahrungen und gegenüber Menschen aller Hintergründe und Kulturen

