

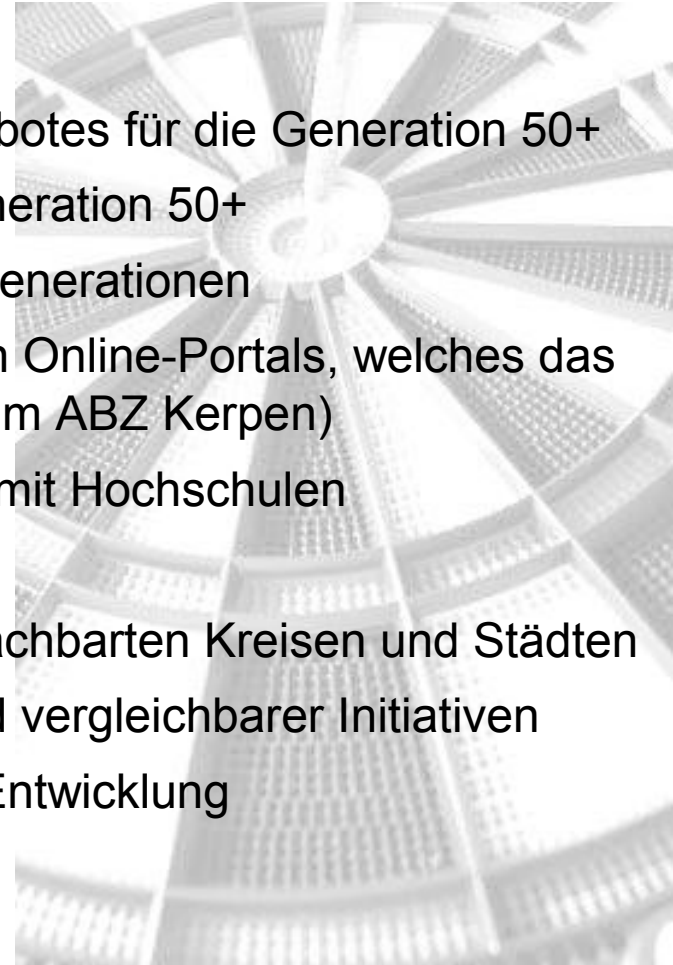
... aktiv durch die Generationen ...



Start der Website  
**[www.g-a-r.de](http://www.g-a-r.de)**  
am 17. Oktober 2009

## Ziele

- ▲ Aufbau eines umfassenden modularen Bildungsangebotes für die Generation 50+
- ▲ Aktivierung und Förderung der Selbstfindung der Generation 50+
- ▲ Plattform für Dialog und Kooperation zwischen den Generationen
- ▲ Schaffung eines modernen und zielgruppengerechten Online-Portals, welches das Angebot der Partner bündelt (neben der Anlaufstelle im ABZ Kerpen)
- ▲ Entwicklung neuer Bildungsangebote in Kooperation mit Hochschulen
- ▲ Förderung kultureller Angebote
- ▲ Vernetzung + Entwicklung bzw. Kooperation mit benachbarten Kreisen und Städten
- ▲ Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion Köln und vergleichbarer Initiativen
- ▲ Wissenschaftliche Betrachtung der demografischen Entwicklung



## Zielgruppen

- ▲ Generation 50plus
- ▲ Menschen, die ihr Leben nach der Berufsphase sinnvoll gestalten möchten
- ▲ Berufstätige, die sich auf eine aktive zweite Lebenshälfte vorbereiten
- ▲ Experten, die ihr Wissen nach dem Berufsleben weiter geben
- ▲ Aktive Menschen jeden Alters, die sich ehrenamtlich engagieren (wollen)

## Vorteile für Teilnehmer/innen

- ▲ Umfassendes Bildungsangebot
- ▲ Informationen zur Selbsthilfe (Beratungen)
- ▲ Nutzung von Kooperationsangeboten der Mitgliedsorganisationen
- ▲ Wissenschaftlich fundierte Qualifizierung von Ehrenamtlichen
- ▲ Neue Begegnungsmöglichkeiten zwischen den Generationen
- ▲ Erweiterung des persönlichen Netzwerks
- ▲ Methoden setzen an der Erfahrung der Teilnehmer/innen an
- ▲ Aufzeigen und Wahrnehmen gesellschaftlich relevanter Tätigkeiten (Ehrenamt)
- ▲ Einbindung in den erweiterten Dialog mit gesellschaftlichen Akteuren
- ▲ Einbringen von Erfahrungswissen und Sozialkompetenz der Teilnehmer/innen



## Inhaltliches Angebot

Gliederung in thematische Kategorien:

### ▲ Bildung

- Bildung nach dem Berufsleben / Übergang in den Ruhestand / Interessen & Hobbies / Wissen weitergeben

### ▲ Gesundheit

- Ernährung / Wohlfühlen und gut Aussehen / Entspannung und Stressbewältigung

### ▲ Bewegung

- Fitness & Sport

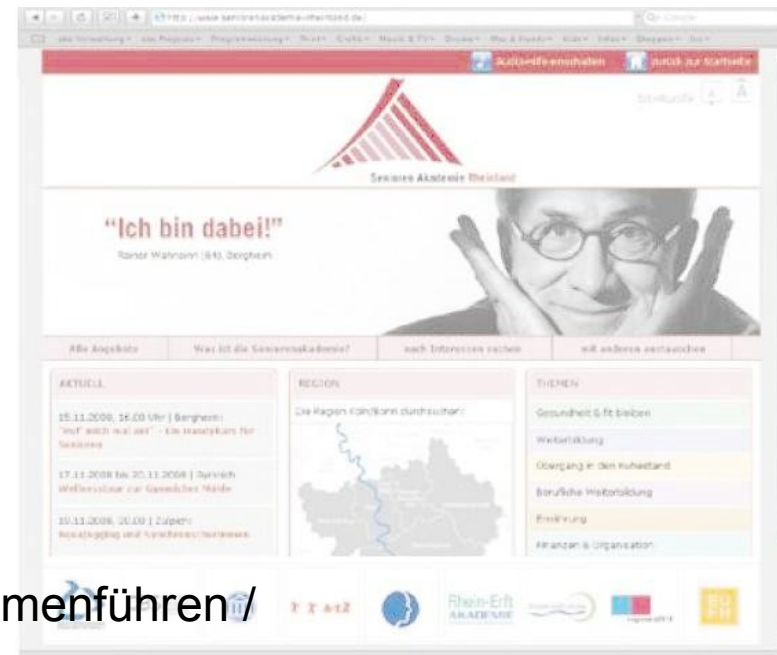
### ▲ Kultur

- Natur / Tourismus / Kunst / Geschichte

## Gemeinschaft ist ein übergeordnetes Thema!

- Erfahrungen austauschen / Generationen zusammenführen / Gleichgesinnte treffen

**Start:**  
**17. Oktober 2009**



## Bildungsangebote

- ▲ Seminare / Kurse / Schulungen
- ▲ Aus- und Weiterbildungen
- ▲ Zertifikats-Lehrgänge
- ▲ Studiengänge

## Beratung

- ▲ Wo finde ich Beratung und Hilfe?

## Projekte

- ▲ Forschungs- und Transferprojekte

## „Experten“-Börsen

- ▲ Senior-Expert/innen unterstützen Unternehmen
- ▲ „Rüstige Rentner“ arbeiten ehrenamtlich in Vereinen
- ▲ Vermittlung in soziale Tätigkeiten

## Begegnung

- ▲ Ebenen für Begegnung und Austausch

# Startseite

## Lange gesund und geistig fit bleiben

Dafür tue ich etwas!



- BILDUNG
- GESUNDHEIT**
- BEWEGUNG
- KULTUR
- ÜBER UNS



Ich möchte gerne

Hier eingeben, z.B. Fallschirm springen, Computer lernen, Freunde finden, fit bleiben

finden!

### AKTUELL

12.10.09-05.02.10 | Köln  
**Zentrale Aspekte von Bewegung**

12.10.09-05.02.10 | Köln  
**Zentrale Aspekte von Bewegung**

12.10.09-05.02.10 | Köln  
**Biowissenschaftliche Grundlagen**

12.10.09-05.02.10 | Köln  
**Biowissenschaftliche Grundlagen**

Klicken Sie ein Angebot an, um Einzelheiten zu erfahren.

[Alle aktuellen Angebote anzeigen](#)

### REGION

Die Region Köln/Bonn durchsuchen



Geben Sie eine Adresse ein:

Barbarastr. 3-9, 50735 Köln

finden!

### THEMEN

Gesundheit & fit bleiben

Weiterbildung

Übergang in den Ruhestand

Studium 50plus

Ernährung

Kunst / Musik / Theater



# Screenshots

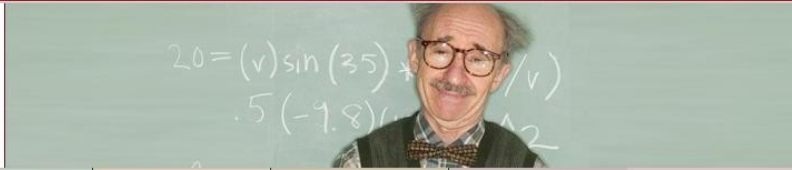


BILDUNG    GESUNDHEIT    **BEWEGUNG**    KULTUR    ÜBER UNS

Ich möchte gerne  [finden!](#)

- SEMINARE
- ZERTIFIKATSKURSE
- Generations-Manager
- Aufbaumodule

[Zur Startseite](#)



BILDUNG    **GESUNDHEIT**    BEWEGUNG    KULTUR    ÜBER UNS

Ich möchte gerne  [finden!](#)

- SEMINARE
- ZERTIFIKATSKURSE

## BILDUNG

Das passende Bildungsangebot für Sie



Bildung für die Generation 50plus ist ein weites Feld für eine lebenserfahrene und wissbegierige Zielgruppe. Dementsprechend breit gefächert und dennoch individuell gestaltbar präsentiert sich unser Angebot.

Neben Seminaren zu politischen und gesellschaftlichen Themen stehen gleichberechtigt Kurse, in denen Fähigkeiten vermittelt werden: Rhetorik, IT, Gedächtnis-training und Vieles mehr.

Dabei ist auch dieser Bereich noch im Aufbau. Wir nehmen gern Anregungen für interessante Themen von Ihnen auf!

### Highlights

24.11.09 | 09:30-16:00 Uhr  
 Kerpen, Berufsförderungswerk der Bauindustrie NRW e.V.

Seminar:  
**Don't hurry, be happy - in 5 Schritten zum Lebenskünstler**

Bildung: Soft Skills

[Informationen zu diesem Angebot](#)

## GENERATIONEN-MANAGER

### Zertifikatskurs "Generationen-Manager für Gesundheit"

Ja, das ist er: Der Zertifikatskurs "Generationen-Manager für Gesundheit", Fachrichtung "Bewegung im Alter". Von unseren Partnern der Deutschen Sporthochschule, der Präha-Gruppe und des KreisSportBund Rhein-Erft.

### Aufbaumodule

Zuerst müssen zwei obligatorische Grundmodule belegt und erfolgreich absolviert werden.

#### Aufbaumodule



[Informationen zu den Aufbaumodulen](#)

### Grundmodule

Nach den beiden obligatorischen Aufbaumodulen folgen drei obligatorische Grundmodule, die absolviert werden müssen.

#### Grundmodule



[Informationen zu den Grundmodulen](#)

### Partner

Der "Generationen-Manager Gesundheit" wird ermöglicht durch folgende Partner:



### Buchen

Hier können Sie den Zertifikatskurs "Generationen-Manager Gesundheit" online buchen:

[JETZT BUCHEN](#)

# Generationen-Manager „Gesundheit“

Fachrichtung „Bewegung im Alter“

Partner: Deutsche Sporthochschule  
Präha Gruppe  
KreisSportBund Rhein-Erft



Deutsche  
Sporthochschule Köln



Präha Gruppe  
Ausbildung und Fortbildung in Therapie,  
Prävention, Rehabilitation, Wellness, Fitness



## Grundlagen der Bewegung

- Anatomie/Physiologie
- Allgemeine Sportdidaktik und –methodik
- Trainingslehre und Bewegungslehre

**Workload:** 30h Präsenz +  
60h Selbststudium= **3 CP** (Creditpoints)

## Bewegungspraxis

- Herz-/Kreislauf-Training
  - Krafttraining
  - Beweglichkeitstraining
  - Koordinations- und Konzentrationstraining
- 70 + 140h = **7 CP**

2 obligatorische  
Aufbaumodule

## Grundmodul 1 Kommunikation und Beratungskompetenz

- Rhetorik und Präsentation
- Führungskompetenz + Konfliktmanagement
- Projektmanagement

**3 CP**  
10 + 20h = 1 CP  
10 + 20h = 1 CP  
10 + 20h = 1 CP

3 obligatorische  
Grundmodule

## Grundmodul 2 Zentrale Aspekte von Bewegung im Alter

- Biowissenschaftliche Aspekte des Alterns
- Kultur-, sozial- u. verhaltenswissenschaftliche Aspekte des Alterns

**3 CP**  
10 + 20h = 1 CP  
20 + 40h = 2 CP

## Grundmodul 3 Biowissenschaftliche Grundlagen

- Alterskrankheiten (Demenz, Diabetes, etc.)
- Altersrelevante Mess-/Erhebungsinstrumente+Untersuchungsplanung

**4 CP**  
20 + 40h = 2 CP  
20 + 40h = 2 CP

# Generationen-Manager „Gesundheit“

Fachrichtung „**Bewegung im Alter**“

Partner: Deutsche Sporthochschule  
Präha Gruppe  
KreisSportBund Rhein-Erft



Deutsche  
Sporthochschule Köln



Präha Gruppe  
Ausbildung und Fortbildung in Therapie,  
Prävention, Rehabilitation, Wellness, Fitness



**Zertifikatsarbeit + Lehrübung + Abschlussgespräch**

**4**

CP

Abschluss

**Hospitationen**

**1**

CP

- |  |      |                         |
|--|------|-------------------------|
| • Modul 1: Entspannungs- und Atemtechniken       | 2 CP |                         |
| • Modul 2: Rückenschule                          | 2 CP |                         |
| • Modul 3: Tanz                                  | 1 CP |                         |
| • Modul 4: Selbstverteidigung / Selbstbehauptung | 2 CP |                         |
| • Modul 5: Erlebnissport                         | 1 CP |                         |
| • Modul 6: Yoga                                  | 2 CP |                         |
| • Modul 7: Aerobic                               | 1 CP |                         |
| • Modul 8: Aquafitness                           | 1 CP |                         |
| • Modul 9: Bowling / Kegeln                      | 1 CP | 50 + 100h = <b>5 CP</b> |

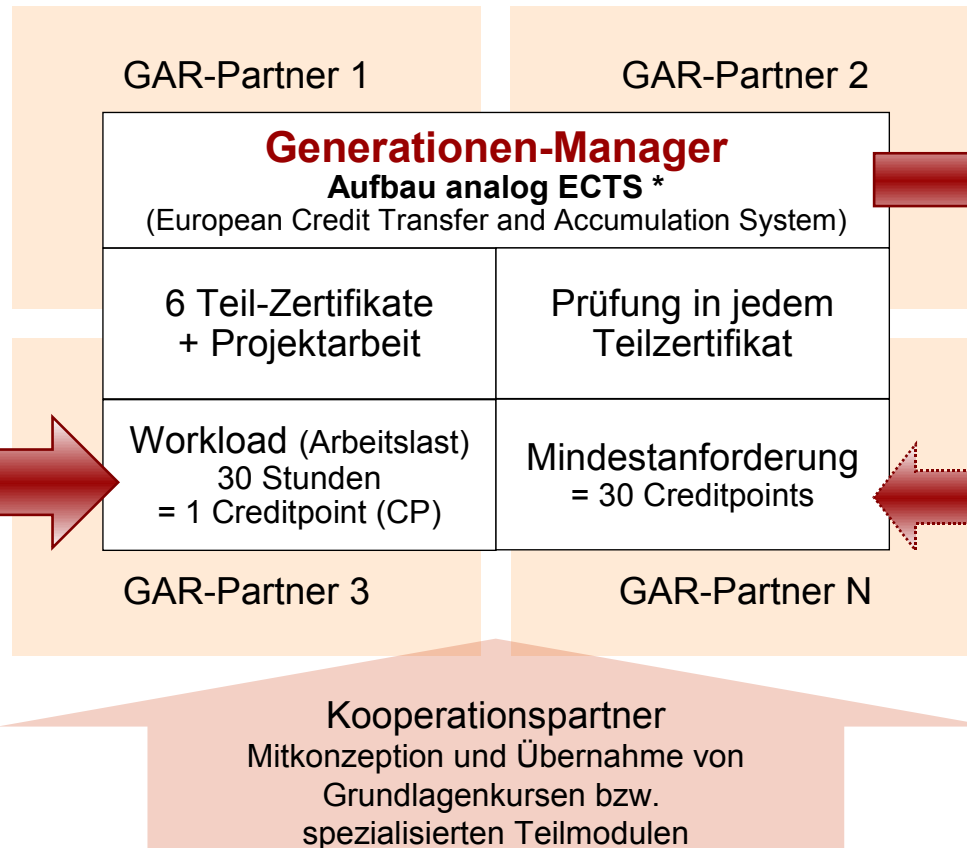
3 von 9  
obligatorischen  
Differenzierungs-  
modulen

# Integriertes offenes Bildungsangebot

## Durchlässigkeit der GAR-Angebote

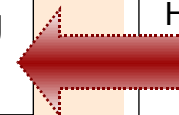


**50+**  
Teilnehmer/-innen



**Anrechenbarkeit des  
Zertifikats bei**

**Bachelor- bzw.  
Masterstudium an  
Hochschulen bzw.  
Fachhochschulen**



Hochschule Fresenius,  
DSHS Köln,  
Europäische  
Fachhochschule Brühl,  
etc.



\* Schnell-Info: [http://de.wikipedia.org/wiki/European\\_Credit\\_Transfer\\_System](http://de.wikipedia.org/wiki/European_Credit_Transfer_System)

## Mitglieder

Berufsförderungswerk der Bauindustrie NRW e.V.

Christliches Jugenddorf

Deutsche Sporthochschule Köln

gewi - Institut für Gesundheitswirtschaft

KreisSportBund Rhein-Erft e.V.

Präha Gruppe / Präha Akademie

RHEIN-ERFT AKADEMIE GmbH

Rhein-Erft Kreis

u.a.

## Unterstützende Institutionen

Hochschule Fresenius

u.a.



BERUFSFÖRDERUNGSWERK  
DER BAUINDUSTRIE NRW E.V.



Deutsche  
Sporthochschule Köln



Kompetenz in Sport, Gesundheit und Freizeit



Präha Gruppe

Ausbildung und Fortbildung in Therapie,  
Prävention, Rehabilitation, Wellness, Fitness



Ein Unternehmen der InfraServ/ Knapsack



Weitere Informationen erhalten Sie bei:

**Rainer Overmann**, Geschäftsführung

Tel.: 02233/48-6330; [overmann@g-a-r.de](mailto:overmann@g-a-r.de)

**Judith Wüllenweber**, Organisation

Tel.: 02237/5618-33; [wuellenweber@g-a-r.de](mailto:wuellenweber@g-a-r.de)

[www.generationen-akademie-rheinland.de](http://www.generationen-akademie-rheinland.de)

[www.g-a-r.de](http://www.g-a-r.de)

