

WERDE DEMOCRACY FITNESS TRAINER:IN!

Du möchtest Menschen miteinander ins Gespräch bringen und einen Beitrag zu einer lebendigen Demokratie leisten?

Als **Democracy Fitness** Trainer:in leitest du **interaktive 30-minütige Workshops** für unterschiedliche Zielgruppen – an Konferenzen, in Museen oder Dorffesten. Mit spielerischen Methoden stärkst du den Dialog, regst Menschen dazu an, ihre Rolle in einer demokratischen Gesellschaft zu reflektieren und machst **Demokratie im Alltag erlebbar**.

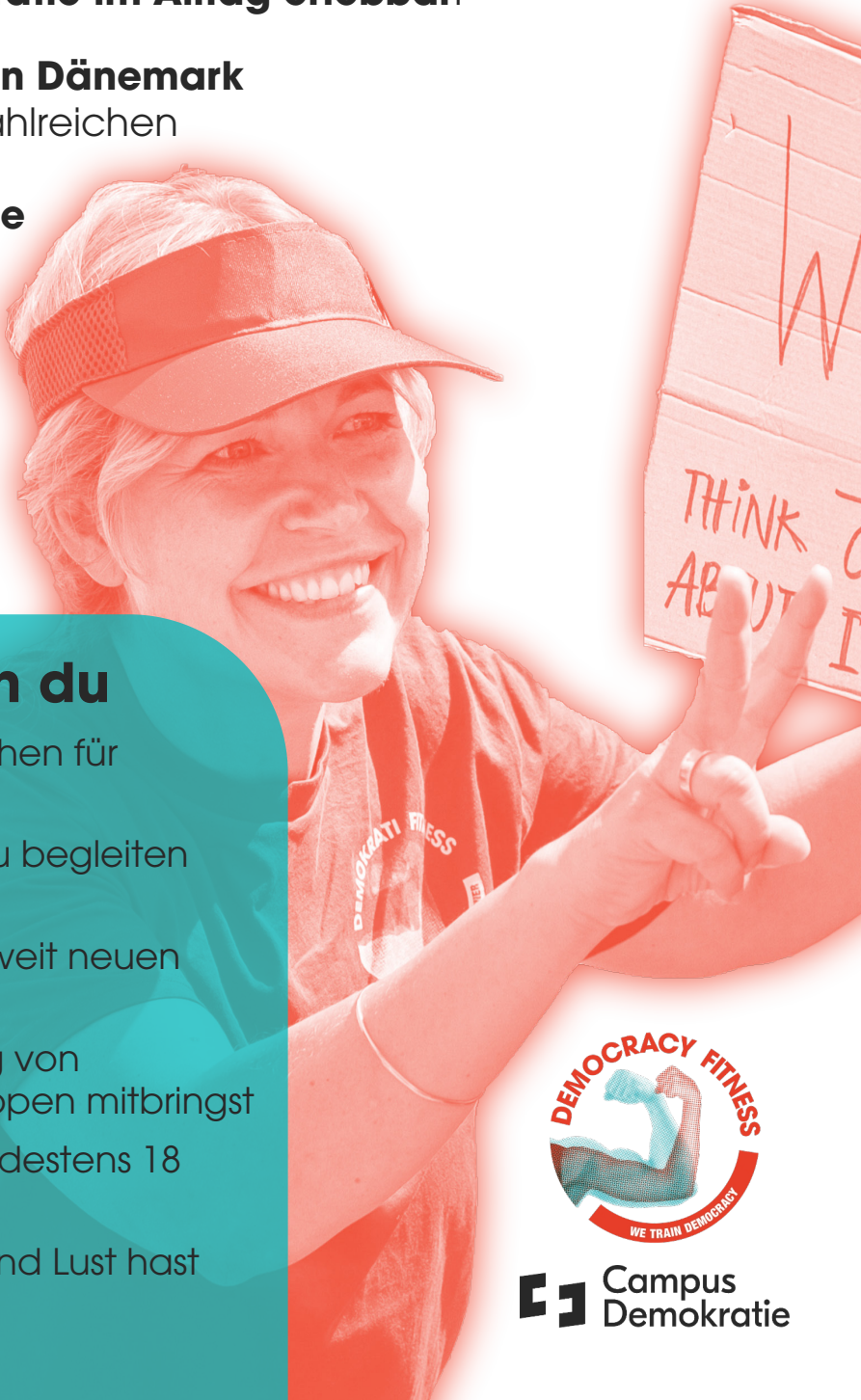
Democracy Fitness wurde 2017 **in Dänemark entwickelt** und wird bereits in zahlreichen Ländern erfolgreich umgesetzt. Nun **bringt Campus Demokratie das innovative Programm auch in die Schweiz** und baut dafür einen vielfältigen Trainer:innen-Pool auf. Als Trainer:in wirkst du aktiv daran mit, Democracy Fitness hier zu etablieren.

Wir suchen dich, wenn du

-  offen und motiviert bist, Menschen für Demokratie zu begeistern
-  Freude daran hast, Gruppen zu begleiten und Gespräche zu moderieren
-  Teil eines innovativen, schweizweit neuen Programms sein möchtest
-  bereits Erfahrung in der Leitung von Workshops, Trainings oder Gruppen mitbringst
-  in der Schweiz wohnst und mindestens 18 Jahre alt bist
-  nach dem Trainer Camp Zeit und Lust hast Trainings durchzuführen



 **Campus Demokratie**



WERDE DEMOCRACY FITNESS TRAINER:IN!



Um was geht es konkret?

In der zweitägigen Ausbildung (Trainer Camp) lernst du Democracy Fitness kennen und erhältst alles, was du brauchst, um Workshops selbstständig durchzuführen.

- Einführung in die bewährte Methode «Democracy Fitness» aus Dänemark
- Kennenlernen der zehn «Democracy Fitness Muskeln» und ihrer Anwendung
- Praxisnahe Moderationstechniken für kurze, interaktive Workshops
- Einführung in die Rolle als Trainer:in und die geplanten Abläufe
- Austausch mit engagierten Menschen aus der ganzen Schweiz

Nach der Ausbildung entscheiden wir gemeinsam über die Aufnahme in den Democracy-Fitness-Trainer:innen-Pool. Nach einer Einführungsphase von fünf Einsätzen ist eine angemessene Entschädigung vorgesehen.

Ich will Trainer:in werden, was muss ich tun?

Du kannst dich an einem dieser drei Terminen für die **zweitägige Ausbildung** anmelden:

23.-24.11.26 | Basel (EN*/DE)

26.-27.11.26 | Lausanne (EN*/FR)

30.11–01.12.26 | Bern (DE)

*Die Ausbildungen in Basel und Lausanne werden von der dänischen Gründerin von Democracy Fitness geleitet und finden deshalb auf Englisch statt. Die Übungen können jeweils auf Deutsch beziehungsweise Französisch durchgeführt werden.

- Die Ausbildung ist kostenlos
- Die **Anmeldung ist bis zum 25. Oktober 2026** möglich.
- Bis zum 1. November 2026 erhältst du eine Rückmeldung zu deiner Anmeldung.



Angesprochen? Fülle jetzt die Anmeldung zur Ausbildung aus!

Noch unsicher?

Du möchtest Democracy Fitness zuerst selbst erleben? An unseren **Tryouts** kannst du die **Methode ausprobieren** und deine **Fragen zur Ausbildung stellen**. Die Tryouts finden zwischen August und Oktober in Bern, Basel, Lausanne und Genf statt.



Schau vorbei! Hier die Termine und die Anmeldung zu den Tryouts

Fragen? Melde dich bei:



Carol Schafroth
carol.schafroth@campusdemokratie.ch
+41 31 370 17 28



Calliope Karavgoustis
calliope.karavgoustis@campusdemokratie.ch
+41 31 370 17 26

Scannen
für alle
Infos!



Ermöglicht durch:



Burggemeinde
Bern

cms
Christoph Merian Stiftung

EGS Ernst
Göhner
Stiftung



HIRSCHMANN
STIFTUNG

FONDATION
LEENAARDS