

# Fitness und Gesundheit Ältere

## AKTIONSWOCHE ZUM TAG DER ÄLTEREN GENERATION

03.–14.04.2024

Anlässlich des bundesweiten Tags der älteren Generation am ersten Mittwoch im April lädt der BTB auch in 2024 alle Turn- und Sportvereine ein, ihre Seniorenangebote im Rahmen einer gemeinsamen, landesweiten Aktionswoche in den Mittelpunkt zu rücken und die so wichtige Vereinsarbeit für Senioren zu unterstreichen. Der BTB unterstützt teilnehmende Vereine bei der inhaltlichen Gestaltung und der Öffentlichkeitsarbeit.



Weitere Informationen sind auf der BTB-Homepage zu finden.

<https://www.badischer-turner-bund.de/gymwelt/senioren/tag-der-aelteren-generation>

## „HEUTE BEWEGT. MORGEN MOBIL“

Bewegung wirkt! Bewegung hilft aktiv und mobil zu werden und zu bleiben. Zugleich findet mit der Bewegung auch immer Begegnung in unseren Turngruppen statt. Somit ist das Seniorenturnen in unseren zahlreichen Turnvereinen das beste Mittel gegen Immobilität und Einsamkeit. Auf den nächsten Seiten legen wir den Fokus auf den Schwerpunkt im Bereich Fitness und Gesundheit Ältere und Senioren. Diverse Themenschwerpunkte werden in Tagesfortbildungen oder mehrtägigen Fortbildungsmaßnahmen auf der Sportschule vermittelt. Weitere interessante Fortbildungsangebote zum Thema Seniorenturnen sind im Bereich Fitness und Gesundheit sowie Wandern zu finden.

## FORTBILDUNGEN ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG

Alle Fortbildungen Fitness und Gesundheit Ältere und Senioren können zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden:

- ÜL C Turnen allgemein
- T C B Fitness/Gesundheit
- T C B Fitness/Gesundheit Ältere und Senioren
- T C B Fitness/Gesundheit Natursport Winter
- T C B Fitness/Gesundheit Natursport Sommer
- T C B Fitness-Aerobic
- T C B Wandern
- ÜL B Sport in der Prävention (alle Profile)



Quelle: BTB

## FIT IN DIE RENTE – BEWEGUNG KANN MEHR

L-244010 | 17.–19.04.2024 | Sportschule Steinbach

Der Inhalt dieses Lehrgangs richtet sich an alle Trainer und Übungsleiter, die den Babyboomern die Vielfalt am Sport vermitteln wollen.

### Inhalte u.a.:

- Die Bedeutung der Fitness für ein gesundes und mobiles Altern
- Der AFT – Alltags-Fitness-Test
- Knackiges Alter – Gelenktraining und Mobility
- Wackeln und schütteln – Ansteuerung der Tiefenmuskulatur
- Haltung wahren durch 3D Rückentraining

- Koordinations- und Gedächtnistraining durch Linedance/Seniorentanz
- Spielerisch fit

**Umfang:** mindestens 16 Lerneinheiten

**Referenten:** Referententeam BTB

**Kosten:** BTZ-Abonnenten 105 €  
Regulär 120 €

## BEWEGUNG – DAS GEHEIMNIS DER FITTEN ÄLTEREN

L-244020 | 14.–16.10.2024 | Sportschule Schöneck

So fit bleiben wie nur möglich und den Alltag selbstständig bewältigen, das ist der größte Wunsch von uns Menschen. Hier liegt der Schwerpunkt auf einer aktiven Stuhl- und Sitzgymnastik für Hochaltrige. Gemeinsames Bewegen lädt zum freudvollen Begegnen ein und schafft ein wertvolles, soziale Miteinander. Auch wenn es nicht mehr auf die Turnmatten am Boden geht, so ist Bewegung im Stehen und Sitzen eine effektive und wertvolle Alternative. Tipps und Ideen für ein bewegtes Miteinander werden präsentiert und erlebt.

### Inhalte u.a.:

- Tief durchatmen – Atemgymnastik
- Einfach knackig – Gelenktraining

- Slow Fitness mit Yoga und Pilates am Stuhl
- Denken und Bewegen
- Einsatz ungewöhnlicher Handgeräte
- „Darf ich bitten“ – Seniorentanz, Tanzen im Sitzen

**Umfang:** mindestens 16 Lerneinheiten

**Referenten:** Referententeam BTB

**Kosten:** BTZ-Abonnenten 105 €  
Regulär 120 €

## GANZHEITLICHES TRAINING IM ALTERUNGSPROZESS

L-244030 | 21.–23.10.2024 | Sportschule Steinbach

Deine Senioren sind fit? Hier gibt es neue Anregungen für sportliche Seniorengruppe.

### Inhalte u.a.:

- Faszinierende Bewegungen mit dem Stab
- Effektives Krafttraining im Intervall
- Koordinative Spielformen
- Schwitzen im Sitzen – Stuhlgymnastik neu entdeckt
- Die Füße – unsere Wegbegleiter
- Neuromuskuläres Training – Zusammenspiel von Nerven und Muskeln
- Linedance für Körper und Geist
- Der AFT – Alltags-Fitness Test
- Das Fitness-Studio in der Halle

**Umfang:** mindestens 16 Lerneinheiten

**Referenten:** Referententeam BTB

**Kosten:** BTZ-Abonnenten 105 €  
Regulär 120 €

**GANZHEITLICH IN BEWEGUNG**

L-254010 | 17.–19.02.2025 | Sportschule Schöneck

Mobil sein und bleiben. Hier gibt es Ideen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness.

**Inhalte u.a.:**

- Neuromuskuläres Training – Zusammenspiel von Nerven und Muskeln
- Haltung bewahren – 3 D Rückentraining
- In Bewegung bleiben – Mobility
- Natürlich Fit – Fitness im Freien

- Linedance
- Relaxen nicht vergessen – Entspannungstechniken

**Umfang:** mindestens 16 Lerneinheiten**Referenten:** Referententeam BTB

**Kosten:** BTZ-Abonnenten 105 €  
Regulär 120 €

**TAGES-SPECIAL-DEMENTZ BEWEGT – UNS ALLE**

L-246010 | 20.04.2024 | Sulzfeld/Kraichgau

Bewegung ist eine der bedeutendsten Präventionsmöglichkeiten erst recht für den kognitiven Bereich. Aktuell leben in Deutschland ca. 1,8 Mio. Menschen mit einer Demenzerkrankung. Diese Zahl wird bis 2050 auf 2,4 Mio. Menschen prognostiziert. Die häufigste Demenzform ist die Alzheimer Demenz und betrifft überwiegend Menschen ab dem 65. Lebensjahr. Der Lehrgang beinhaltet die Besonderheiten, die beim Sport mit kognitiv eingeschränkten Älteren zu berücksichtigen sind aus den Bereichen Sturzprävention, Brain Fitness, niederschwellige Outdoor-Angebote und vieles mehr. Es werden zu-

dem Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz, der Umgang mit demenziell Erkrankten und der aktuelle wissenschaftliche Stand der Demenzprävention vermittelt.

**Umfang:** 8 Lerneinheiten**Referentin:** Michaela Böhme

**Kosten:** BTZ-Abonnenten 65 €  
Regulär 80 €

**DTB-Akademie****DTB-KURSLEITER STURZPRÄVENTION**

L-245100 | 08.–10.03.2024 | Sportschule Steinbach

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

**Inhalte u.a.:**

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen & Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining

- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (z.B. Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Alltagsfunktionen trainieren
- Einführung in das Kursmanual „Standfest und Stabil“

**Hinweis:** Inhalte in Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

**Lehrmaterial:** In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**Voraussetzungen:**

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (u. a. ÜL-/Trainer-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Ergotherapeutin, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise

**Abschluss:**

- Zertifikat „DTB-Kursleiter Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“
- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Standfest und Stabil“ (nur für Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

**Referentin:** Kerstin Brucker-Moosmann

**Kosten:** GymCard 290 € inkl. VP  
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP  
Regulär 335 € inkl. VP  
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP  
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

**Bildungszeitgesetz:** ja



# SENIOREN-SPORTKONGRESS

FÜR MEHR VITALITÄT UND BEWEGLICHKEIT IM ALTER

[www.senioren-sportkongress.de](http://www.senioren-sportkongress.de)

29./30.06.2024  
Weinheim

© Bildquelle: Mondl

**DTB-KURSLEITER BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR HOCHALTRIGE**

L-255110 | 07.–09.03.2025 | Sportschule Steinbach

Der demografische Wandel wird Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen haben. Daher werden qualifizierte Angebote für die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.

**Inhalte u.a.:**

- Die persönliche Situation älterer/hochbetagter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter
- Fit bleiben – Beweglichkeit und Mobilität erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Einführung in das Kursmanual „Fit bis ins hohe Alter“ für noch mobile Menschen ab 70 Jahre
- Bewegungsanregungen für motorisch eingeschränkte Personen

Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter „Sturzprävention“.

**Lehrmaterial:** In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**Voraussetzungen:**

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise

**DTB-Akademie** **Abschluss:**

- Zertifikat „DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“.
- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für Übungsleiter „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/ Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referentin:** Daniela Ludwig

**Kosten:** GymCard 290 € inkl. VP  
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP  
 Regulär 335 € inkl. VP  
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP  
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

**Bildungszeitgesetz:** ja**BEWEGUNGSEXPERTE IN ALTERUNGSPROZESSEN – ANTARA® AGE****DTB-Akademie** 

Wie wollen Menschen im fortgeschrittenen Alter heute trainieren? Welche Erwartungen teilen sie? Welche Zielvorstellungen begleiten sie? Mittlerweile ist dieser Personenkreis gut informiert und weiß aus vielerlei Quellen, dass gezielte Bewegung, gezieltes Training den Alterungsprozess verlangsamen und Bewegungseinschränkungen vermeiden kann. Sie erwarten daher ein spezifisches Training, zielführend und nachvollziehbar sollte es sein und Freude machen. Das Wichtigste ist: Es muss sich an den Fähigkeiten, den Kompetenzen orientieren, die für den Alterungsprozess relevant sind. Auf diesem Wissen basierend wurde das Konzept Antara® Age entwickelt – Kompetenztraining im Alterungsprozess. Was heißt dies konkret? Zunächst erfolgte die Definition von acht körperlich-mentale Kompetenzen. Anschließend wurden methodisch klar aufgebaute Übungen entwickelt, die die jeweilige Bewegungs-

kompetenz gezielt verbessern. Um diese Übungen erfolgreich vermitteln zu können, erhalten die Teilnehmenden didaktische Unterstützung, die in der akkuraten Wortwahl der Anleitung und Übungsausführung besteht. Das heißt, dass jeder Teilnehmende über aktuelles Wissen verfügen wird und ebenso sicher wie klar unterrichtet wird, um Trainingsziele zu erreichen.

**Lernziele:**

- Die unterschiedlichen körperlichen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess verstehen.
- Grundübungen, Erweiterungen und Steigerungen zu allen Kompetenzen erlernen.
- Die sinnvollen Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten umsetzen

- Trainingsempfehlungen und Intensitäten verstehen
- Stundenbilder kreieren und Schwerpunkte setzen können

**Hinweis:**

Pflichtlektüre: Das Buch Körperhaltung, modernes Rückentraining, Karin Albrecht, Thieme Stuttgart bitte zur Ausbildung mitbringen.

**Abschluss:**

Nach dem Besuch aller Module: Zertifikat *Bewegungsexperte in Alterungsprozessen – Antara® Age*



Quelle: LSB NRW A. Bowinkelmann

## BEWEGUNGSEXPERTE IN ALTERUNGSPROZESSEN – ANTARA® AGE – GRUNDLAGEN

L-245081 | 11.–12.05.2024 | Sportschule Steinbach

Grundlagenvermittlung: Es geht hauptsächlich um den Aufbau der Rumpfstabilität und die aufrechte Haltung - bereits mit vielen praktischen Übungen, die umgehend in das Übungsrepertoire aufgenommen werden können.

**Inhalte u.a.:**

- Kennenlernen neuer Übungen und Übungsvariationen zu Stabilität, Mobilität, Kraft
- Kennenlernen des Antara®-Konzepts
- Vertiefung von Haltungsaufbau und -korrektur
- Ansteuerung der Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen
- Erstellung von Stundenbildern

**Voraussetzungen:**

- ÜL C-Lizenz Breitensport jeder Fachrichtung
- oder entsprechende (kommerzielle) Trainerausbildung mit

mind. 120 LE Ausbildungsdauer Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining mit Weiterbildungen (insgesamt 120 LE)

- oder professionelle Ausbildung (z. B. Physiotherapeut, Sportstudium)

**Umfang:** 16 Lerneinheiten

**Referentin:** Annette Gloss

**Kosten:** GymCard 240 € inkl. VP  
 GymCard 275 € inkl. ÜN und VP  
 Regulär 275 € inkl. VP  
 Regulär 310 € inkl. ÜN und VP  
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 10 €

**Bildungszeitgesetz:** ja



LSB NRW M. Stephan

**BEWEGUNGSEXPERTE IN ALTERUNGSPROZESSEN – ANTARA® AGE – TEIL 1**

L-245082 | 21.–23.06.2024 | Sportschule Steinbach

**Inhalte u.a.:**

## Theorie:

- Die 8 körperlich-mental Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Die aufrechte Haltung als anatomisches Model
- Die Körperhaltung in der Statik und im Training
- Der Verlust der Streckerkette und deren Einfluss auf das Erscheinungsbild, die Atmung, die Kraftfähigkeit, die Core-Funktion
- Mit Muskel-Kraft zu Stabilisation, Belastbarkeit und Myokinen
- Das Core-System im Alterungsprozess – kräftiger Rücken, stabiler Beckenboden, flacher Bauch
- Die funktionelle Zwerchfellatmung erhalten und verbessern

## Praxis:

- Körperhaltung in Kraft- und Stabilisationsübungen
- Integrieren der Verbesserung der Core-Funktion in die Übungs-Sequenzen
- Hohe Kraftreize kombiniert mit Körperhaltung
- Intelligente Bauchmuskelübungen
- Übungen für Atemkraft und Atemraum
- Einsatz von Trainingsgeräten: Gewichte, Stab, Tuch, Stühle, Bälle

- Stundenaufbau im Fokus der 8 Kompetenzen

**Voraussetzungen:**

- Bewegungsexperte in Alterungsprozessen – Antara® Age - Grundlagen
- Direkter Zugang für alle Absolventen des Moduls: Rücken-Praxis Pur, DTB-Rückenexperte, Antara-Instructor

**Umfang:** 25 Lerneinheiten**Referentin:** Karin Albrecht**Kosten:** GymCard 340 € inkl. VP

GymCard 410 € inkl. ÜN und VP

Regulär 385 € inkl. VP

Regulär 455 € inkl. ÜN und VP

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

**Bildungszeitgesetz:** ja**BEWEGUNGSEXPERTE IN ALTERUNGSPROZESSEN – ANTARA® AGE – TEIL 2**

L-245083 | 04.–06.10.2024 | Sportschule Steinbach

**Inhalte u.a.:**

## Theorie:

- Die 8 körperlich-mental Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Das Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit
- Koordination und mentale Fitness
- Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden
- Ausdauerfähigkeit und Stoffwechsel
- Aufstehen als Kraftübung
- Empfehlungen für die Teilnehmer als Cardio-Training zuhause

## Praxis:

- Übungserweiterung für Kraft- und Stabilisation
- Steigerung der Core- und Bauchübungen
- Gleichgewicht Grundübung, Test und Erweiterungen
- Mental-Übungen (Brain Work)
- Koordination und Bewegungsqualität
- Mit Ausdauer-Training die Telomerase verbessern, im Kurs und für Zuhause
- Unterschiedlich Strategien, um aufzustehen

- Dehnungen
- Einsatz von Trainingsgeräten: Gewichte, Stab, Tuch, Stühle, Bälle
- Stundenaufbau – Kursplanung

**Voraussetzungen:**

Bewegungsexperte in Alterungsprozessen – Antara® Age Teil 1

**Umfang:** 25 Lerneinheiten**Referentin:** Annette Gloss**Kosten:** GymCard 340 € inkl. VP

GymCard 410 € inkl. ÜN und VP

Regulär 385 € inkl. VP

Regulär 455 € inkl. ÜN und VP

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

**Bildungszeitgesetz:** ja



Quelle: BTB

## Fortbildungen in den Turngauen

Die Fortbildungen in den Turngauen werden je nach Umfang für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.

### HEGAU-BODENSEE-TURNGAU



**Ansprechpartner:** Anja Huber, Ehrfried Deschner

**Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:** [info@hbtg.de](mailto:info@hbtg.de)

#### — TANZEN – DIE SCHÖNSTE NEBENSACHE DER WELT

09.03.2024 | Engen

**Umfang:** 8 Lerneinheiten

### ELSENZ-TURNGAU SINSHEIM



**Ansprechpartner:** Susanne Weickert

**Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:** [geschaeftsstelle@elsenzturngau.de](mailto:geschaeftsstelle@elsenzturngau.de)

**Anmeldeformular:** [www.elsenzturngau.de](http://www.elsenzturngau.de)

#### — FIT<sup>4</sup> IM ETG – ÄLTERE/SENIOREN

19.10.2024 | Sulzfeld

**Umfang:** 8 Lerneinheiten

**Referent:** Ehrfried Deschner

### TURNGAU MANNHEIM



**Ansprechpartner:** Claudia Reiter

**Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:** [info@turngau-mannheim.de](mailto:info@turngau-mannheim.de)

#### — FRÜHJAHRSLERHGANG ÄLTERE/SENIOREN

20.04.2024 | Edingen-Neckarhausen

**Umfang:** 8 Lerneinheiten

#### — HERBSTLERHGANG ÄLTERE/SENIOREN

19.10.2024 | Edingen-Neckarhausen

**Umfang:** 8 Lerneinheiten

### TURNGAU PFORZHEIM-ENZ



**Ansprechpartner:** Luisa Shaghghi

**Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:** [geschaeftsstelle@turngau-pforzheim-enz.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-pforzheim-enz.de)

#### — FORTBILDUNGEN ÄLTERE/SENIOREN

16.03.2024 | Mühlacker

19.10.2024 | Mühlacker

**Umfang:** jeweils 8 Lerneinheiten



# Fortbildungen in Kooperation mit der Sportschule Steinbach



Die Fortbildungen werden mit 15 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe Prävention anerkannt.

## FIT AB SECHZIG

08.–10.01.2024 | Sportschule Steinbach

Ein Blick auf die Alterspyramide zeigt uns eine immer älter werdende Gesellschaft. Zeitgleich scheint es, dass die Älteren immer jünger und aktiver werden. Das Motto muss lauten: 20 Jahre lang 60 bleiben! Dazu will diese Fortbildung beitragen. Ihr erhaltet Informationen über den Belastungsumfang, -dauer und -intensität sowie welcher Sport sich überhaupt für ältere Erwachsene eignet. Mit Musik geht alles leichter: Ihr lernt diese sinnvoll in den Übungsstunden bei Älteren einzusetzen.

Die Alltagssicherheit spielt im fortgeschrittenen Alter eine zentrale

Rolle. Diese lässt sich durch eine Sturzprophylaxe und koordinatives Training sehr gut realisieren. Natürlich müsst ihr nicht erst 60 werden oder sein, um diese Fortbildung zu besuchen!

### Schwerpunkte der Fortbildung:

- Sportlich aktiv – ein Leben lang
- Mit Musik geht alles besser
- Koordination / Sensomotorik / Sturzprophylaxe

## FIT IM ALTER – FIT IM KOPF

24.–26.06.2024 | Sportschule Steinbach

09.–11.12.2024 | Sportschule Steinbach

Das mit zunehmendem Alter nachlassende Interesse an körperlichen Aktivitäten lässt sich auf die vermehrt auftretenden körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen zurückführen. Obwohl weithin bekannt ist, dass Bewegung positive Auswirkungen auf diese Einschränkungen hat, fällt es vielen Senioren schwer, sich zu motivieren und regelmäßig an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen. In dieser Fortbildung wird der Anreiz geschaffen sich dauerhaft zu bewegen. Die Fähigkeiten, die im Alterssport eine große Rolle spielen sind Koordination,

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit dem präventiven Koordinationstraining, der altersgerechten Gymnastik bis hin zu den kleinen Tänzen werden genau diese Themen in der Fortbildung behandelt. Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Angebot.

### Schwerpunkte der Fortbildung:

- Präventives Koordinationstraining
- Altersgerechte Gymnastik/ Kräftigung mit Geräten
- Einführung in kleine Tänze

## FIT MIT MUSIK ... UND MEHR

15.–17.04.2024 | Sportschule Steinbach

Training mit Musik steigert den Spaß an der Bewegung und fördert die spezielle Koordination im Takt der Bewegung/Musik zu bleiben. Ihr lernt die richtige Musikauswahl zu treffen und passende Bewegungen zum Takt zu finden. Es muss nicht immer gleich Aerobic und Tanz sein – Musik kann auch als Begleitung eines Fitnessstrainings eingesetzt werden. Lernt alle Varianten kennen und wählt die für euch passende aus, um eure Sportgruppe musikalisch in Schwung zu bringen.

### Schwerpunkte der Fortbildung:

- Fitnessstraining mit Musik
- Die kleine Musiklehre leicht gemacht
- Aerobic und mehr

**Teilnahme:** Die Teilnahme ist für alle Mitglieder eines Sportvereins mit Übungsleiter-Lizenz oder Trainer-Lizenz.

**Anmeldung an:** Badischer Sportbund Freiburg  
Frau Anja Haepf | Postfach 215, 79002 Freiburg  
E-Mail: [a.haepf@bsb-freiburg.de](mailto:a.haepf@bsb-freiburg.de) | Telefon 0761/15246-32