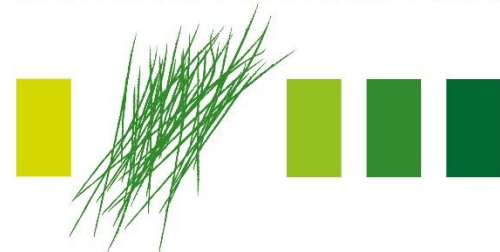


DEMOKRATIE FITNESS

Qualifizierung zur Demokratie Fitness Trainingsperson

Vom 18. bis 20. Februar 2026 im Gustav-Stresemann-Institut in Bonn

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



NORDRHEIN-WESTFALEN



Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



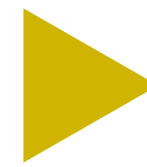
QUALIFIZIERUNGSI NHALTE

- ▶ Demokratie muss trainiert werden – genau wie unser Körper! Die **Landeszentrale für politische Bildung NRW** und die **Heinrich Böll Stiftung NRW** bieten mit „**Demokratie Fitness**“ ein innovatives Programm des Vereins „**We do Democracy**“ aus Dänemark an, um Demokratie erlebbar und trainierbar zu machen.
- ▶ Im Rahmen einer **mehrtägigen Qualifizierung** zur Demokratie Fitness Trainingsperson lernen die Teilnehmenden, wie sie **demokratische Kompetenzen stärken** und weitervermitteln können.
- ▶ Im Rahmen der Qualifizierung lernen die Teilnehmenden **zehn zentrale Demokratie Muskeln** – darunter Empathie, Kompromissfähigkeit, Mut und aktives Zuhören – kennen. Sie werden dazu qualifiziert, die zehn Demokratie Muskeln in kurzen, **aktivierenden Trainingseinheiten** von je 30 Minuten in einer Gruppe zu trainieren.
- ▶ Diese Trainingseinheiten sind **flexibel** einsetzbar: Sie benötigen kaum Material, funktionieren in unterschiedlich großen Gruppen und setzen kein Vorwissen voraus.
- ▶ Die Qualifizierung vermittelt praxisnah alle Inhalte und das methodische Konzept.
- ▶ Nach Abschluss sind die Teilnehmenden **zertifiziert**, selbst Demokratie Fitness durchzuführen – und perspektivisch auch, andere dafür auszubilden.
- ▶ Nach der Qualifizierung gehören die Teilnehmenden einem **landesweiten Netzwerk** von Demokratie Fitness Trainingspersonen in NRW an, die das Konzept nachhaltig anwenden und verankern.

TERMIN, KOSTEN, & VERAN- STALTUNG SORT



Die Qualifizierung findet vom **18. bis 20. Februar 2025**, jeweils **9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**, im Gustav-Stresemann-Institut in Bonn statt.



Die Adresse lautet:
Gustav Stresemann Institut Bonn
Langer Grabenweg 68
53175 Bonn



Die Unterbringung erfolgt im **Einzelzimmer**.



Für die Teilnahme an der Qualifizierung ist ein **Eigenanteil von 50,- Euro** zu erbringen. Im Preis ist die gesamte Ausbildung inklusive Seminarmaterial, Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension enthalten. Der Eigenanteil wird erst nach der erfolgreichen Zulassung zur Fortbildung fällig. Hierfür sendet die HBS NRW eine gesonderte Rechnung mit allen Zahlungsdetails

BEWERB UNGSBE DINGUN GEN



Bitte bekunden Sie uns Ihr Interesse bis zum **24. November 2025** formlos per Mail an **Demokratie-Fitness@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 und bis zum **1. Dezember 2025** wieder eingereicht sein muss:

- Nachweis, dass bereits **Vorerfahrung** in der Anleitung von Gruppen vorliegen.
- Beschreibung Ihres **Berufsfeldes** und späteren **Einsatzgebietes**.
- Bereitschaft, nach der Qualifizierung im **landesweiten Netzwerk der Demokratie Fitness Trainingspersonen mitzuwirken** und durch die Heinrich Böll Stiftung NRW und die Landeszentrale für politische Bildung NRW vermittelte Trainingseinheiten durchzuführen.
- Interesse, sich nach der Qualifizierung selbst zum **„Train the Trainer“** qualifizieren zu lassen.
- **Intrinsische Motivation**, dargelegt an einer kurzen Ausführung des Satzes: „Ich möchte Demokratie Fitness kennenlernen, weil...“.



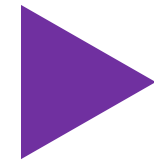
ACHTUNG: Da es sich um ein Demokratie-Programm aus Dänemark handelt und die Seminarleitung auch aus Dänemark kommt, findet die Qualifizierung in Teilen auf **Englisch** statt. Vor Ort wird es eine Unterstützung durch ausgebildete, deutschsprachige Demokratie-Fitness-Trainer*innen geben.

ZIELGRUPPE



Die Zielgruppe für die Qualifizierung sind:

- Politisch Bildende
- Lehrkräfte aller Schulformen
- Multiprofessionelle Teams und Sozialarbeitende an Schulen
- Menschen in Fortbildungstätigkeit für die Beschäftigten des öffentlichen Dienstes in NRW



Alle Teilnehmenden müssen Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 mitbringen.

VERANS TALTER & ANSPR ECHPER SONEN

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

► Ansprechpartner für Inhaltliches und Organisatorisches der HBS:
André Moser
andre.moser@boell-nrw.de
0211 / 936508 24

► Ansprechpartnerin für Inhaltliches der LpB:
Dr. Karina Hauke-Hohl
karina.hauke-hohl@politische-bildung.nrw.de
0211 / 896 4851

Impressum:

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

Heinrich Böll Stiftung NRW
Graf-Adolf-Straße 100
40210 Düsseldorf
www.boell-nrw.de