

„Demokratie in Bewegung (er)leben“

Qualifizierung zur Demokratie-Fitnesstrainer*in



QUALIFIZIERUNGSGEHALTE

Demokratie kann langfristig nur Bestand haben, wenn sie von den Menschen in ihrer konkreten Lebenswelt wertgeschätzt gepflegt und – mehr noch – sogar trainiert wird. Wir können Demokratie genauso trainieren wie wir unseren Körper: Im Fitness-Studio.

Die Landeszentrale für politische Bildung NRW (LpB NRW) und die Heinrich Böll Stiftung NRW (HBS NRW) bieten mit „Demokratie Fitness“ ein Programm an, das unsere Demokratie in Bewegung (bei)bringen will. Innerhalb einer mehrtägigen Qualifizierung zur „Demokratie Fitness-Trainer*in“ können auch Sie Bewegung in die Demokratie bringen – und zwar tagtäglich!

Im Programm „Demokratie Fitness“ wurden zehn für die Demokratie wichtige „Muskeln“ – z.B. Kompromissfähigkeit, Empathie, Mut, aktives Zuhören aber auch Meinungsverschiedenheit – gesammelt und in eigene Einheiten aufbereitet. In den 30-minütigen Trainingseinheiten werden Teilnehmende aktiviert und daran erinnert, dass sie selbst der wichtigste Bestandteil der Demokratie sind. Die Einheiten sind dabei so entwickelt worden, dass sie größtmögliche Flexibilität bieten: Es ist kaum spezielles Material notwendig, die Gruppengröße und der Ort sind sehr flexibel, außerdem ist bei den Teilnehmenden kein Vorwissen nötig und auch die körperlichen Voraussetzungen sind sehr gering.

In der Qualifizierung werden das Lerndesign sowie alle grundlegenden Kenntnisse zum Programm praktisch erprobt, so dass Sie danach zertifiziert sind, selber „Demokratie Fitness“ anzubieten und das Programm eigenständig in unterschiedlichen Kontexten einsetzen können. Die Qualifizierung ist dabei die Grundlage, um später die Möglichkeit zu erhalten, selbst andere Menschen in „Demokratie Fitness“ zu qualifizieren.

In Kooperation zwischen der LpB NRW und der HBS NRW soll bis 2026 ein Pool von Personen aufgebaut werden, um „Demokratie-Fitness“ als Konzept flächendeckend in NRW zu etablieren und neue Demokratie-Fitness-Trainer*innen zu qualifizieren.

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



NORDRHEIN-WESTFALEN



Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



„Demokratie in Bewegung (er)leben“

Qualifizierung zur Demokratie-Fitnesstrainer*in



TERMIN UND VERANSTALTUNGSORT

Die Fortbildung findet am **8. und 9. April 2025** im DGB Bildungswerk in Hattingen statt. Die Adresse lautet:

**DGB Bildungswerk
Am Homberg 44-50
45529 Hattingen**

Weitere Treffen nach der Fortbildung sind vorgesehen und bereits in Planung.

Die Fortbildung ist kostenfrei. Entstehende Kosten (inklusive Übernachtung im EZ und Verpflegung während der Fortbildung) werden übernommen. Die Fahrtkosten müssen selbst getragen werden.



BEWERBUNGSBEDINGUNGEN

Bitte bekunden Sie uns Ihr Interesse bis zum **20. Februar 2025** formlos per Mail an **andre.moser@boell-nrw.de** unter Nennung Ihres Namens und Ihrer Institution. Im Nachgang an Ihre Interessensbekundung erhalten Sie von uns einen Fragebogen, der folgende Teilnahmebedingungen abfragt:

- Nachweis, dass bereits Vorerfahrung in der Arbeit mit Gruppen vorliegen.
- Beschreibung Ihres Berufsfeldes und späteren Einsatzgebietes.
- Bereitschaft, nach der Qualifizierung im Pool von „Demokratie Fitnesstrainer*innen“ mitzuwirken.
- Interesse, sich nach der Qualifizierung selbst zu „Demokratie Fitnessausbilder*innen“ weiterbilden zu lassen.
- Intrinsische Motivation, dargelegt an einer kurzen Ausführung des Satzes: „Ich möchte Demokratie in Bewegung (bei)bringen, weil...“.

ACHTUNG: Da es sich um ein Demokratie-Programm aus Dänemark handelt und die Seminarleitung auch aus Dänemark kommt, findet die Qualifizierung größtenteils auf Englisch statt.

„Demokratie in Bewegung (er)leben“

Qualifizierung zur Demokratie-Fitnesstrainer*in



ZIELGRUPPE

Die Qualifizierung richtet sich an politisch Bildende, an Lehrkräfte aller Schulformen sowie Berufskollegs und an Multiplikator*innen, die im Rahmen ihrer Tätigkeit, Grundlagen des demokratischen Zusammenlebens an Gruppen zu vermitteln. Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 werden vorausgesetzt.



VERANSTALTER, ANSPRECHPARTNERINNEN UND IMPRESSUM

Kooperationspartner

Diese Veranstaltung findet in Kooperation zwischen der Landeszentrale für politische Bildung NRW sowie der Heinrich Böll Stiftung NRW statt.

Heinrich Böll Stiftung NRW
Graf-Adolf-Straße 100
40210 Düsseldorf

www.boell-nrw.de

Landeszentrale für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen
im Ministerium für Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen
Völklinger Str. 4
40219 Düsseldorf

www.lpb.nrw

Ansprechpartner für Inhaltliches und Organisatorisches der HBS NRW:

André Moser

Heinrich Böll Stiftung NRW
andre.moser@boell-nrw.de
0211 / 936508 24

Ansprechpartnerin der LpB:

Dr. Karina Hauke-Hohl

Landeszentrale für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen
karina.hauke-hohl@politische-bildung.nrw.de
0211 / 896 4851