

Übungsleiter*in für das Projekt „BeTaSen- Bewegungs-Tandems in den Lebenswelten Chemnitzer Seniorinnen und Senioren: ein Beitrag zur kommunalen Gesundheitsförderung“

Für das Projekt „BeTaSen“ sucht die Professur Sozialwissenschaftliche Perspektiven von Sport, Bewegung und Gesundheitsförderung der TU Chemnitz nach lizenzierten **Übungsleiter*innen**. Kernziel ist die nachhaltige Förderung der Aufnahme und Aufrechterhaltung eines aktiven, gesunden Lebensstils in den Lebenswelten von Senior*innen. Die Intervention beinhaltet Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention, die zu einer nachhaltigen Stärkung der Handlungsfelder „Körperliche Aktivität“, „Kognition und „Psychosoziale Gesundheit“ beitragen sollen. Ziel der Bewegungsintervention ist zusätzlich, Teilnehmer*innen zur Förderung einer nachhaltigen Bewegung in den kommunalen Sportverein, in denen die Übungsleiter*innen tätig sind, zu integrieren.

Wir suchen: Eine/n Übungsleiter*in für das Projekt BeTaSen, welche/r

- 1x monatlich (45-60 Minuten) eine Gruppeneinheit mit ca. 15 Teilnehmer*innen durchführt (bei Bedarf können auch mehrere Gruppen übernommen werden)
- den Senior*innen die positiven Effekte von Bewegung (körperlich, kognitiv, mental) verdeutlicht
- Anleitung zur richtigen Übungsausführung gibt.

Was du mitbringen solltest:

- Lizenz im Bereich: Gesundheits-/ Rehabilitationssport, Fitness, Prävention, Rückenschule (oder Vergleichbares)
- Bereitschaft zur Durchführung der Gruppenstunden in den kommunalen Einrichtungen der Projektpartner*innen in den jeweiligen Stadtteilen der Teilnehmer*innen

Wir bieten:

- 30 Euro Vergütung pro Einheit
- Eine halbtägige, kostenfreie Schulung für die Übungsleiter*innen
- Ein Manual, welches die Themenfelder der acht Übungseinheiten beinhaltet (Wissen + Praxisteile)

Weitere Infos: <https://www.tu-chemnitz.de/hsw/ab/prof/sozialwissenschaft/forschung/projekte/Betasen.php>



Kontakt:

Dr. Katrin Müller: Tel: +49 371 531-33405;

E-Mail: katrin.mueller@hsw.tu-chemnitz.de

Ulrike Wadewitz: Tel: +49 371 531-39556;

E-Mail: ulrike-elisabeth.wadewitz@hsw.tu-chemnitz.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V