



# „Multiplikatorenlehrgang – Bewegungssteine-Parcours“

Haben Sie Lust, Menschen in Bewegung zu bringen? Haben Sie selbst Lust auf Bewegung?

Wir suchen Mädchen und Frauen, die sich schulen lassen, um ihre neu gewonnen Fähigkeiten mit anderen zu teilen und weiterzugeben.

Die kostenfreie Schulung ist bestens geeignet für auch bisher ungeübte, eher unsportliche Mädchen und Frauen sowie Teilnehmerinnen mit eingeschränkten Deutschkenntnissen.

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Neuwied

**Termin:** Freitag, 26.11.2021 – 15.00 – 19.00 Uhr und  
Mittwoch, 05.01.2022 – 18.00 – 21.00 Uhr

**Referent:** Stefan Puderbach – Bewegungsmanager Land in  
Bewegung  
LSB RLP Kreis Neuwied

**Anmeldung:** MGH Neuwied, Telefon: 02631 – 390 730,  
Email: [mgh@fbs-neuwied.de](mailto:mgh@fbs-neuwied.de)

Bewegung ist ein wichtiger Teil der persönlichen Gesundheit und steigert das eigene Wohlbefinden. Deshalb bietet die Koordinierungsstelle Gesundheitsförderung der Kreisverwaltung Neuwied mit dem Mehrgenerationenhaus Neuwied eine Multiplikatorinnenschulung an. Ziel der Schulung ist es, Mädchen und Frauen die Idee des Bewegungssteine-Parcours zu vermitteln. Interessierte jeden Alters, unterschiedlichster Herkunft, mit und ohne sportliche Vorkenntnisse, lernen diese einfache Methode kennen und umsetzen. Bewegungssteine-Parcours sind kostenfreie, flexible, individuelle „do it yourself Bewegungs- und Fitness-Parcours“ im Baukastensystem. Je nach Schwerpunkt können die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance trainiert werden. Ein Parcours ermöglicht einer Gruppe Bewegung, Geselligkeit und Spaß im eigenen Wohnumfeld, also direkt vor der Haustür.



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

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



GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT



Spitzenverband



AOK



BKK  
DACHVERBAND



IKK



BVLFG



DAVERSICHERUNG



vdek