

Übungsleiter:innen für Bewegungskurse mit Senior:innen gesucht

Die TU Chemnitz führt derzeit in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt und den Bürgerplattformen der Stadt Chemnitz das kommunale Bewegungsförderungsprojekt „MoKoFit 2.0“ durch. Im Projekt werden im gesamten Chemnitzer Stadtgebiet insgesamt 16 Bewegungsgruppen für und mit Chemnitzer Senior:innen über 65 Jahren aufgebaut. Die Bewegungsgruppen treffen sich in den Park- und Grünanlagen der verschiedenen Chemnitzer Stadtteile. Mit den Gruppen wird über 16 Wochen ein bestehendes Bewegungsprogramm durchgeführt, welches sowohl kognitiv als auch körperlich beanspruchende Übungen mit vorhanden Materialien vor Ort (z.B. Bänke, Gehwege, Bäume) und Kleinmaterialien (z.B. elastische Übungsbänder, Bewegungswürfel, Igelbälle) enthält.

Für die Anleitung einer oder mehrerer Bewegungsgruppen **suchen wir ausgebildete Übungsleiterinnen und Übungsleiter**. Zu den Aufgaben der Übungsleitenden gehört die Vor- und Nachbereitung sowie Durchführung der 60-minütigen Einheiten der Bewegungsgruppen an zwei Tagen pro Woche. Vergütet werden die Übungsleitenden mit einer Pauschale über 25€ pro Bewegungseinheit. Wir starten mit den Bewegungsgruppen im Stadtgebiet Mitte-West (Kaßberg, Schloßchemnitz, Altendorf) sowie Süd (Markersdorf, Helbersdorf, Morgenleite, Hutholz, Kappel).

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei unserer Projektkoordination:

Katharina Zwingmann (M.Sc.)

Thüringer Weg 11, 09126 Chemnitz

Tel.: 0371 531 19938

E-Mail: swp_gesundheitsfoerderung@hsw.tu-chemnitz.de

Weitere Infos
zum Projekt:

