



Fitness

Zeit schenken. Freude erleben.

Freiwillig engagiert im Alterszentrum Park

Bewegung schenkt Lebensfreude

Mit Ihrer Unterstützung bleiben unsere Bewohnerinnen und Bewohner aktiv und gewinnen Sicherheit im Alltag. Sie begleiten sie beim Training an den Fitnessgeräten, motivieren mit Ihrer positiven Art und schenken gemeinsame Erfolgserlebnisse.

Ihre Aufgabe

- Bewohnende beim Training begleiten
- Bei der Benutzung der Fitnessgeräte unterstützen
- Zu regelmässiger Bewegung motivieren
- Gemeinsam Freude an der Bewegung erleben
- Einsätze Montag und Donnerstag, 8.30–10.30 Uhr

Das bringen Sie mit

- Freude am Kontakt mit älteren Menschen
- Interesse an Bewegung und Gesundheit
- Geduld und Einfühlungsvermögen
- Keine Fitnessausbildung erforderlich

Das erwartet Sie

- Sorgfältige Einführung
- Begleitung durch unser Team
- Schnuppereinsatz jederzeit möglich
- Sinnvolle Tätigkeit mit schönen Begegnungen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme
und informieren Sie gerne unverbindlich
über den Einsatz.

Alterszentrum Park
Zürcherstrasse 84
8500 Frauenfeld
Team Freiwilligenarbeit
052 728 77 94

