

## „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“

### Ablauf der Basisschulung

Ein Mitglied des Projektteams wird die Schulungen moderieren. Fachreferenten aus den Bereichen Ernährung und Bewegung werden mit den Teilnehmenden die grundlegenden Fachinformationen erarbeiten. Anhand von praktischen Beispielen, Verkostungen, Bewegungsübungen und Gruppenarbeiten werden die Teilnehmenden erleben, wie sie mit den Seniorinnen und Senioren im eigenen Wohnumfeld das Thema gesunde Lebensweisen auf unterschiedliche Weise aufgreifen und aktiv erlebbar machen können. Das Programm mit Angaben des zeitlichen Umfangs des Schulungstages einschließlich Pausen ist im Folgenden dargestellt. Der Beginn und das Ende eines Schulungstages können auf Wunsch verändert werden.

### Programm Basisschulung

9.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung
10.20 Uhr	Zusammenhänge von Gesundheit, Ernährung und Bewegung
10.45 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Empfehlungen für die Ernährung im Alter
13.00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
15.30 Uhr	Praktische Übungen: Anleitung von Seniorinnen und Senioren im eigenen Wohnumfeld
16.20 Uhr	Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden