

- Freust Du Dich, wenn Du in Deiner Gemeinde etwas bewegen kannst?
- Gefällt es Dir, Menschen für Gesundheitsangebote zu gewinnen?
- Willst Du aktiv werden und die Bürger*innen Deiner Gemeinde begeistern?

... dann bewerbe Dich für die Ausbildung zum* zur Lederhosentrainer*in

Das Lederhosentraining wurde 2011 von Klaus Reithmeier entwickelt. Es wird aktuell in 15 bayrischen Städten immer montags um 19.00 Uhr angeboten. Es ist ein niederschwelliges Präventionsangebot, da es kostenlos ist und jede*r teilnehmen kann. Die 60-minütige Einheit gliedert sich in eine Aufwärmphase, danach Übungen zur Koordination und Balance, dann funktionelles Ganzkörpertraining und zum Abschluss Beweglichkeit und Stretching. Die Ausbildung und Zertifizierung der Lederhosentrainer*in erfolgt im März 2023. Hier kannst Du **kostenfrei ein Zertifikat** als Lederhosentrainer*in erwerben.

Welche Voraussetzungen solltest Du mitbringen?

Du solltest Spaß an der Bewegung haben und Interesse, ein kontinuierliches Training anzubieten. Eine wünschenswerte Grundqualifikation ist eine Ausbildung als Sportwissenschaftler*in / Sportlehrer*in / Physiotherapeut*in / Trainer*in / Übungsleiter*in.

Die Ausbildung findet am Samstag, den 18. März in Kempten statt.
Dauer: Ein Tag (*Alternativtermin eine Woche später in München*).

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung unter:

Nicola Galm, Ulmer Str. 19, 87700 Memmingen

gesundheitsregionplus@memmingen.de; Rückfragen unter: 08331/850-751

Bitte mit Angabe von Kontaktdaten, kooperierender Verein und möglicher Ausführungsort.

Eine unverbindliche **Einführungsveranstaltung** zur Information zu den Rahmenbedingungen des Lederhosentrainings findet am Freitag, **03. März um 18.00 Uhr** in Kempten bei f+p (Lindauer Straße 119) statt.



**Das Lederhosentraining wird immer montags um 19.00 Uhr
ab 17. April bis Ende September 2023 landkreisweit angeboten.**