

# Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit - Kursnummer: 18 - BF - 005 Bewegung und Fitness

## Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen im  
Bundesfreiwilligendienst

## Zeitungfang:

6 Unterrichtseinheiten

## Termin:

in Absprache  
08.45 - 13.45 Uhr

## Referent:

Frank Arnold  
Diplomlehrer für Sport,  
Geschichte, Wirtschaftslehre

## Teilnahmebetrag:

100,00 € / TN

(96,00 € Kursgebühr, 4,00 €  
Seminarverpflegung)

Die Kursgebühr trägt die Einsatz-  
stelle.

## Weiterbildungspunkte:

6 Punkte

## Kursort und Kontakt:

IBKM Akademie GmbH  
06577 Heldrungen, Am Bahnhof 12  
oder  
98746 Mellenbach-Glasbach, Karl-  
Marx-Straße 21

Telefon: 034673/760-35  
Fax: 034673/760-31



Bereits im Alten Rom wusste man: In einem  
gesunden Körper steckt meist auch ein gesunder  
Geist.

Kein Wunder, denn wer regelmäßig Sport treibt,  
fühlt sich nicht nur wohl in seiner Haut, sondern  
ist auch kreativer und leistungsfähiger.

Bewegung ist das Lebenselixier des Menschen.  
Ihre heilsame Wirkung auf den Körper zeigt  
sich ermutigend schnell. Schon mit den ersten  
Treppenstufen zusätzlich passt er sich den  
neuen Herausforderungen an. Das Herz arbeitet  
ökonomischer, die Muskeln werden effizienter.  
Bereits nach kurzer Zeit senken zwei Stunden  
moderater Sport pro Woche das Risiko für einen  
Herzinfarkt durchschnittlich um ein Viertel. Wer  
sich regelmäßig so bewegt, ist besser vor Diabetes  
und Schlaganfall geschützt.

Im Rahmen des Kurses wird verdeutlicht, dass  
bereits alltägliche Bewegungen und Aktivitäten  
zur Verbesserung des Wohlbefindens genutzt  
werden können.

## Kursschwerpunkte:

- Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wohl-  
befinden und Leistungsfähigkeit
- Fitness im Alltag - Übungen für zwischendurch  
und zu Hause
- Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten in  
der Region

Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Michel

Die Kursgebühren beinhalten die Kursmaterialien  
und die Seminarverpflegung.