

Sportschule  
Baden-Baden Steinbach  
9.-10. Oktober 2021  
**Ausschreibung**

Kongress

  
**Fit  
und  
Bewegt**  
ins  
Alter

[www.kongress-fit-bewegt.de](http://www.kongress-fit-bewegt.de)



*Gundolf Fleischer  
Präsident des BSB Freiburg*



*Philipp Krämer  
Präsident des BLV*



*Gerhard Mengesdorf  
Präsident des BTB*

Der Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ fand in 2016 einen solch großen Zuspruch, dass der Badische Sportbund Freiburg gemeinsam mit dem Badischen Leichtathletik-Verband und dem Badischen Turner-Bund den Kongress erneut in 2021 in ihre Bildungsprogramme aufnehmen werden. Ältere und Senioren sind bedeutende Zielgruppen der Vereinsarbeit. Seit Jahren werden in der Mitgliederstatistik der Verbände steigende Zahlen für die Über-65-Jährigen verzeichnet. Für uns ist dies Ansporn und Herausforderung zugleich. Denn durch zielgerichtete Bewegungs- und Sportangebote in den Vereinen kann die Mobilität und Beweglichkeit im Alter lange erhalten werden.

Für beide Kongresstage konnten namhafte Referent/innen gewonnen werden, die sich seit Jahren wissenschaftlich mit der Gruppe der Älteren und Senioren sowie dem gesunden Altern auseinandersetzen. Dr. Susanne Wiloth von der Gerontologie der Uni Heidelberg wird in ihrem Impulsreferat das Thema „Lebensqualität im hohen und höchsten Alter? Was körperliche Aktivität und Sport beitragen können“ am Kongresssamstag aufgreifen. Am Sonntag beleuchtet Prof. Dr. Wolfgang Schlicht von der Uni Tübingen das Thema „Die sportliche Kommune als Gemeinschaft entwickeln und stärken: Ein Beitrag des Turn- und Sportvereins im demografischen Wandel.“

Das weitere Kongressprogramm bietet neben vielfältigen Praxisworkshops zu Sport- und Bewegungsangeboten für die Zielgruppe der Älteren und Senioren auch Vorträge, basierend auf dem aktuellen Stand von Wissenschaft und Forschung. Das Programm wird ergänzt durch Workshops für Vereinsführungskräfte, in denen anhand von bewährten praktischen Beispielen, Möglichkeiten der Übernahme in den Vereinen aufgezeigt werden. Ferner geht es um den Auf- und Ausbau von Netzwerken mit Partnern auch außerhalb des Sports.

Wir sind sicher, dass die zahlreichen Workshop-Angebote auf Ihr Interesse stoßen werden und freuen uns, Sie beim Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ an der Sportschule Baden-Baden-Steinbach begrüßen zu dürfen.

*Gundolf Fleischer  
Präsident des Badischen Sportbundes Freiburg*

*Philipp Krämer  
Präsident des Badischen Leichtathletik-Verbandes*

*Gerhard Mengesdorf  
Präsident des Badischen Turner-Bundes*

## Die Veranstalter stellen sich vor



### **Der Badische Sportbund Freiburg und die Sportschule Baden-Baden Steinbach**

Der Badische Sportbund Freiburg e.V. ist die Dachorganisation des organisierten Sports in Südbaden, der 53 Sportfachverbände und mehr als 3.200 Sportvereine mit über 920.000 Mitgliedern angehören. Als Dienstleister der Sportfachverbände und Vereine liegen die Aufgabenschwerpunkte in der Beratung und Förderung unserer Mitglieder sowie in der Aus- und Fortbildung von nebenberuflichen Übungsleitern und Vereinsfunktionären. Die zentrale Bildungseinrichtung des Badischen Sportbundes Freiburg e.V. ist die Sportschule Baden-Baden Steinbach. In Zusammenarbeit mit den Sportfachverbänden werden ehrenamtlich tätige Übungsleiter und Trainer für die Sportvereine aus- und fortgebildet. Darüber hinaus ist die Sportschule Baden-Baden Steinbach ein kompetenter Partner als Leistungszentrum für Bezirks-, Landes- und Bundeskaderlehrgänge sowie internationalen Sportgruppen.



### **Der Badische Leichtathletik-Verband**

Der Badische Leichtathletik-Verband (BLV) ist die Vereinigung der Leichtathletik treibenden Vereine im Bereich der beiden Badischen Sportbünde mit Sitz in Karlsruhe. Das Verbandsgebiet erstreckt sich über ganz Baden und reicht von Pforzheim bis Wertheim, von Mannheim bis Konstanz. Der BLV zählt derzeit 460 Leichtathletikvereine mit knapp 57.000 Mitgliedern über die gesamte Altersspanne und vertritt dabei die Interessen der badischen Leichtathletik von jung bis alt. Mit seinem Aus- und Fortbildungsangebot deckt der BLV von der Kinderleichtathletik über das leistungssportliche Training bis hin zur Freizeit-, Breiten-, Fitness- und Senioren-Leichtathletik eine große Bandbreite ab. Durch diese zahlreichen Möglichkeiten der Spezialisierung kann der BLV im Bereich Bildung seiner Verantwortung der Qualitätssicherung umfassend gerecht werden.



### **Der Badische Turner-Bund ist der Verband für Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssport**

Der Badische Turner-Bund (BTB) ist der größte gesamtbadische Sportfachverband und der Dachverband der Turnvereine. Turnen steht bei weitem nicht nur für Gerätturnen und Wettkampfsport. Turnen ist Vielfalt! Diese Vielfalt ist nicht nur unser Motto, sondern diese Vielfalt leben wir in unserem Verband, in unseren Vereinen sowie in und mit all unseren Themen. Turnen ist mehr als Sport. Der Badische Turner-Bund verfügt über ein historisch gewachsenes und ausgeprägtes Verantwortungsgefühl für die Gesellschaft. Daher sehen wir unsere Verantwortung auch im Seniorensport, Seniorenturnen. Wir sind seit jeher eine bürgerliche Bewegung und werden auch künftig eine vernünftige Balance zwischen Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssport sicherstellen, die Jung und Alt in Bewegung bringen und in Bewegung halten. Deshalb ist eine weitere zentrale Aufgabe unseres Verbandes, Übungsleiter und Trainer aus- und fortzubilden. Das vielseitige Angebot in unseren Vereinen fordert ein ebenso umfangreiches und qualitativ hochwertiges Ausbildungs- und Fortbildungssystem im Verband. Alle Interessierte, die in dem Bereich Turnen aktiv sein wollen, sind im BTB jederzeit willkommen.



## Vorstellung Hauptvorträge

### Dr. Stefanie Sandra Wiloth

#### Lebensqualität im hohen und höchsten Alter? Was körperliche Aktivität und Sport beitragen können.



Dr. phil. Stefanie Wiloth, Diplom-Gerontologin vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg, führt mit ihrem spannenden und inhaltsreichen Vortrag „*Lebensqualität im hohen und höchsten Alter? Was körperliche Aktivität und Sport beitragen können.*“ ein. Sie spricht über das Konstrukt der Lebensqualität und seine Dimensionen. Sie stellt dar, welche Bedürfnisse, Lebensziele und Lebensthemen Menschen im dritten (das „jüngere hohe Alter“) und vierten Lebensalter (das „höchste Alter“) haben und welche Ressourcen für deren Realisierung und damit für den Erhalt und die Förderung von Lebensqualität eine Rolle spielen. Damit schlägt Frau Dr. Wiloth auch den Spannungsbogen zwischen der zunehmenden (körperlichen, geistigen und sozialen) Vulnerabilität im Alter einerseits bis zu den (protektiven) Faktoren psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) andererseits. Dr. Wiloth, selbst passionierte Sportlerin, verdeutlicht des Weiteren, welche Bedeutung der körperlichen Aktivität und dem Sport dabei zukommt und zeigt auf, wie Bewegungsprogramme im dritten und vierten Lebensalter und bei bereits eingetretener Pflegebedürftigkeit gestaltet sein können, um die spezifischen Lebensziele und Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

Frau Dr. Wiloth ist akademische Rätin und Habilitandin am Institut für Gerontologie der Uni Heidelberg. 2012 – 2017 beschäftigte sie sich mit ihrer Promotion am AGAPLESION Bethanien Krankenhaus Heidelberg mit Maßnahmen zur Förderung der Lebensqualität bei Menschen mit demenzieller Erkrankung, indem sie ein Trainingskonzept zur Steigerung motorischer Fähigkeiten und der Alltagskompetenz entwickelte und evaluierte. Während ihrer Tätigkeit in einer Praxis für Geriatrie und Gerontopsychotherapie leistete sie einen Beitrag zur Förderung der ambulanten (neuropsychologischen) Diagnostik und medizinisch-therapeutischen Versorgung geriatrischer Patienten. Derzeit forscht sie zu Möglichkeiten der Implementierung von Instrumenten zur Verbesserung der Qualitätssicherung in der stationären Altenpflege sowie zur Förderung der Lebenssituation pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz.

### Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

#### Die sportliche Kommune als Gemeinschaft entwickeln und stärken: Ein Beitrag des Turn- und Sportvereins im demografischen Wandel



Deutschland steht in den kommenden Jahrzehnten vor großen gesellschaftlichen Herausforderungen. Neben Klimawandel, Digitalisierung von Wirtschaft, Verwaltung und Gesundheitswesen und Verstädterung, fordert auch der demografische Wandel die Politik und die Gesellschaft heraus. Die jungen Alten jenseits des gesetzlichen Renteneintrittsalters werden schon in einem Jahrzehnt zur größten und auch politisch dominierenden Gruppe. Sie sind, anders als die Vorgängergenerationen, meist relativ gesund, ihre fernere Lebenserwartung rechnet in Jahrzehnten und nicht nur wenigen Jahren. Sie wollen noch etwas vom Leben haben. Wie aber, wenn das, was die Alten wollen, mit dem, was die Jungen wollen, in Konflikt steht. Erwächst daraus ein Generationenkonflikt? Wie könnte man dem begegnen? Im Vortrag wirft Prof. Dr. Wolfgang Schlicht diese Frage auf. Er regt an, die politische Gemeinde zur Gemeinschaft zu entwickeln und diese zu stärken. Er zeigt auf, auf welchen Prinzipien Gemeinschaftsbildung (Community Building) beruht. Dem Turn- und Sportverein – so seine These – kann dabei eine neue Rolle zukommen, die über die bisherige Rolle als Anbieter von Bewegung und Sport hinausreicht. Der Verein wird zum „Ort“, an dem *Sozialkapital* wächst, das im Wesentlichen auf Vertrauen basiert und an dem sich *altersintegrierte Gemeinschaft* bildet.

Prof. Dr. Wolfgang Schlicht war von 2001 bis 2019 Ordinarius für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Universität Stuttgart. Er amtiert als Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der *Stiftung für gesundheitliche Prävention in Baden-Württemberg*. Seine Arbeitsschwerpunkte sind der Mobilitätserhalt, als Bedingung von Autonomie und Gesundheit im Alter, sowie die Implementierungs- und Evaluationsforschung. Er studierte Sport- und Politikwissenschaften in Gießen, wurde dort promoviert und habilitierte sich 1991 an der Universität Kiel. Von ihm liegen mehr als 200 Buch- und Zeitschriftenveröffentlichungen zu Prävention und Gesundheitsförderung vor.

# Vorstellen der Referenten/innen



## **Adolf Christian**

Lehramtstudium an der Universität Heidelberg mit den Fächern Sport und Gerontologie im Jahr 2011.  
Seit September 2019 als Lehrer an der Marie-Baum-Schule in Heidelberg tätig.



## **Bäum Armin**

Im Alter von 24 Jahren bin ich 1988 zum zertifizierten Taucher geworden. Die Faszination des Tauchens hat mich nicht mehr losgelassen und ich habe mich folglich im Laufe der Zeit zum Übungsleiter an der Sportschule weitergebildet. Als Tauchlehrer im Verband Deutscher Sporttaucher ([www.VDST.de](http://www.VDST.de)) leite ich nunmehr die Geschicke der Ausbildung im Badischen Tauchsportverband ([www.BTSV.de](http://www.BTSV.de)).



## **Apfel Lisa**

Als Diplom Ernährungscoach und Sport- und Bewegungstherapeutin bin ich seit über zehn Jahren in der Gesundheitsbranche tätig. Ich leite Gesundheitskurse, sowie diverse Seminare und Firmenprojekte. Außerdem bin ich auf individuelle Ernährungsberatung spezialisiert und arbeite als Referentin im Aus- und Weiterbildungsbereich.



## **Beck Claudia**

Fitness-, Präventions- und Reha-Trainerin, Master Faszien Therapie und Training, Sporttherapeutin, Trainerin u.a. für Pilates, Yoga, Rücken, Beckenboden, Entspannung u.v.m., Athletik Trainerin SC Freiburg U21 Frauen



## **Appeltes Luisa**

Vor kurzem stellte mir ein kleiner Junge die Frage: „Wie lange machst Du schon Sport?“ Meine Antwort war einfach: Mein ganzes Leben lang.  
Meine Begeisterung für Sport in unterschiedlichen Facetten darf ich als Sportwissenschaftlerin am IfSS des KITs (Schwerpunkt Gymnastik/Tanz), als Referentin in der Trainer Aus- und Fortbildung und auch im Bereich BGM vermitteln.



## **Beckmann Alexander**

Seit 2014 Physiotherapeut, seit 2018 Sportwissenschaftler BA, Student der Sportwissenschaft MA am KIT seit Oktober 2018, Leistungslizenz Gewichtheben C, Stufe 1 DSLV (Ski)



## **Dr. Armbruster Christof**

Studium Diplom Biologie  
Abschluss: Dipl. Biologe, Promotionsstudium Sporthochschule Köln  
Abschluss: Dr. Sportwiss.  
Seit 2012 Studienleiter an der Sportschule Baden-Baden Steinbach  
Trainerleiterlizenzen C, B, A in der Fachsportart Handball



## **Beglioglu Vicky**

Ich bin Ausbildungsbeauftragte beim Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Bühl-Achern.  
Seit 2006 bin ich Erste Hilfe Lehrkraft u.a. Erste Hilfe am Kind, Erste Hilfe für Senioren und Sportgruppen.



## **Bader Rolf**

Vizepräsident Bildung im Badischen Leichtathletik Verband,  
Sportlehrer, Fachberater Sport am RP Karlsruhe a. D., Mitglied in verschiedenen Kommissionen im DLV, MKS, BSB, Referent Trainer Aus- und Fortbildung, Lehrer Aus- und Fortbildung, Erwachsenenbildung



## **Berger Marion**

LaGYM-, Drums Alive- und Core& Stability-Instructor, DTB-Kursleiter für Hochaltrige, Ausbildung im Bundesverband Seniorentanz, Entwicklerin Tanzen im besten Alter – TibA®, Tanzlehrer ADTV, Tanzsporttrainer Leistungssport, ehemalige Profitänzerin Standard



### **Dr. Bientzle Marc**

Dr. Marc Bientzle ist Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin, Manuelle Therapie, leitender Arzt im Zentrum für Sportmedizin Klinikum Mittelbaden Baden-Baden Bühl.  
Mannschaftsarzt der „Bisons Bühl“ (1. Volleyball-Bundesliga Herren), Ärzte-Tennis Weltmeister 2019



### **Fischer Marc**

Sportwissenschaftler und aktiv als Coach und Trainer seit 2000, Vater von vier Kindern und begeisterter Naturmensch



### **Dehmer Kirsten**

Als ausgebildete Sporttherapeutin ist es mein Ziel, dass Menschen sich mit Bewegung gesund und glücklich fühlen. Sporttherapeutin Abschluss 1999, CEO fitforfacts GmbH, VIP Personal Trainerin, Mutter von zwei Kinder, Studium Coaching und Mediation – Abschluss 2017.



### **Flach-Meyerer Andrea**

Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin, Pilatetrainerin, Referentin im DTB und für andere Ausbildungsanbieter, mit dem Schwerpunkt Gesundheitssport und Sport mit Älteren



### **Deurer Yvonne**

Ich studiere Sportwissenschaft (M. Sc.) in Tübingen und arbeite zusätzlich als Referentin an der Sportschule Baden-Baden Steinbach. Mit dem Thema Demenz beschäftige ich mich seit meiner Mitwirkung in der Studie „Bewegung gegen Demenz“ am KIT in Karlsruhe.



### **Frey Leander**

Physio-/Sportphysiotherapeut, sektoraler Heilpraktiker Physiotherapie, Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation, Trainer B Leistungssport Handball



### **Eisl Nico**

Sportwissenschaftler BA., Gesundheitspädagoge, Leitung Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landratsamt Emmendingen



### **Frey-Seebacher Bianca**

Übungsleiterin und examinierte Krankenschwester  
Im Pflegeheim übernimmt sie Gymnastik, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe und andere Aktivitäten.  
Den Schwerpunkt sehe ich dabei in der Prävention und Förderung des körperlichen Wohlbefindens.



### **Essig Erich**

Staatlicher Sportlehrer, Tai Chi Lehrer, Judo Lehrer, DTB Ausbilder-Diplom, Referent im Sportbund und BTB. Zusatzausbildungen: Staatliche Akademien Bad Rotenfels und Ludwigsburg; Quinta da Calma, Yoga und Tai Chi Zentrum, verschiedene Lehrer bei Asienaufenthalten



### **Frommknecht Rainer**

Sportwissenschaftler, Lehrbeauftragter der Deutschen Faustball-Liga (DFBL), Lehrreferent des BTB für Faustball und Turnspiele, langjähriger Bundesliga- und Landes-trainer Faustball



### **Finkzeller Christian**

Studium Diplom Sportwissenschaften, Abschluss Diplom Sportlehrer, seit 2005 Studienleiter des Badischen Sportbundes Freiburg an der Sportschule Baden-Baden Steinbach, Übungsleiter Sport in der Prävention, seit 2004 DSV Nordic-Walking Trainer



### **Gertz, Susanne**

Selbständige Trainerin für Prävention, Schwerpunkt Gesundheitssport. Vor einigen Jahren habe ich mein großes Hobby – den Sport – zu meinem Beruf gemacht. Nach unterschiedlichen Ausbildungen in diesem Bereich bin ich als Referentin für den DTB und BTB Indoor und Outdoor unterwegs.



### **Dr. Gnam Jens-Peter**

Jens-Peter Gnam ist promovierter Sportwissenschaftler, der sich auf den richtigen Umgang mit psychischen und körperlichen Belastungen spezialisiert hat. Er arbeitet freiberuflich als Berater, Coach und Referent.



### **Greule Gundolf**

Dipl. Sportpädagoge, Bildungsreferent der Radsportverbände in Baden-Württemberg, Jahrgang 1965, verheiratet, vier Kinder



### **Grimm Klaus**

Tanzpädagoge für Internationale Folkloretänze. Die Vorliebe gilt den Kreistänzen aus Südosteuropa. Weitere Länder (Nordamerika, Russland, Nord-, Mittel-, Westeuropa) bereichern diesen Schwerpunkt. Als Tanzpädagoge beleuchtet er den gesundheitlich-sozialen Wert des Seniorentanzes in allen Facetten.



### **Häfelinger Ulla**

Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin, Bewegungspädagogin nach Franklin, Referentin und im Ausbildungsteam des DTB für Pilates, Osteoporose und Beckenboden, Buchautorin – Beckenboden und Sensomotorik



### **Heiler Ottmar**

Studium Sportwissenschaft und Biologie in Freiburg, Oberstudienrat in Pension, 40 Jahre als Trainer für den Badischen Leichtathletik-Verband (BLV) tätig, Vizepräsident BLV, zuständig für Breiten- und Gesundheitssport, Mitglied im Präsidium Badischer Sportbund, Leiter von Aus- und Fortbildungen von Sportabzeichenprüfern und Sportabzeichen-Coaches



### **Hergert Sonja**

Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Personal und Group Fitness Trainerin: Selbständig mit „Moving Concepts“ im Bereich: Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Referentin für Turngäue, Sportkreise, Gesundheitstage etc.; Presenterin auf nationalen Kongressen, TOGU®-Referentin, Lehrkraft auf Honorarbasis an Physiotherapieschulen u.a.



### **Hildenbrand Doris**

Seit 2012 habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und unterrichte mit Leidenschaft alle, die freiwillig zu mir kommen. Neben zahlreichen Trainerscheinen im Bereich Fitness und Gesundheitssport bin ich Antara Personal Trainerin. Als KAHA® und AROHA® Advanced Instructor gebe ich die Begeisterung in energiegeladenen Workshops weiter.



### **Hipler Silvia**

Entspannungstrainerin PH Karlsruhe, Körper-Achtsamkeits-Trainerin, Qigong-Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



### **Hörner Heike**

Meine Übungsleiterkarriere begann 1984 als Trainerin einer Jazztanzgruppe und entwickelte sich über Aerobic und Stepaerobic hin zu Fitness und Gesundheit. Über die ehrenamtliche Arbeit im Verein und im Turngau kam ich 2010 zum Badischen Turner-Bund, wo ich seitdem im Bildungswerk für den Bereich Fitness-Gesundheit mit verantwortlich bin.



### **Hoffmann Ilka**

Studium: Sportwissenschaft (BA und MA) Universität Freiburg  
Sportlicher Hintergrund: Basketball-Bundesliga Spielerin in Freiburg (2012 – 2019), zeitweise Nationalspielerin, Übungsleitertätigkeiten für u.a. Ballschul-AGs, EMS-Training und Athletik-Training



### Hofrichter Hans

Ehemaliger Bundeshonorartrainer, Referent für Kraft und Fitness beim BWG, BTB und BSB, Dozent für Lehrerfortbildung am LIS Ludwigsburg und RP Karlsruhe, Vizepräsident für Lehre und Forschung beim Baden-Württembergischen Gewichtheberverband



### Junghans Bernd

Tanzlehrer, Tanztrainer  
„Du musst selbst brennen, wenn du andere anzünden willst.“  
Seit 1995 hat sich Bernd ganz dem Tanz verschrieben. 2005 etablierte er als Mitglied des Stadt seniorenrats Ludwigsburg die ersten „Tanz mit Rollator“-Stunden im süddeutschen Raum innerhalb des Deutschen Tanzsportverbands.



### Junginger Ulrich

Über 30 Jahre als Pétanque-Spieler, (Lehr-)Schiedsrichter, -Trainer, Verbands-/Vereinsfunktionär und Lehrreferent der Sportbünde aktiv. Sport und Beruf als Jurist, Gesundheits- und MentalCoach und Datenschutzbeauftragter im Verein ergänzen sich ideal.



### Dr. Kaspar Thomas

Sport und Medizin – eine Kombination die meinen beruflichen Weg geprägt hat. Ehemaliger Leichtathlet und Leichtathletik-Trainer, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Sportmediziner und Oberarzt im Herzzentrum Brandenburg, seit 2018 niedergelassener Kardiologe in Freiburg.



### Kern Bianca

ist ganzheitlicher Bewegungscoach, motivierte smoveyAUSBILDERIN, begeisterte Kursleiterin und Trainerin für Fitness/Gesundheit, Personaltrainerin (Akademie Sport/ Gesundheit)



### Klavzar Eva

Studium der Sportwissenschaft in Heidelberg, Zusatzausbildung zur Sporttherapeutin, seit 2012 Lehrreferentin für den BBS. Sie verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz in verschiedensten sportpraktischen Bereichen. Am Herzen liegt ihr, die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport gerade den Menschen mit einer Behinderung und/oder Einschränkung näher zu bringen.



### Klingenberger Thomas

Diplomsportwissenschaftler (DSHS Köln), seit 2010 selbständiger Leistungsdiagnostiker und Trainer, Anbieter von Marathonvorbereitungskursen, selbst aktiver Läufer (Marathon PB 2:30 Std.)



### Prof. Dr. Korsten-Reck Ulrike

Ärztin im Institut Bewegungs- und Arbeitsmedizin am Universitätsklinikums Freiburg bis Mai 2017. Geschäftsführerin der Adipositas Akademie Freiburg e.V., Vorstandsmitglied in der Plattform Ernährung und Bewegung e.V., Vorsitzende der Sektion Frauensport in der DGSP (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention) bis März 2019. Präsidiumsmitglied des BSB, Gleichstellungsbeauftragte, Präsidentin des Südbadischen Sportärzdebundes.



### Krämer Antje

Krankenschwester, Lehrkraft Altenpflege, Pilates-Trainerin DTB, BASI (zertifiziert DPV), Hatha Yoga Ausbildung (Berufskolleg Waldenburg), Yoga Therapie, Faszien „Enthusiastin“ verschiedene Ausbildungsinstitute, Inhaberin „Studio für achtsame Körperarbeit“ Vitalbalance in Schiltach



### Lindauer Sabine

Trainer C für Gymnastik und Tanz, Yoga-Gesundheit-Entspannung, Rückenschullehrer, B-Lizenz Prävention, Kursleiter für Osteoporose, Beckenboden-Gymnastik, Pilates, Hochaltrige, Sturzprophylaxe, Rollator-Fit, Gaufachwartin für Ältere und Senioren im Turngau Pforzheim-Enz



### **Linder Jörg**

Master of Arts in Gesundheitsmanagement und Prävention, Personal Trainer, Lauftherapeut, Triathlon B-Lizenz, Leichtathletik-C-Lizenz, Kompetenzen und Know-How: Personal Training, (Klein-) Gruppentraining, (Betriebliche) Gesundheitsförderung



### **Reiff Timo**

Sport-/Physiotherapeut B.Sc., Manual Therapeut & Athletiktrainer  
Manager: Therapy / Athletic / Corporate Health bei **pedalo®** by Holz-Hoerz



### **Ludwig Daniela**

Dipl. Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Referentin bei verschiedenen Sportverbänden (Gesundheits- und Rehasport), Buteyko-Atemtrainerin



### **Ridder Markus**

Sportreferent Ju-Jutsu Verband Baden e.V., Trainer A Leistungssport, Übungsleiter Gesundheits- und Präventionssport, Rückentrainer, Polizeibeamter



### **Maginot Andreas**

Studium Diplom Sportwissenschaften, Abschluss: Dipl. Sportlehrer, seit 2003 Studienleiter des Badischen Sportbundes Freiburg, Übungsleiter Sport in der Prävention, Übungsleiter Sport in der Rehabilitation



### **Dr. Rott Christoph**

Seit 1986 in der Altersforschung tätig (Universität Heidelberg), Themenschwerpunkt körperliche Aktivität und Fitness im Alter, Einführung des Alltags-Fitness-Tests (AFT) in Deutschland, Initiator des Senioren-Aktiv-Programms für Kommunen



### **Rau Kordula**

P- und R-Lizenz, Walking, Nordic Walking, XCO-Instructor, Outdoorsport 60+, DTB-Ausbilder-Diplom, Aufbau-Kurse der TSG Weinheim, 1993 – 2017 hauptamtliche Leitung Fitness- und Gesundheitssport/ Fitness-Studio bei der TSG Weinheim



### **Wahrer Karin**

Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Yoga-Lehrerin, DTB Ausbilder-Diplom, Trainerin für Pilates und Gesundheitssport, Referentin des DTB, BTB und anderer LTVs, seit über 35 Jahren als Referentin in Aus-, Fort- und Weiterbildungen tätig  
Ressortleiterin Ältere/Senioren im BTB



# Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ – Workshops am Samstag,

Durchgänge							
<b>9.00 – 9.15</b>	<b>Begrüßung in Halle 1</b>						
<b>9.15 – 10.00</b>	<b>1. Hauptvortrag Dr. Stefanie Sandra Willoth</b>						
<b>10.30 – 11.45</b>	WS 1.1.1  <b>Gang- und Bewegungssicherheit für Ältere</b>  e  Eva Klavzar	WS 1.1.2  <b>Koordinative Kräftigung für Ältere</b>  e  Daniela Ludwig	WS 1.1.3  <b>Mind Body mit dem Redondoball®</b>  e / f  Sonja Hergert	WS 1.1.4  <b>Senioren-gerechte Spielformen</b>  f / p  Ilka Hoffmann	WS 1.1.5  <b>Der gesunde Fuß</b>  Timo Reiff	WS 1.1.6  <b>Sturz-prävention für Hochaltrige</b>  e  Antje Krämer	WS 1.1.7  <b>Pilates – Faszien</b>  e / f / p  Claudia Beck
<b>11.45 – 13.00</b>	<b>Mittagspause</b>						
<b>13.00 – 14.15</b>	WS 1.2.1  <b>Tanzen im besten Alter</b>  f / p  Marion Berger	WS 1.2.2  <b>RollatorFit</b>  e  Bianca Frey-Seebacher & Leander Frey	WS 1.2.3  <b>Fitness-Studio in der Halle</b>  e / f  Hans Hofrichter	WS 1.2.4  <b>Faustball attraktiv für alle Zielgruppen</b>  f / p  Rainer Frommknecht	WS 1.2.5  <b>Sturz-prävention</b>  e / f  Lisa Apfel	WS 1.2.6  <b>Vergessen war gestern – Fitness für Körper und Geist</b>  e / f  Yvonne Deurer	WS 1.2.7  <b>Yoga</b>  e / f / p  Claudia Beck
<b>14.45 – 16.00</b>	WS 1.3.1  <b>Mobilitäts-erhaltung im Alter</b>  e / f  Leander Frey	WS 1.3.2  <b>Bewegung mit Köpfchen</b>  e / f / p  Eva Klavzar	WS 1.3.3  <b>Spielformen mit Stab und Reifen</b>  f / p  Ilka Hoffmann	WS 1.3.4  <b>Koordinations-übungen zur Sturzprävention und geistigen Fitness</b>  e  Daniela Ludwig	WS 1.3.5  <b>Der Tennisball kann mehr</b>  f  Andrea Flach-Meyerer	WS 1.3.6  <b>Tanz mit dem Rollator</b>  e  Bernd Junghans	WS 1.3.7  <b>Becken-boden – immer aktuell</b>  e / f  Ulla Hägeling
<b>16.15 – 17.30</b>	WS 1.4.1  <b>Achtsam-keitstraining</b>  e / f / p  Claudia Beck	WS 1.4.2  <b>smoveyFIT</b>  e / f  Bianca Kern	WS 1.4.3  <b>Mobil und stabil mit dem Redondoball® Plus</b>  f  Sonja Hergert	WS 1.4.4  <b>Seniors 3D-Faszien-training meets Pilates &amp; Yoga</b>  f / p  Antje Krämer	WS 1.4.5  <b>Internationale Folkloretänze</b>  e  Klaus Grimm	WS 1.4.6  <b>Tanz mit dem Rollator</b>  e  Bernd Junghans	WS 1.4.7  <b>Line Dance als Fitness</b>  p  Marion Berger

## den 9. Oktober 2021 – Einteilung der Workshops

Thema: Lebensqualität im hohen und höchsten Alter? Was körperliche Aktivität und Sport beitragen können.								
	WS 1.1.9 <b>Defizite erkennen und gezielt verbessern</b>  f / p Andreas Maginot	WS 1.1.10 <b>Brain-Fitness</b>  e / f / p Lisa Apfel		WS 1.1.12 <b>Aktiv gegen Alzheimer – Was sagt die Wissenschaft?</b>  e / f Yvonne Deurer	WS 1.1.13 <b>Vom Dauerlauf zum Volkslauf oder gar Marathon</b>  f / p Thomas Klingenberg	WS 1.1.14 <b>Functional Training im Nordic Walking</b>  p Jörg Linder	WS 1.1.15 <b>Outdoor Sport 60 Plus</b>  f / p Kordula Rau	WS 1.1.16 <b>smovey-WALK</b>  f / p Bianca Kern
WS 1.2.8 <b>Schnorcheln für Best Ager</b>  f Armin Bäum	WS 1.2.9 <b>Pilates 60+</b>  f Andrea Flach-Meyer	WS 1.2.10 <b>Offene Bewegungsangebote im Freien ...</b>  e / f / p Nico Eisl	WS 1.2.11 <b>Erste Hilfe Tipps</b>  e / f / p Vicky Beglioglu	WS 1.2.12 <b>Optimale Ernährung bei Sport und Belastung</b>  f / p Dr. Jens-Peter Gnam	WS 1.2.13 <b>Herzgesundheit heute – Bewegung und mehr</b>  e / f Dr. Thomas Kaspar	WS 1.2.14 <b>Mobility-Walking</b>  f Jörg Linder	WS 1.2.15 <b>Vom Laufen zum Dauerlauf – Vorteile eines strukturierten Trainings</b> f / p Thomas Klingenberg	WS 1.2.16 <b>Fit for eBike</b>  Gundolf Greule
	WS 1.3.9 <b>Line Dance – leichte Tänze für Ältere</b>  f / p Marion Berger	WS 1.3.10 <b>Rhythmus und Folkloretanz im Seniorensport</b>  e / f Klaus Grimm	WS 1.3.11 <b>Ernährung</b>  e / f / p Lisa Apfel	WS 1.3.12 <b>Gesund und Fit durch richtige Belastung und Regeneration</b>  f / p Dr. Jens-Peter Gnam	WS 1.3.13 <b>Frau und Sport – medizinische Tipps für das Alter</b>  e / f Prof. Dr. Ulrike Korsten-Reck	WS 1.3.14 <b>Bewegung im Freien – zielgerichtet und leicht umsetzbar</b>  e / f / p Nico Eisl	WS 1.3.15 <b>Übungen, um das Lauftraining sinnvoll zu ergänzen</b>  f / p Thomas Klingenberg	WS 1.3.16 <b>Sportabzeichen – Fitness für das ganze Jahr</b>  f Ottmar Heiler
WS 1.4.8 <b>Koordinativ orientiertes Schwimmen</b>  p Jörg Linder	WS 1.4.9 <b>Yoga auf und mit dem Stuhl</b>  e / f Andrea Flach-Meyer	WS 1.4.10 <b>Qigong mit einfachen Geräten</b>  e / f / p Erich Essig	 <p>Kongress <b>Fit und Bewegt</b> ins Alter</p>			WS 1.4.14 <b>Boule spielen – mit Spaß und Bewegung älter werden</b>  e / f Uli Junginger	WS 1.4.15 <b>Spielspaß und Bewegung mit Turnspielen</b>  f / p Rainer Frommknecht	WS 1.4.16 <b>Vom Walken zum (Slow) Jogging</b>  f / p Christian Finkenzeller



## Workshop-Programm – Samstag, den 9. Oktober 2021

### 1. Durchgang 10.30 – 11.45 Uhr

WS 1.1.1

e

#### Gang- und Bewegungssicherheit für Ältere

Klavzar Eva

Bewegungs- und Handlungssicherheit sind gerade für ältere Menschen von großer Wichtigkeit, damit sie möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig ihren Alltag bewältigen können. Eine Mischung aus Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Gangschulung mit Elementen, die den kognitiven Bereich ansprechen, sind hierfür unerlässlich.

WS 1.1.2

e / f

#### Koordinative Kräftigung für Ältere

Ludwig Daniela

Kraft- und Koordinationstraining stehen bei Bewegungsangeboten für Ältere im Vordergrund, meist werden sie aber inhaltlich getrennt. In diesem Workshop werden Trainingsformen erarbeitet, die Kraft und Koordination zu einer Einheit integrieren. Die Alltagsrelevanz ist bei dieser Trainingsform hoch, da auch der Alltag Gewandtheit und Kraft gleichermaßen verlangt. Vielseitigkeit ist hier Programm: Komplexbewegungen sind koordinativ anspruchsvoll und kräftigend zugleich, durch Hinzunahme von verschiedenen Handgeräten kann die Intensität variiert werden.

WS 1.1.3

e / f

#### Mind Body mit dem Redondoball®

Hergert Sonja



Mind Body-Konzepte vereinen das Beste aus fernöstlichen und westlichen Bewegungs- und Energietechniken. Nach einer Phase der Einstimmung mit sanften Bewegungen aus dem Tai Chi / Qi Gong sorgen Bewegungsflows zu Musik dafür, deine Meridiane durchlässig zu machen, fasziale Verklebungen zu lösen und deine Beweglichkeit zu verbessern. Durch achtsame Fascial Stretches vertiefst du diese weichmachende Wirkung deiner faszialen Strukturen. Stabilisierende und kräftigende Übungen richten dich auf und geben dir ein stabiles Fundament, um dann in einem entspannenden Stundenausklang deine Körperwahrnehmung zu verfeinern.

WS 1.1.4

f / p

#### Seniorengerechte Spielformen

Hoffmann Ilka

In diesem Workshop werden vielseitige Spielformen zu allen motorischen Fähigkeiten gezeigt. Bei variierenden Intensitäten werden vor allem Spaß am Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining vermittelt. Auch klassische Gesellschaftsspiele, wie „Mensch ärgere Dich nicht“ oder „Memorie“ werden hier sportlich umgesetzt.

#### Kürzel-Erläuterung

Die Buchstaben bei den Workshop-Beschreibungen geben die Zielgruppe an.  
Der Kongress richtet sich an folgende Zielgruppen:

e – Bewegungsangebote für Hochaltrige bzw. Personen mit Einschränkungen

f – Fitness und Gesundheitssportangebote für die „fitten Älteren“

p – Powerangebote für die besonders aktiven Älteren

ws 1.1.5

## Der gesunde Fuß



Reiff Timo

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers. Füße sind wichtig für unser Gleichgewicht und geben uns die notwendige Trittsicherheit. Nur mit gesunden Füßen macht Bewegung Spaß und wir kommen wohlbehalten ans Ziel. Schmerzende Füße hingegen sind ein Anzeichen dafür, dass mit den Füßen etwas nicht in Ordnung ist. Spätestens dann sollte ihnen täglich gebührend Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Alter wird oftmals als Argument des Resignierens verwendet. Das muss nicht sein. In jedem steckt noch ein verborgenes Potenzial! In diesem Workshop werden die Teilnehmer in die Thematik des Fußes interaktiv eingeführt. Hierbei lernen sie Theorie, einfache praktische Übungen und das Bewusstsein, warum unsere Füße Sicherheit bedeuten. Auch Fragen bezüglich Schuhwerkes (hohe Schuhe, Einlagen, ...) werden beantwortet.

ws 1.1.6

e

## Sturzprävention für Hochaltrige (nach dem „Ulmer Modell“)

Krämer Antje

Um die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu gewährleisten, bietet dieser Workshop Gleichgewichtsübungen im Stand und Hypertrophie-Training mit den Röllkemannschetten im Stuhlkreis nach dem „Ulmer Modell“.

ws 1.1.7

e / f / p

## Faszien – Pilates

Beck Claudia

Joseph Pilates hat immer gesagt, dass mit seiner Methode nicht einzelne Muskeln trainiert werden, sondern immer der gesamte Körper gefördert wird. Das Bindegewebe in Form der Faszien spielt hierbei eine wichtige Rolle für unsere Haltung und unsere Bewegungsmöglichkeiten. Die Faszien Prinzipien finden auch im Faszien Pilates Training vortrefflich Anwendung. Denn es gilt mit unterschiedlichen Trainingsimpulsen Reize zu setzen, die das Faszien Gewebe unmittelbar und optimal trainieren.

ws 1.1.9

f / p

## Defizite erkennen und gezielt verbessern

Maginot Andreas

Durch kleine Testformen lassen sich Defizite aus unterschiedlichen Bereichen aufzeigen. Dazu zählen u.a. muskuläre Defizite, Gleichgewichts- und/oder Koordinationsprobleme, durch die gerade ältere Menschen ein erhöhtes Verletzungs- und Sturzrisiko haben. Die hier gezeigten Tests können Sie direkt ohne großen Materialaufwand einsetzen und als Übungen zur Leistungsverbesserung nutzen.

ws 1.1.10

e / f / p

## Brain-Fitness

Apfel Lisa

Unser Gehirn ist unsere Steuerzentrale des Körpers und das Nachlassen des Erinnerungsvermögens ist ein ganz natür-

licher Prozess. Daher sollte mit steigendem Lebensalter unser Geist ständig gefordert werden. Auch unser Gehirn ist ein Muskel der trainiert werden will. Gemeinsam kombinieren wir Körper und Geist und trainieren mit Hilfe unserer koordinativen Fähigkeiten und den Sinnesorganen unsere Leistungsfähigkeit.

ws 1.1.12

e / f

## Aktiv gegen Alzheimer – was sagt die Wissenschaft?

Deurer Yvonne

Kurzer Einblick in die Entstehung von Alzheimer, Behandlung der Fragen:

- Inwieweit kann Training zur Prävention und Therapie von Demenz beitragen?
- Wie können Körper und Geist effektiv trainiert werden? Vorstellung der Studie „Bewegung gegen Demenz“

ws 1.1.13

f / p

## Vom Dauerlauf zum Volkslauf oder gar Marathon

Klingenberger Thomas

Wie erreichen auch ältere Menschen das Ziel bei einem Marathon oder Halbmarathon mitzulaufen? Welche Einschränkungen gibt es im Training und worauf gilt es zu achten?

ws 1.1.14

p

## Functional Training im Nordic Walking

Linder Jörg

Functional Training im Nordic-Walking ist für NW-Gruppen und NW-Einzelsportler gedacht, die relativ fit sind. Zum Teil wird direkt mit NW-Stöcken geübt. Beim Funktionellen Training werden Übungen genutzt, bei denen viele Muskeln und unterschiedliche Muskelgruppen zusammenarbeiten. Ziel ist, das Bewegungsverhalten zu verbessern.

ws 1.1.15

f / p

## Outdoor Sport 60 Plus

Rau Kordula

Ganzjährig draußen trainieren 60 Plus! Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination unter Einbeziehung der Topografie und den örtlichen Gegebenheiten.

ws 1.1.16

f / p

## smoveyWALK

Kern Bianca

Ganzheitliches Bewegungstraining mit Schwung und Vibration. Die smovey werden in den Händen geschwungen, dabei sind Vibrationen in den Handflächen zu spüren, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirken. Beim smovey-Walk in der Natur, werden außer der Grundlagenausdauer, durch verschiedene Übungssequenzen auch Koordination, Beweglichkeit und Körperstabilität trainiert.

## 2. Durchgang 13.00 – 14.15 Uhr

WS 1.2.1

f / p

### Tanzen im besten Alter

**Berger Marion**

Marion stellt euch in diesem Workshop verschiedene Tanzformen im Kreis, im Block und in der Gasse vor. Hier kommen sowohl flotte lateinamerikanische Rhythmen wie auch Pop, Gospel und Walzer zum Einsatz. Raffinierte Tanzfolgen fördern das Gehirntaining, zusammen mit der tänzerischen Bewegung dient Tanzen im besten Alter der Gesunderhaltung.

WS 1.2.2

e

### RollatorFit

**Bianca Frey-Seebacher & Leander Frey**

Wir führen Sie in das Handling mit dem Rollator ein. Sicherheitstipps und das einfache Einstellen des Gerätes werden erklärt und geübt. Der Rollator dient als Fortbewegungshilfe, Sitzgelegenheit oder unterstützt Menschen mit stärkerer Einschränkung bei der Durchführung von einfachen Übungen zur Gymnastik und zur Gleichgewichtsschulung. Probieren Sie alles unter Anleitung aus.

WS 1.2.3

e / f

### Fitness-Studio in der Halle

**Hofrichter Hans**

Kräftigungsübungen mit Groß- und Kleingeräten aus der Sporthalle. Der Workshop hat drei Ziele: Ganzkörpertraining für die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers, die funktionell korrekte Ausführung und die meisten der vorgestellten Übungen sind auch als Hometraining durchzuführen.

WS 1.2.4

f / p

### Faustball attraktiv für alle Zielgruppen

**Frommknecht Rainer**

Ausgehend von einfachen Übungen zur Ballkoordination erfolgt eine direkte Einführung der Grundtechnik. Schnell ist auch für Einsteiger der Übergang zum „Spielen“ auf Kleinfeldern, mit reduzierter Spieleranzahl und einfachem Regelwerk möglich. Faustball eignet sich deshalb hervorragend als Aufwärm- oder Ausklangspiel und für gemischte sowie heterogene Gruppen.

WS 1.2.5

e / f

### Sturzprävention

**Apfel Lisa**

Stürze zählen zu den häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Jede dritte Person, die älter als 65 Jahre ist und jede zweite Person über 80 Jahre, stürzt einmal pro Jahr. Gemeinsam schulen wir das Gleichgewicht, die Stand-, Gang- und Bewegungssicherheit und fördern die Körperkoordination. Ebenso Kräftigen und Dehnen wir die entsprechenden Muskeln und Stärken unsere Sinnesorgane.

WS 1.2.6

e / f

### Vergessen war gestern – Fitness für Körper und Geist

**Deurer Yvonne**

Vorstellung vieler kleiner Übungen und Spiele, die sowohl den Geist (Kognition) als auch den Körper (Motorik) auf Trapp halten. Es werden viele Elemente des Life Kinetik Konzepts aufgegriffen, der Schwierigkeitsgrad ist variabel.

WS 1.2.7

e / f / p

### Yoga

**Beck Claudia**

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter. Die Übungen können wunderbar auf Senioren angepasst werden, sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Hier werden dir Übungsreihen mit und ohne Stuhl gezeigt.

WS 1.2.8

f

### Schnorcheln für Best Ager

**Bäum Armin**

Nach einem kurzen Theorieblock am Beckenrand wollen wir im Hallenbad diverse Übungen im Wasser absolvieren. Wir starten mit der Einführung in das Schnorcheln mit einfachen Übungen für Einsteiger und geben Tipps für bereits Fortgeschrittene.

WS 2.1.9

f

### Pilates 60+

**Flach-Meyerer Andrea**

Ein erlebnisreiches Zusammenspiel von Körper und Geist, während die Seele entspannt. Jede Bewegung bewusst erleben und genießen. So wird Pilates zu einer Kraftquelle für den Alltag.

WS 1.2.10

e / f / p

### Offene Bewegungsangebote im Freien – Menschen für Bewegung begeistern

**Eisl Nico**

Niederschwellige Bewegungsangebote im Freien bieten eine gute Möglichkeit, alle Menschen unabhängig ihrer Sport-erfahrung und nahe des Wohnortes zu erreichen. Der Workshop gibt einen Überblick über die derzeit für ältere Erwachsene bestehenden Angebote. Anhand von Best-Practice Beispielen wird erläutert, was ein offenes Bewegungsangebot auszeichnet und wie es praktisch umgesetzt werden kann.

WS 1.2.11

### Erste Hilfe Tipps

**Beglioglu Vicky**

Schwerpunkte des Workshops sind: Schlaganfall, Herzinfarkt, Epilepsie, Sturz und Verletzungen. Im Anschluss gibt es eine offene Fragerunde.

## Optimale Ernährung bei Sport und Belastung

Dr. Gnam Jens-Peter

Im Rahmen des Workshops wird erläutert, welche Nährstoffe für Sportler besonders wichtig sind und wie eine optimale Flüssigkeitszufuhr aussieht. Darüber hinaus wird auf die Gestaltung der Nahrungsaufnahme vor, während und nach einer Belastung eingegangen, bis hin zur Frage „Welche Nährstoffe wirken sich gesundheits- und regenerationsfördernd aus?“

## Herzgesundheit heute – Bewegung und mehr

Dr. Kaspar Thomas

Die Möglichkeiten der Gesunderhaltung sind vielfältig. Der Schwerpunkt des Vortrages liegt auf den nachgewiesenen Effekten von körperlicher Aktivität und Fitness. Es werden Motivationshilfen wie z.B. Schrittzähler oder Fitness-Apps vorgestellt und weitere Präventionsfelder beleuchtet. Außerdem werden die neuesten Empfehlungen zu Bewegung und sportlichen Aktivitäten bei herzkranken Menschen erläutert, die zu einem Umdenken führen.

## Mobility Walking

Linder Jörg

Mobility-Walking kombiniert Walking mit Mobilitätstraining und Übungen aus dem Funktionellen Training, Dehnungs- und Stretching-Programmen, Turnen und Body. Weight-Exercises und dem Tai Chi / Qi Gong. Mobility-Walking versteht sich eher als Bewegungstraining und nicht als Workout, mit dem Ziel möglichst viele Kalorien zu verbrennen.

## Vom Laufen zum Dauerlauf – Vorteile eines strukturierten Trainings

Klingenberger Thomas

Welche Trainingsinhalte gehören auf jeden Fall auf den Trainingsplan und warum? Möglichkeiten einer optimalen Trainingsgestaltung. Viele LäuferInnen gehen einfach „nur“ laufen. Doch macht es Sinn, im Training inhaltliche Variationen einzubauen, damit zum einen ein idealer Leistungsfortschritt zu erzielen ist und zum anderen, um die Motivation hoch zu halten. In dem Workshop werden diese Möglichkeiten praktisch umgesetzt und auch theoretisch beleuchtet. Darüber hinaus werden Ideen für eine optimale Trainingsgestaltung praktisch erprobt – bis hin zur HF-Messung während des Laufens.

## Fit for eBike

Greule Gundolf

EBikes, im Fachbegriff Pedelecs, „elektrisieren“: Immer mehr Menschen sind in Baden-Württemberg auf Fahrrädern unterwegs, die beim Treten durch Elektromotoren unterstützt werden. Auch viele Senioren schätzen diese neue Mobilität. Doch die Fahrräder mit dem elektrischen Antrieb überfordern offensichtlich viele ihrer Besitzer. „Die Durchschnittsgeschwindigkeit des eBikes ist einige Kilometer pro Stunde höher und es besitzt einen anderen Schwerpunkt. Außerdem ist das Rad bis zu zehn Kilogramm schwerer. Die zusätzliche Leistung von bis zu 250 Watt wird beim Losfahren und gerade in engen Kurven absolut unterschätzt. Darüber hinaus sind die Bremsen häufig sehr viel bissiger als die bisher Gewohnten. Dies erfordert grundlegende und erweiterte Kenntnisse im Bereich Radfahren. Dieser Workshop sensibilisiert für die praktischen Grundlagen. Übungen zu Bremsen, Kurven und Geschwindigkeit ergänzen die Hinweise zu sicherem Fahren im Straßenverkehr.“





### 3. Durchgang 14.45 – 16.00 Uhr

WS 1.3.1

e / f

#### Mobilitätserhaltung im Alter

Frey Leander

Um bis ins hohe Alter mobil und selbstständig zu sein, ist sowohl eine gute Beweglichkeit in der Wirbelsäule und in den Gelenken der Extremitäten, als auch ein entsprechender Kraftzustand von großer Bedeutung. Einfache Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen, die bis ins hohe Alter möglich sind, zeigen wie es geht.

WS 1.3.2

e / f / p

#### Bewegung mit Köpfchen

Klavzar Eva

Um rundum fit zu werden bzw. zu bleiben, sollte nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf gefordert und gefördert werden. Bei Bewegung mit Köpfchen stehen Übungen, Spielformen und Materialien im Mittelpunkt, die kognitive Fähigkeiten mit motorischen Aufgaben verknüpfen. Die Vielfältigkeit der Übungen regt alle Sinne und Denkfunktionen an.

WS 1.3.3

f / p

#### Spielformen mit Stab und Reifen

Hoffmann Ilka

Stab und Reifen sind einfache Geräte, die jedoch vielseitig nutzbar und in fast jeder Sportstätte vorhanden sind. Ein Schwerpunkt in diesem Workshop wird vor allem auf dem Koordinationstraining liegen.

WS 1.3.4

e

#### Koordinationsübungen zur Sturzprävention und geistigen Fitness

Ludwig Daniela

Das Trainieren der Koordination fördert nachgewiesenermaßen die Standfestigkeit und geistige Fitness. In diesem Workshop werden vielfältige Übungs- und Spielbeispiele gezeigt, die die breite Palette Koordination und Dual Tasking abdecken. Zum Aufwärmen, für „Zwischendurch“ oder als eigener Stundeninhalt, die Fülle an Übungsbeispielen bringt Spaß und Schwung in die Stunden.

WS 1.3.5

f

#### Der Tennisball kann mehr

Flach-Meyerer Andrea

Nicht nur auf dem Tennisplatz, auch in der Sportstunde profitieren alle Altersgruppen von diesem kleinen gelben Ball. Koordination, Ausdauer, Partner- und Gruppenübungen bringen Abwechslung ins Bewegungsprogramm.

WS 1.3.6

e

#### Tanz mit dem Rollator

Junghans Bernd

Der Rollator ermöglicht vielen älteren Menschen als Gehhilfe länger beweglich und mobil zu bleiben und mindert ihre Sturzgefahr. Trotz körperlicher Einschränkungen kann der Alltag mit dem Rollator selbstständig bewältigt und weiterhin soziale Kontakte gepflegt werden. Tanzen baut Brücken, Musik und gemeinsame Bewegung verbindet über alle alters- und kulturelle Unterschiede hinweg. Musik aktiviert und ist für Ältere ein wichtiger Erinnerungsträger. Neben dem therapeutischen Nutzen macht Tanzen Spaß. Das erlebte Gemeinschaftsgefühl bringt positive Energie und Lebensfreude in den Tagesablauf. Beim Tanzen mit dem Rollator haben

bewegungseingeschränkte Senioren die Möglichkeit, aktiv Gemeinschaft zu erleben und sich darüber hinaus – beinahe nebenbei – geistig und körperlich fit zu halten. Die TeilnehmerInnen lernen den Rollator als Tanzhilfe kennen und können ihn anhand kleiner Choreografien als neues Sportgerät selbst ausprobieren. Vorstellungen von Zielgruppen und methodisch-organisatorische Hinweise fließen in die Stunde mit ein.

WS 1.3.7

e / f

## Beckenboden – immer aktuell

Häfelinger Ulla

Eine „Hand voll“ Muskeln in der Körpermitte beeinflussen den gesamten Körper entscheidend. Der Beckenboden steht für Aufrichtung, Kraft und als Energiespeicher. Den Beckenboden bewusst erleben, seinen Einfluss auf das persönliche Körpergefühl und die Körperhaltung wahrzunehmen begleitet von praxisnahem Beckenbodentraining zur Integration des Beckenbodens im Alltag.

WS 1.3.9

f / p

## Line Dance – leichte Tänze für Ältere

Berger Marion

Line Dance unterstützt die Koordination, fördert die räumliche Orientierung und dient vorbeugend auch als Sturzprophylaxe für Ältere. Wir tanzen gleichmäßige, kurze Folgen in bis zu vier Richtungen. Beschwingte oder fetzige Musik sowie Latino-Rhythmen lassen den älteren Menschen leicht die körperliche Anstrengung bei der Bewegung vergessen.

WS 1.3.10

e / f

## Rhythmus und Folkloretanz im Seniorensport

Grimm Klaus

Rhythmische Grunderfahrungen erleichtern tänzerische Bewegungen. Sie geben Sicherheit, Klarheit und Vertrautheit. Ausgehend von einem Grundsatz im 2er, 3er und 4er-Takt stehen wechselnde Übungen im Stehen, Sitzen und Laufen an. Sie binden den eigenen Körper in Form von Silbensprechen, Klatschen, Patschen und Stampfen ein. Ausgewählte Gruppentänze geben Einblicke, wie Rhythmus und Tanz jede Übungsstunde erfrischen und bereichern können.

WS 1.3.11

e / f / p

## Ernährung

Apfel Lisa

Die Ernährung spielt heutzutage eine immer größere Rolle. Was ist das Richtige? Was kann ich überhaupt noch essen? Von den Grundregeln und dem Nährstoffbedarf bis hin zu den Auswirkungen auf verschiedene Krankheitsbilder und was die Ernährung mit unserem Körper macht.

WS 1.3.12

f / p

## Gesund und fit durch richtige Belastung und Regeneration

Dr. Gnam Jens-Peter

In diesem Workshop geht es um die richtige Gestaltung von Belastung und Erholung, um langfristig gesund und fit zu bleiben. Dabei wird auf die optimale Gestaltung des Trainings so-

wie auf die Wirkung verschiedener Regenerationsmaßnahmen (z.B. Ernährung, Schlaf, Entspannung, Sauna) eingegangen.

WS 1.3.13

e / f

## Frau und Sport – medizinische Tipps für das Alter

Prof. Dr. Korsten-Reck Ulrike

Wie sehen die Lebensgewohnheiten und alterungsbedingten Veränderungen aus. Themen sind: Ernährung, Übergewicht, Arteriosklerose, speziell Herz-Kreislaufkrankungen, Osteopenie/Osteoporose, Gelenkerkrankungen (Arthrosen). Welche körperlichen Aktivitäten (KA) sind besonders sinnvoll? Bereits vermehrte Alltagsaktivitäten verringern z.B. das Übergewichtsrisiko, die Sturzrate und die Abnahme der Muskelmasse. Wie hoch sollte die Belastungsintensität sein? Welche Sportarten sind besonders geeignet? Für den Neu-Einstieg eignen sich die Angebote „Sport pro Gesundheit“ oder gelistete Angebote vieler Vereine. Für einen Anfang ist es nie zu spät!

WS 1.3.14

e / f / p

## Bewegung im Freien – zielgerichtet und leicht umsetzbar

Eisl Nico

Dieser praktisch orientierte Workshop schafft Anreize für die Durchführung von Sportstunden im Freien mit älteren Erwachsenen. Neben der Vermittlung von verschiedenen praktischen Übungen aus den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden auch trainingswissenschaftliche Themen (z.B. Belastungsgefüge) bearbeitet. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt und sind zusammen mit den theoretischen Inhalten für eine strukturierte Gestaltung wöchentlicher Trainingseinheiten gedacht.

WS 1.3.15

f / p

## Möglichkeiten und Übungen, um das Lauftraining sinnvoll zu ergänzen

Klingenberger Thomas

Lauf ABC und Koordinationsübungen, die ein langfristig beschwerdefreies und gesundes Laufen garantieren. Laufen bedeutet nicht nur Ausdauertraining, sondern wir benötigen auch auf anderen Ebenen die entsprechende Vorbereitung. Laufspezifische Koordination dient allen LäuferInnen – insbesondere aber auch dem alternden Läufer – als Basis für jahrelanges, beschwerdefreies Laufen.

WS 1.3.16

f

## Sportabzeichen – Fitness für das ganze Jahr

Heiler Ottmar

Das systematische Training von Schnelligkeit und Koordination bildet die Grundlage für Fitness und hohe Lebensqualität in allen Altersbereichen. Ein hohes Maß an diesen beiden Fähigkeiten kommt auch bei der erfolgreichen Absolvierung von Sportabzeichenübungen zum Tragen. Es soll gezeigt werden, welche Übungen im Training eingesetzt werden können und welche methodischen Prinzipien zur Anwendung kommen. Sportler im fortgeschrittenen Alter wollen doch ohne hohes Verletzungsrisiko diese beiden grundlegenden Fähigkeiten trainieren.

## 4. Durchgang 16.15 – 17.30 Uhr

WS 1.4.1

e / f / p

### Achtsamkeitstraining

Beck Claudia

In der Ruhe liegt die Kraft. Stressreduktion durch Smart Vagus Training. Erfahren Sie in diesem Workshop am eigenen Körper, welcher positiver, stressreduzierender Einfluss der Smart Vagus durch Stimulierung und Schulung der Faszien auf den menschlichen Organismus hat. Für die speziellen Achtsamkeit- und Wahrnehmungsübungen wird der eigene Körper, aber auch Kleingeräte benutzt.

WS 1.4.2

e / f

### smoveyFIT

Kern Bianca

Beweglichkeit und Koordination bedeutet Lebensqualität. Genau hierauf legen wir den Schwerpunkt in der smovey Einheit-Indoor. Durch unterschiedliche Übungs- und Gehvarianten werden Mobilisation, Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult (... teilweise auch unterstützend mit Stuhl möglich). Die Einheit wird durch einen Entspannungspart beendet.

WS 1.4.3

f

### Mobil und stabil mit dem Redondoball® Plus



Hergert Sonja

Der „Große“ Bruder des beliebten Redondo®-Balls – der Redondoball® Plus – bietet durch seinen größeren Durchmesser eine große Vielfalt an neuen Möglichkeiten der Übungsgestaltung. Gerade für Ältere sind im Vergleich zum großen Sitzball verletzungssarm und damit auch angstfreie Übungen möglich. In diesem Workshop erwarten dich nach einem spielerischen Einstieg und einem fließenden Warm Up zu Musik ein Hauptteil der dein Gleichgewicht, deine Stabilität und deine Mobilität herausfordert, und dir neue Anregungen für gesundheitsorientierte „Best Ager“-Kurskonzepte bietet. Ein mobilisierender und entspannender Ausklang rundet das Stundenbild ab.

WS 1.4.4

f / p

### Seniors 3D-Faszientraining meets Pilates & Yoga

Krämer Antje

Faszien-News umgesetzt in Pilates Basics und Yogahaltungen, um das Gleichgewicht zu trainieren und myofaszial zu stabilisieren. Der Workshop bietet Inspiration für jede fitte Seniorengruppe, eingehend auf altersbedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates.

WS 1.4.5

e

### Internationale Folkloretänze

Grimm Klaus

Der internationale Folkloretanz ist eine wahre Fundgrube für tänzerische Bewegungen und Begegnungen. Im Vordergrund steht die Freude an Musik und Bewegung in der Gruppe. Die Tänze aus Europa, Nordamerika und Israel werden im Kreis, in Linien oder Quadrillen ausgeführt. Auf schnelle Drehungen und Sprünge wird verzichtet. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

WS 1.4.6

e

### Tanz mit dem Rollator

Junghans Bernd

Der Rollator ermöglicht vielen älteren Menschen als Gehhilfe, länger beweglich zu bleiben. Er erhöht die Mobilität ihrer Nutzer, mindert ihre Sturzgefahr. Ein Rollator erleichtert es, trotz körperlicher Einschränkungen, seinen Alltag selbstständig zu bewältigen und weiterhin soziale Kontakte zu pflegen.

Tanzen baut Brücken zwischen Menschen: Musik und gemeinsame Bewegung verbindet über alle Alters- und kulturelle Unterschiede hinweg. Musik aktiviert und ist für Ältere auch ein wichtiger Erinnerungsträger. Neben dem therapeutischen Nutzen macht Tanzen Spaß. Das im Tanzen erlebte Gemeinschaftsgefühl bringt positive Energie und Lebensfreude in den Tagesablauf. Beim Tanzen mit dem Rollator haben auch bewegungseingeschränkte Senioren die Möglichkeit, aktiv Gemeinschaft zu erleben und sich darüber hinaus – beinahe nebenbei – geistig und körperlich fit zu halten. Es wird ein Einblick in die Tanzform „Tanzen mit Rollator“ gegeben. Die TeilnehmerInnen lernen den Rollator als Tanzhilfe kennen und können ihn anhand kleiner Choreografien als neues Sportgerät selbst ausprobieren. Vorstellungen von Zielgruppen und methodisch-organisatorische Hinweise fließen in die Stunde mit ein.

WS 1.4.7

p

### Line Dance als Fitness

Berger Marion

Dem Zumba-Alter entwachsen, aber noch eine Menge für die Kondition tun wollen? Dann seid ihr hier richtig! Mit viel Spaß am Tanzen zu fetziger Pop- und lateinamerikanischer Musik könnt ihr euch beim „Line Dance als Fitness“ auspowern. Kurze, leicht erlernbare Choreografien dienen hier als Cardio-Training und manchmal auch als Gehirnjogging.

WS 1.4.8

p

### Koordinativ orientiertes Schwimmen und Schwimmtraining

Linder Jörg

Mit koordinativem Training im Schwimmen werden das allgemeine motorische Lernen und das gesamte Bewegungsvermögen gefördert und entwickelt. Sobald Bewegungen beherrscht werden, ist es nötig diese Bewegungen weiterzuentwickeln. Grundsätzlich sorgt ein gutes Niveau der koordinativen Fähigkeiten für eine erhöhte Vielseitigkeit, verbesserte Lernfähigkeit und bessere Flexibilität.

ws 1.4.9

e / f

## Yoga auf und mit dem Stuhl

Flach-Meyerer Andrea

Yoga kennt kein Alter. Achtsam die Übungen den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen. Atemräume öffnen, Kraft und Beweglichkeit verbessern und so den gesundheitlichen Handicaps entgegenwirken. Mit Yoga alt werden ohne zu altern.

ws 1.4.10

e / f / p

## Qi Gong mit einfachen Geräten

Essig Erich

Bambus Qi Gong nach SUEN Kwai-Ping, mit dem Taiji-Ball nach Gina Lim oder Bengel Qi Gong von Paul Wolkowinski. Qi Gong wie man es kaum kennt, wird im Workshop geübt. Insbesondere wird die Beweglichkeit und die Kraftausdauer geschult, was Auswirkungen auf die Sehnen hat.

ws 1.4.14

e / f

## Boule spielen – mit Spaß und Bewegung älter werden

Junginger Uli

Praktische Einführung für alle Interessierten, die Älteren ein niederschwelliges ganzheitliches Breitensportangebot mit hohem sozial-integrativen Charakter anbieten wollen:

- Geschichte des Sports, Regelkunde, sportartspezifische Fachbegriffe
- alters-/zielgruppenangepasste Aufwärm-/Dehnübungen
- Bewegungsablauf, Grundtechniken und Methodik verschiedener Wurfarten
- Übungs-/Spiel-/Wettkampfformen für ältere (ungeübte) Personen
- Bezüge zu mentalen Übungsformen

ws 1.4.15

f / p

## Spielspaß und Bewegung mit Turnspielen

Frommknecht Rainer

Spielen ist für alle Alters- und Leistungsgruppen reizvoll. Die traditionsreichen „Turnspiele“ wie Indica, Ringtennis, Faust- und Prellball laden mit verschiedenen Geräten und einfacher Grundtechnik auch Anfänger und („Spät“-)Einsteiger ein und eignen sich bestens zur Koordinationsschulung.



ws 1.4.16

f / p

## Vom Walken zum (Slow) Jogging

Christian Finkenzeller

Je nach Alter, Vorerfahrungen oder Einschränkungen empfiehlt sich für ein präventives aerobes Training das Walking. Es lässt sich leicht erlernen und umsetzen. Aufgrund der fehlenden Flugphase im Vergleich zum Jogging ist es weniger belastend. Ein neuer Trend ist Slow-Jogging. Langsames Tempo mit hoher Frequenz. Es ist ein leichter, die Gelenke schonender und gesunder Laufstil. Slow-Jogging ist für alle Menschen geeignet, die Gehen können.

## Dank an unsere Partner

Hauptförderer



Medienpartner



Geräte-Ausstatter



Partner



# Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ – Workshops am Sonntag,

Durchgänge							
9.00 – 9.15	Begrüßung in Halle 1						
9.15 – 10.00	2. Hauptvortrag Prof. Dr. Wolfgang Schlicht						
10.30 – 11.45	WS 2.1.1 <b>Körper- achtsamkeit</b>  e / f / p Silvia Hipler	WS 2.1.2 <b>Kognitives Koordinations- training</b>  f Christof Armbruster	WS 2.1.3 <b>Der gesunde Fuß</b>  Timo Reiff	WS 2.1.4 <b>Functional Fitness Generation plus</b>  p Luisa Appelles	WS 2.1.5 <b>Das moderne Faszien- training</b>  f / p Alexander Beckmann	WS 2.1.6 <b>Aerobic light – Fitness mit Musik</b>  e / f Susanne Gertz	WS 2.1.7 <b>KAHA® – spüre deine Energie</b>  f / p Doris Hildenbrand
11.45 – 13.00	Mittagspause						
13.00 – 14.15	WS 2.2.1 <b>Stilles Qi Gong</b>  e / f / p Silvia Hipler	WS 2.2.2 <b>Erlebnis- pädagogik – Teambuilding auch im Alter</b>  e / f / p Luisa Appelles	WS 2.2.3 <b>Spielformen für Senioren</b>  f / p Marc Fischer	WS 2.2.4 <b>Selbst- verteidigung</b>  f / p Marcus Ridder	WS 2.2.5 <b>Fit mit dem Physioball</b>  f / p Alexander Beckmann	WS 2.2.6 <b>Bewegen mit Kleingeräten nach der Pilates- Methode</b>  f Karin Wahrer	WS 2.2.7 <b>Osteoporose – Koordination, Kraft und Gleichgewicht im Zusammen- spiel erleben</b> e / f Ulla Häfelinger
14.45 – 16.00	WS 2.3.1 <b>Natürlich bewusst bewegen</b>  Reiff Timo	WS 2.3.2 <b>Vielseitiges Koordinations- training für Alle</b>  e / f / p Andreas Maginot	WS 2.3.3 <b>Ju Jutsu</b>  f / p Marcus Ridder	WS 2.3.4 <b>Fit mit dem Miniband</b>  f / p Marc Fischer	WS 2.3.5 <b>Tänzerische Fitness mit Musik</b>  f Karin Wahrer	WS 2.3.6 <b>Redondoball® Plus</b>  e / f Susanne Gertz	WS 2.3.7 <b>Tanzen im Sitzen</b>  e Sabine Lindauer
16.30 – 17.00	Abschluss-Runde Halle 1						



# den 10. Oktober 2021 – Einteilung der Workshops

## Thema: Die sportliche Kommune als Gemeinschaft entwickeln und stärken: Ein Beitrag des Turn- und Sportvereins im demografischen Wandel

WS 2.1.8 <b>Gesundes Rücken-schwimmen</b>  f / p Kirsten Dehmer	WS 2.1.9 <b>Fränklin Methode – Schwerpunkt Füße</b>  Ulla Häfeling	WS 2.1.10 <b>Stühle – nicht nur zum Sitzen</b>  e Sabine Lindauer	WS 2.1.11 <b>Das Erleben von Kompetenz, Autonomie und Eingebunden-sein durch Sport im Alter</b>  Dr. Christoph Rott	WS 2.1.12 <b>Leistungsdiagnostik – auch im Alter sinnvoll?</b>  Dr. Marc Bientzle	WS 2.1.13 <b>Koalitionen schmieden</b>  Prof. Dr. Wolfgang Schlicht	WS 2.1.14 <b>Nordic Walking – Ausdauer und Kraft</b>  e / f Christian Finkenzeller	WS 2.1.15 <b>Trimm dich Fit</b>  f Christian Adolf
WS 2.2.8 <b>Aquafit</b>  f / p Kirsten Dehmer	WS 2.2.9 <b>Entspannter Nacken – starke Schultern</b>  e / f / p Doris Hildenbrand	WS 2.2.10 <b>EFB – Teste das Europäische Fitness-abzeichen</b>  Heike Hörner	WS 2.2.11 <b>Der Alltags-Fitness-Test (AFT): Durchführung und Erfahrungen</b>  Dr. Christoph Rott	WS 2.2.12 <b>Herzgesundheit heute – Bewegung und mehr</b>  e / f Dr. Thomas Kaspar		WS 2.2.14 <b>Stations-training Outdoor</b>  f Dr. Christof Armbruster	WS 2.2.15 <b>Körper im Gleichgewicht</b>  e / f Christian Adolf
	WS 2.3.9 <b>Sport im Seniorenheim – geht das?</b>  e / f Luisa Appelles	WS 2.3.10 <b>Tai Chi und mehr</b>  e / f / p Erich Essig	WS 2.3.11 <b>Das AFT-Praxis Programm (AFT-PP): Konzeption, Übungen, Erfahrungen</b>  Dr. Christoph Rott	WS 2.3.12 <b>Diagnose Arthrose – darf ich dennoch Sport treiben</b>  e / f / p Dr. Marc Bientzle	WS 2.3.13 <b>Train the Trainer</b>  Kirsten Dehmer	WS 2.3.14 <b>Ballspiele für den Trainings-alltag</b>  f / p Rolf Bader	WS 2.3.15 <b>Vielseitiges und funktionelles Langhantel-training</b>  f (Kraftraum) Hans Hofrichter

### Kürzel-Erläuterung

Die Buchstaben bei den Workshop-Beschreibungen geben die Zielgruppe an.  
Der Kongress richtet sich an folgende Zielgruppen:

- e – Bewegungsangebote für Hochaltrige bzw. Personen mit Einschränkungen
- f – Fitness und Gesundheitssportangebote für die „fitten Älteren“
- p – Powerangebote für die besonders aktiven Älteren

# Workshop-Programm – Sonntag, den 10. Oktober 2021

## 1. Durchgang 10.30 – 11.45 Uhr

WS 2.1.1

e / f / p

### Körperachtsamkeit

Hipler Silvia

Achtsam ausgeführte Kurzprogramme für viele verschiedene Körperbereiche sind möglich. Lernen Sie die Programme für Füße, Hände und Schultern kennen.

WS 2.1.2

f

### Kognitives Koordinationstraining

Dr. Armbruster Christof

Koordination ist das Zusammenspiel von zentralem Nervensystem und Muskulatur. In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt, wie der Titel schon sagt, im kognitiven Bereich, es ist also viel „Kopfarbeit“, natürlich in Verbindung mit Bewegung angesagt.

WS 2.1.3

### Der gesunde Fuß

Reiff Timo

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, Füße sind wichtig für unser Gleichgewicht und geben uns die notwendige Trittsicherheit. Nur mit gesunden Füßen macht Bewegung Spaß und wir kommen wohlbehalten ans Ziel. Schmerzende Füße hingegen sind ein Anzeichen dafür, dass mit den Füßen etwas nicht in Ordnung ist. Spätestens dann sollte ihnen täglich gebührend Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Alter wird oftmals als Argument des Resignierens verwendet. Das muss nicht sein. In jedem steckt noch ein verborgenes Potenzial! In diesem Workshop werden die Teilnehmer in die Thematik des Fußes interaktiv eingeführt. Hierbei lernen Sie Theorie, einfache praktische Übungen und das Bewusstsein, warum unsere Füße Sicherheit bedeuten. Auch Fragen bezüglich Schuhwerkes (hohe Schuhe, Einlagen, ...) werden beantwortet.

**pedalo**  
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

WS 2.1.4

p

### Functional Fitness Generation plus

Appelles Luisa

Functional Fitness ist zu einem populären Begriff bei jungen Erwachsenen geworden. Aber ist die Generation Plus nicht auch dynamisch aktiv? Ja, das seid ihr! In diesem Workshop möchte ich euch Tipps, Tricks und Hinweise geben, wie ein sukzessiver Aufbau von einer oder auch mehreren Einheiten Functional Fitness aussehen kann. Im Fokus steht das Training mit dem eigenen Körpergewicht und dem Einsatz von Kleingeräten, die jederzeit und überall hin mitgenommen werden können. Die funktionelle Fitness wird euch durch den Alltag begleiten.

WS 2.1.5

f / p

### Das moderne Faszientraining

Beckmann Alexander

Faszientraining ist in aller Munde, doch was verbirgt sich wirklich hinter dem „faszinierenden System der Faszien unter unserer Haut“ und wie lässt sich dieses sinnvoll ins Training integrieren? In diesem Workshop werden die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse praxisnah erkundet und ein breites Feld an Einsatzmöglichkeiten vorgestellt – sei es für Leistungssportler als auch im hohen Alter – es ist für jeden das passende mit dabei!

WS 2.1.6

e / f

### Aerobic light – Fitness mit Musik

Gertz Susanne

In diesem Workshop erlernst du leichte Choreografien, ohne komplizierte Drehungen und Schnickschnack, dafür mit Spaß und guter Musik. Wir bauen die Schrittfolgen so auf, dass du sie gut in deine Stunde integrieren und alle Teilnehmer mitnehmen kannst. Ach ja – nicht vergessen! Aerobic und Tanzen sind DAS Training für deine grauen Zellen.

WS 2.1.7

f / p

### KAHA® – spüre deine Energie

Hildenbrand Doris

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genug Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers, Kräftigung, Dehnung und Entspannung entscheidender Muskelgruppen gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Inspiriert von Taiji, Qigong und AROHA®.

WS 2.1.8

f / p

### Gesundes Rückenschwimmen

Dehmer Kirsten

Beim Rückenschwimmen wird der Körper komplett gelenkschonend trainiert. Schwimmen fordert eine Vielzahl von Ober- und Unterkörpermuskeln gleichzeitig, vor allem beim Rückenschwimmen werden Arm- und Schultermuskeln optimal angesprochen und die Rumpfmuskulatur stabilisiert. Mit der richtigen Technik und verschiedenen Übungen werden die Teilnehmer neue Varianten kennenlernen. Die Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

WS 2.2.9

e / f

### Fränklin Methode – Schwerpunkt Füße

Häfelinger Ulla

Die Franklin Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Das bewusste Erleben der Füße, die uns durch das Leben tragen, als Fundament zu spüren, als Energiespeicher und Sinnesorgan wahrzunehmen, ist ein Körpererlebnis der besonderen Art.



WS 2.1.10

e

## Stühle – nicht nur zum Sitzen

Lindauer Sabine

Nach einer Erwärmung und Vorbereitung in verschiedenen Formen, beginnen wir mit dem beweglich machen der Gelenke, kräftigen unsere Muskulatur im Stehen und Sitzen. Verschiedene Handgeräte helfen uns, die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, kleine Spielformen runden die Stunde ab. Spaß und Freude garantiert.

WS 2.1.11

## Das Erleben von Kompetenz, Autonomie und Eingebundensein durch Sport im Alter – Ansatzpunkte für Inaktive

Dr. Rott Christoph

Alterssport muss motivierend gestaltet sein. Zu den stärksten Motivationsquellen – auch im Sport – zählt die Erfüllung grundlegender psychologischer Bedürfnisse. Während körperlich Aktive dadurch sehr motiviert werden, sehen Inaktive kaum diese Möglichkeiten des Alterssports. In dem Vortrag werden die theoretischen Grundlagen erläutert und erste Ergebnisse präsentiert, wie man die Motivation Inaktiver sich zu bewegen erfassen und fördern kann.

WS 2.1.12

## Leistungsdiagnostik – auch im Alter sinnvoll?

Dr. Bientzle Marc

Für jeden Leistungssportler ist es eine Selbstverständlichkeit: die Durchführung einer Spiroergometrie zur Leistungsdiagnostik. Aber macht das auch für den Amateur und den älter werdenden Sportler Sinn? Und wie läuft eine solche Leistungsdiagnostik ab? Wir werden auf diese und noch viel mehr Fragen zur Leistungsdiagnostik ausführlich eingehen!

WS 2.1.13

## Koalitionen schmieden: Welche „Zutaten“ schaffen ein nachhaltiges Funktionieren?

Prof. Dr. Schlicht Wolfgang



Große gesellschaftliche Herausforderungen lassen sich nicht von einzelnen Gruppen oder Instanzen bewältigen. Sie sind komplex und verlangen nach emergenter Praxis, die von Koalitionären geschaffen wird. Diese verbünden sich, um mit geteilten Ressourcen gemeinsame Ziele zu erreichen. Der Turn- und Sportverein kann hier eine führende Rolle übernehmen. Im Workshop wird besprochen und diskutiert, welche Zutaten das Gelingen einer Koalitionsbildung und deren nachhaltiges Funktionieren wahrscheinlich machen.

WS 2.1.14

e / f

## Nordic Walking – Ausdauer und Kraft

Finkenzeller Christian

Der einstige Trendsport Nordic Walking hat sich auf einem hohen Niveau etabliert. Das Herz-Kreislauftraining an der frischen Luft, in der Gruppe mit Gleichgesinnten sowie der Kräftigung vieler Muskeln motivieren auch Ältere diesen Sport auszuüben. Wichtig ist die Anpassung der Nordic Walking-Technik an die körperlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen.

WS 2.1.15

f

## Trimm dich Fit

Adolf Christian

Die nachlassende Muskelkraft in den unteren Extremitäten stellt sich nach Rubenstein & Josephson (2002) als höchster Indikator für das Sturzrisiko heraus. Deshalb ist es umso wichtiger durch gezielte Kraftübungen dem physiologischen Muskelabbau im Alter entgegenzuwirken. Hier sollen Übungen mit Alltagsgegenständen und ohne Geräte vorgestellt werden, die drinnen oder im Freien durchgeführt werden können.

## 2. Durchgang 13.00 – 14.15 Uhr

WS 2.2.1

e / f / p

### Stilles Qi Gong

Hipler Silvia

Entspannung mit einer Qi Gong Form, die üblicherweise kaum oder nur von ganz geringen Körperbewegungen begleitet wird. Einfache Übungsanleitungen aus östlichen Heiltechniken. Praktische Umsetzung von jahrhundertealten Prinzipien der chinesischen und tibetischen Medizin stärken und harmonisieren die Lebensenergie und fördern so ein gesundes langes Leben.

WS 2.2.2

e / f / p

### Erlebnispädagogik – Teambuilding auch im Alter

Appelles Luisa

Für Kooperation und Vertrauen ist es nie zu spät. Die kooperativen Spielformen, wie sie im Sportunterricht, Vereinstraining oder zu anderen Anlässen „gespielt“ werden, stammen hauptsächlich aus der Erlebnispädagogik. Mit den jeweiligen Spielformen können unterschiedliche Bereiche der Zusammenarbeit von Teams oder Gruppen angestrebt werden: Kennenlernen – Zusammenarbeit – Vertrauen!

WS 2.2.3

f / p

### Spielformen für Senioren

Fischer Marc

Kinder machen es uns vor: Sie lernen im Spiel. So können wir es auch nachmachen und lernen Spiele zur Koordinations-schulung.

WS 2.2.4

f / p

### Selbstverteidigung

Ridder Marcus

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Rechtliche Aspekte der Notwehr und Nothilfe. Gefahren erkennen und vermeiden. Erlernen von einfachen Grundtechniken. Rollenspiele von Gefahrensituationen.

WS 2.2.5

f / p

### Fit mit dem Physioball

Beckmann Alexander

Der Physio- bzw. Pezziball ist von vielen Arbeitsplätzen nicht mehr wegzudenken. Doch welche Möglichkeiten zur Verbesserung der Haltung und beim Training verstecken sich hinter diesem „neuen“ Klassiker des Breitensports? In diesem Workshop wird rund um den Physioball zu den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in den Bereichen Haltung, Ergonomie und Training informiert. Praxisnah und leicht anwendbar muss es sein: „Keep it simple!“

WS 2.2.6

f

### Bewegen mit Kleingeräten nach der (zeitgenössischen) Pilates-Methode

Wahrer Karin

Kleingeräte wie Ball, Rolle oder das Thera-Band können u.a. zur Erleichterung der (Pilates)-Übungen eingesetzt werden, bergen aber auch vielfältige Möglichkeiten für neue Herausforderungen. Angeboten werden eine Vielzahl an Ideen mit verschiedenen Kleingeräten. Der Einsatz von Kleingeräten fördert die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers und leistet somit einen Beitrag für das Bewegungserleben.

WS 2.2.7

e / f

### Osteoporose – Koordination, Kraft und Gleichgewicht im Zusammenspiel erleben

Häfelinger Ulla

Je älter wir werden, umso wichtiger wird es, gezielt und funktionell den Körper im Sinne der Aufrichtung zu trainieren. Dem Verlust der Knochenmasse können wir durch Koordination und Krafttraining entgegenwirken. Die etwaigen Sollbruchstellen bei Osteoporose – Handgelenk, Oberarm, Hüfte und Wirbelkörper schützen wir durch ein muskelaufbauendes Training mit Unterstützung des Therabandes.

WS 2.2.8

f / p

### Aquafit

Dehmer Kirsten

Aquafitness, ein Ganzkörpertraining im flachen Wasser. Dabei werden Arm-, Bein-, Rumpf-, Gesäß- und Stütz-muskulatur mit und ohne Einsatz von Geräten gekräftigt. Das Training ist ein Mix aus Ausdauer und Kraftausdauertraining. Alle Stoß- und Abstoppbewegungen werden verlangsamt und gehemmt, dadurch ist ein verletzungs-freies Bewegung garantiert. Durch den Auftrieb werden die Gelenke entlastet und man kann nahezu in allen Bewegungsebenen trainieren. Der Einsatz von Musik hilft die Stimmung und die Motivation aufrecht zu erhalten. Die Freude an Bewegung kann im Wasser voll ausgelebt werden.

WS 2.2.9

e / f / p

### Entspannter Nacken – starke Schultern

Hildenbrand Doris

Kräftigung und Entspannung der Schulter und Nacken-muskulatur, Übungsideen im Sitzen und Stehen mit Stuhl oder Tisch.

WS 2.2.10

### EFB – Teste das Europäische Fitness-abzeichen

Hörner Heike

Lerne das EFB kennen: Das Europäische Fitness Abzeichen (EFB) ist eine gesundheitsorientierte Auszeichnung über den eigenen Fitness-Zustand in Hinblick auf Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination. Die Auszeichnung kann in verschiedenen Level erreicht werden. Für den Verein und den

Trainer ist das EFB ist ein praktisches Werkzeug, um die Bindung der Gruppenmitglieder an körperliche Aktivität zu erhöhen und um inaktive Menschen für einen aktiveren Lebensstil zu überzeugen und motivieren.

ws 2.2.11

### Der Alltags-Fitness-Test (AFT): Durchführung und Erfahrungen

Dr. Rott Christoph

Der AFT ist ein in den USA entwickeltes und wissenschaftlich überprüftes Instrument zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness im Alter. Zielgruppe sind „normale“ ältere Menschen im Alter von 60 bis 94 Jahren in Privathäusern ohne schwerwiegende Erkrankungen und Behinderungen. Der Test besteht aus sechs Aufgaben, er dauert ca. 15 Minuten und erlaubt eine Prognose der Selbstständigkeit im hohen Alter.

ws 2.2.12

e / f

### Herzgesundheit heute – Bewegung und mehr

Dr. Kaspar Thomas

Die Möglichkeiten der Gesunderhaltung sind vielfältig. Der Schwerpunkt des Vortrages liegt auf den nachgewiesenen Effekten von körperlicher Aktivität und Fitness. Es werden Motivationshilfen wie z.B. Schrittzähler oder Fitness-Apps vorgestellt und weitere Präventionsfelder beleuchtet. Außerdem werden die neuesten Empfehlungen zu Bewegung und sportlichen Aktivitäten bei herzkranken Menschen erläutert, die zu einem Umdenken führen.

ws 2.2.14

f

### Stationstraining Outdoor

Dr. Armbruster Christof

Ohne großen Aufwand können beim Walken oder Joggen Stationen mit Übungen eingebaut werden, die die Ausdauer mit den Komponenten Kraftausdauer sowie Koordination und Beweglichkeit sinnvoll ergänzen. Dazu können Materialien aus der Natur genutzt werden oder man nimmt einfach ein kleines Handgerät mit.

ws 2.2.15

e / f

### Körper im Gleichgewicht

Adolf Christian

Die Verbesserung und der Erhalt der Balance werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger, um Stürze und deren Folgen zu vermeiden. In diesem Workshop sollen Übungen vorgestellt werden, die drinnen als auch draußen durchgeführt werden können. Hierbei soll besonderer Fokus auf die persönliche Gleichgewichtsschulung gelegt werden. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen und Elementen des Tai Chi soll der Körper in Balance kommen.

## 3. Durchgang 14.45 – 16.00 Uhr

ws 2.3.1

### Natürlich bewusst bewegen



Reiff Timo

Unsere Sinnesorgane nehmen unwillkürlich Einfluss auf unsere Handlung und somit auf unsere Leistungsfähigkeit. Natürlich bewusst bewegen bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die eigene Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung richten, dabei die visuelle Wahrnehmung, die vestibuläre Wahrnehmung und die Propriozeption positiv integrieren. Oftmals gerät die Körperbalance aufgrund fehlender Körperwahrnehmung und Körperintelligenz ins Wanken. Wollen wir das Output verbessern, so müssen wir die Eingangsinformationen (Input) unserer Sinnesorgane an das zentrale Nervensystem verbessern. Wir zeigen auf, wie man sich auch noch im besten Alter selbst besser kennenlernen und somit leistungsfähiger und bewusster den Alltag sicher bestreiten kann.

ws 2.3.2

e / f / p

### Vielseitiges Koordinationstraining für Alle

Maginot Andreas

Koordination ist die Grundlage jeder menschlichen Bewegung und ist verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen. Im Vordergrund des Workshops stehen einfache koordinative Übungen, die von Allen durchführbar sind und die nach und nach gesteigert werden. Die Übungen sind für jeden direkt anwendbar und werden durch den Einsatz von Handgeräten vielseitig und variationsreich.

ws 2.3.3

f / p

### Ju-Jutsu

Ridder Marcus

Ju-Jutsu im Alter? Ist das möglich? Techniken und Übungsformen aus dieser Kampfsportart fördern Beweglichkeit und Koordination.

ws 2.3.4

f / p

### Fit mit dem Miniband

Fischer Marc

Ein kleines, aber feines Handgerät, das ideal auf Walking Runden genommen werden kann. Kräftigung von Kopf bis Fuß.

ws 2.3.5

f

### Tänzerische Fitness mit Musik

Wahrer Karin

Mit Spaß in Form kommen. Kombiniert werden klassische, folkloristische und urbane Stilelemente zu einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm. Das tänzerische Workout mit Variationen u.a. aus Pilates und Yoga hilft uns Beweglichkeit, Kondition und Koordination zu verbessern.

## Redondoball® Plus

Gertz Susanne

Noch ein Redondoball? Ja, dieser Ball ist die perfekte Mischung aus dem kleinen Redondoball und dem großen Physioball. Er eröffnet dir neue Übungsmöglichkeiten für alle Trainingsbereiche: Stabilisation, Mobilisation, Koordination, Rücken- und Faszientraining. Also eine runde Sache. Lass dich darauf ein und du wirst merken, was dieser grüne Ball alles für dich tun kann.

## Tanzen im Sitzen

Lindauer Sabine

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen. Mit dieser eigenständigen Tanzform fördern wir die körperlichen, psychisch-geistigen und sozialen Gegebenheiten der älteren und hochaltrigen Menschen. Singen, erinnern und aktives Bewegen, teilweise mit Handgeräten, nach Volksliedern, alten Schlagern, schenken viel Freude und Erfolg.

## Sport im Seniorenheim – geht das?

Appelles Luisa

Klare Antwort: Ja! Bewegung und körperliche Aktivität sollte uns das ganze Leben begleiten. Warum auf einmal in einem Seniorenheim damit aufhören? In diesem Workshop möchte ich all denjenigen, welche mit betagten Damen und Herren zu tun haben, Tipps und Hinweise geben, wie ein Bewegungsprogramm in der Gruppe aussehen könnte. In Erweiterung werden Ideen für die Konzeptionierung von körperlicher Aktivierung in Einzelarbeit vorgestellt. Fokus der Übungsauswahl liegt auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

## Tai Chi und mehr

Essig Erich

Tai Chi ist nicht leistungsorientiert, sondern dient dem allgemeinen geistigen und körperlichen Wohlbefinden. Tai Chi fördert: Gleichgewicht und Balance, Stabilität, Kraft und Körperhaltung, Koordination und Motorik, sowie Beweglichkeit und Konzentration. Die Übungen sind einfach zu erlernen.

## Das AFT-Praxis Programm (AFT-PP): Konzeption, Übungen, Erfahrungen (Alltags-Fitness-Test)

Dr. Rott Christoph

Das Trainingsprogramm schließt direkt an den AFT an und trainiert gezielt und effektiv die im Test erfassten Elemente der körperlichen Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit) sowie die kognitive Fitness.

Es richtet sich an Personen, die ihre körperlichen Ressourcen für ein selbstständiges Leben stärken wollen und die bereit sind, sich dafür anzustrengen. Das Programm umfasst insgesamt 14 Kurseinheiten mit zwei Fitnessstestungen.

## Diagnose Arthrose – darf ich dennoch Sport treiben?

Dr. Bientzle Marc

Es ist eine häufige Diagnose: die Arthrose. Aber was versteht man genau darunter und was gilt es in der Therapie zu beachten – insbesondere als sporttreibender Mensch?

In dem Workshop wird auf die Diagnostik, verschiedene Therapieoptionen und häufig geäußerte Ängste und Missverständnisse eingegangen.

## Train the Trainer

Dehmer Kirsten

Als Trainer steht man tagtäglich vor so vielen Menschen und alle haben Erwartungen an uns. Wie soll man wirken? Wie wird man wirklich wahrgenommen oder eingeschätzt? Im Workshop wird schnell klar, was auf andere Menschen wirkt und was die Erwartungen beim Thema Sport und Gesundheit an die Trainer sind. Wir lernen alles rund um das Thema erfolgreich als Trainer sein und die Erwartungen der verschiedenen Zielgruppen zu erfüllen, ohne von der eigenen Persönlichkeit etwas aufgeben zu müssen. Wie reagiert man auf verschiedene Situationen und wann kann man sich wie rausnehmen. Authentisch sein kommt von innen und zeigt sich außen.

## Ballspiele für den Trainingsalltag

Bader Rolf

Die in diesem Arbeitskreis vorgestellten „Spiele mit dem Ball“ spannen den Bogen von kleinen Kommunikations- und Aufwärmspielen zu motivierenden Wettbewerbsspielen. Neben der Verbesserung der technischen Fertigkeiten, insbesondere Fangen und Passen und der grundlegenden taktischen Fähigkeiten, insbesondere „Freilaufen“, werden vor allem die Aspekte Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, Erweiterung von Bewegungserfahrungen, gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen angesprochen. Darüber hinaus werden Verbindungen zur Förderung exekutiver Funktionen, insbesondere zum „Arbeitsgedächtnis“ und der „kognitiven Flexibilität“ aufgezeigt.

## Vielseitiges und funktionelles Langhanteltraining

Hofrichter Hans

Die Langhantel erfährt nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Fitness- und Breitensport eine Renaissance. Gezeigt werden klassische Übungen zur allgemeinen Kräftigung wie z.B. Kniebeuge und power press sowie eine Einführung in den Olymp. Zweikampf Reißen und Stoßen. Der Workshop findet im Krafraum statt.

# Organisatorisches

## Informationen zur Anmeldung

Für die Anmeldung verwenden Sie bitte das Anmeldeformular. Bitte verwenden Sie ein Anmeldeformular pro Person, bei mehreren Personen kopieren Sie bitte das Formular. Die Anmeldung gilt nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen.

**Anmeldeschluss ist der 31. August 2021.**

## Online-Anmeldung

Sie können sich auch gerne Online zum Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ anmelden.

- Über das Turn-Informations-Portal: Unter der Adresse [www.badischer-turner-bund.de](http://www.badischer-turner-bund.de) unter der Rubrik Bildung kommen Sie direkt zum Online-Meldetool zum Turn-Informations-Portal. Das Verfahren erklärt sich dann Schritt für Schritt von selbst. Sollte ein Workshop bei der Anmeldung bereits ausgebucht sein, so können Sie sich gerne auf die Warteliste setzen lassen. Bei großem Interesse werden wir versuchen, die Workshops zu wiederholen.
- Über das Online-Meldefomular auf der Homepage des Kongresses unter: [www.kongress-fit-bewegt.de](http://www.kongress-fit-bewegt.de)

## Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro erhoben. Für Rücktritte nach dem 30. September 2021 wird eine Stornogebühr von 60,00 Euro fällig.

## Unbedingt beachten:

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten. Bitte jeweils auch die Nummern der Workshops der 2. und 3. Wahl angeben, damit im Falle eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative angeboten werden kann.

Die Einladung mit den notwendigen Unterlagen für den Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ (persönlicher Zeitplan, Wegskizze und Hallenplan) wird Ihnen ca. zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail (per Post, falls keine E-Mail-Adresse vorhanden ist) zugesandt.

## Teilnahmegebühren

In den Teilnehmergebühren ist das Mittagessen sowie ein Kongress T-Shirt enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirt Größe an. Es kann zwischen dem Damen-Schnitt (leicht tailliert) oder dem Herren-Schnitt (gerader Schnitt) gewählt werden.

Tageskarte	
inkl. Mittagessen & Kongress-T-Shirt	129,00 Euro
2-Tageskarte	
inkl. Mittagessen & Kongress-T-Shirt	199,00 Euro

## Kosten für die Übernachtung

Die Unterbringung erfolgt an der Sportschule Baden-Baden-Steinbach in Doppelzimmern. Vereinzelt stehen Einzelzimmer zur Verfügung. Sollte die Bettenkapazität an der Sportschule nicht ausreichend sein, werden weitere Übernachtungsplätze in Hotels genutzt. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt nach Eingang der Meldungen.

1 Übernachtung im DZ mit Frühstück	46,50 Euro
2 Übernachtungen im DZ mit Frühstück	65,00 Euro
Abendessen / Tag	10,00 Euro
Einzelzimmerzuschlag / Nacht	20,00 Euro

## Datenschutz

Die im Rahmen der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, die zum Zwecke der Durchführung der entsprechenden Aus- oder Fortbildungsmaßnahme und ggf. für weitere Zwecke (beispielsweise Ausstellung oder Verlängerung von Lizenzen) erforderlich sind, werden elektronisch gespeichert und können nur durch berechtigte Personen eingesehen werden. Wir versichern, dass die von uns durchgeführte Datenverarbeitung auf der Grundlage geltender Gesetze erfolgt und für die Durchführung der Aus- oder Fortbildungsmaßnahme notwendig ist.

Im Rahmen der Durchführung der Aus- oder Fortbildungsmaßnahme werden Daten ggf. an Dritte weitergegeben. Diese sind insbesondere Referenten, die Sportschule (Teilnehmerlisten) oder die ausrichtenden Sportverbände.





### **Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Fotos**

Mit der Anmeldung zum Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ willige ich ein, dass der Badische Turner-Bund, der Badische Leichtathletik-Verband, der Badische Sportbund Freiburg und die Sportschule Baden-Baden-Steinbach die Veranstaltungsfotos unentgeltlich auf der Homepage veröffentlichen dürfen. Gleiches gilt für die Verwendung von Bildern für Ausschreibungen, Flyer und Plakate der Verbände. Mir ist bewusst, dass die Fotos damit weltweit verbreitet werden und dritte Personen, die über einen Internetanschluss verfügen, die Fotos zur Kenntnis nehmen, herunterladen, bearbeiten und vervielfältigen können. Der Badische Turner-Bund, der Badische Leichtathletik-Verband, der Badische Sportbund Freiburg und die Sportschule Baden-Baden Steinbach können keine Schutzmaßnahmen gegen derartige Gebrauchsformen vorhalten. Diese Einwilligung gilt bis zum Widerruf!

### **Essen und Trinken**

Am Samstag und Sonntag ist für alle Teilnehmer ein Mittagessen an der Sportschule Baden-Baden-Steinbach vorgesehen. Das Mittagessen ist in den Teilnehmergebühren inbegriffen. Getränke können vor Ort an der Sportschule zu günstigen Preisen erworben werden.

### **Anerkennung zur Lizenzverlängerung**

(1. und 2. Lizenzstufe)

Die Teilnahme an beiden Tagen wird als Lizenzverlängerung anerkannt. Bei einer Teilnahme an nur einem Tag können jeweils acht Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

### **Abendprogramm am 9. Oktober 2021**

Am Samstagabend gibt es für alle, die übernachten, einen gemeinsamen Come Together Ausklang mit einem themenbezogenen Film und der Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion.

### **Anmeldung**

Bitte senden Sie die Anmeldung an:

Badischer Turner-Bund  
Kongressbüro  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe

Telefon 0721 181555  
Fax 0721 26176  
E-Mail kongress@badischer-turner-bund.de

Homepage [www.kongress-fit-bewegt.de](http://www.kongress-fit-bewegt.de)

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ vom 9. – 10. Oktober 2021 an der Sportschule Baden-Baden Steinbach an.

Anmeldeschluss ist der 31.08.2021.

## Teilnehmergebühren

- 1-Tageskarte** (Samstag, 9. Oktober 2021) 129,00 Euro
- 1-Tageskarte** (Sonntag, 10. Oktober 2021) 129,00 Euro
- 2-Tageskarte** (Samstag & Sonntag) 199,00 Euro

## T-Shirt Größenangabe

- Damen-Schnitt leicht tailliert Größe \_\_\_\_\_
- Herren-Schnitt gerade Form Größe \_\_\_\_\_

## Übernachtung und Verpflegung

- 1 Übernachtung von Freitag auf Samstag (8. – 9. Oktober 2021) 46,50 Euro
- 1 Übernachtung von Samstag auf Sonntag (9. – 10. Oktober 2021) 46,50 Euro
- 2 Übernachtungen von Freitag auf Sonntag (8. – 10. Oktober 2021) 65,00 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag/Nacht (Einzelzimmer stehen nur begrenzt zur Verfügung) 20,00 Euro
- 1 Abendessen am Freitag, 8. Oktober 2021 10,00 Euro
- 1 Abendessen am Samstag, 9. Oktober 2021 10,00 Euro

## Workshop-Anmeldung (Bitte Workshop-Nummer vollständig und leserlich angeben)

Samstag, 9. Oktober 2021	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
1. Durchgang 10.30 – 11.45 Uhr	_____	_____	_____
2. Durchgang 13.00 – 14.15 Uhr	_____	_____	_____
3. Durchgang 14.45 – 16.00 Uhr	_____	_____	_____
4. Durchgang 16.15 – 17.30 Uhr	_____	_____	_____
Sonntag, 10. Oktober 2021	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
1. Durchgang 10.30 – 11.45 Uhr	_____	_____	_____
2. Durchgang 13.00 – 14.15 Uhr	_____	_____	_____
3. Durchgang 14.45 – 16.00 Uhr	_____	_____	_____

## Persönliche Daten

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Verein / Organisation \_\_\_\_\_

## Einzugsermächtigung

Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Badischen Turner-Bund Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Badischen Turner-Bund gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Teilnehmergebühren werden zwischen dem 11. – 20.10.2021 abgebucht.

Kontoinhaber/in

PLZ / Ort

Bankinstitut

IBAN

BIC

Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift auf obiger Anmeldung erkenne ich die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen **insbesondere die Bestimmungen zum Datenschutz** und die Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Fotos des Badischen Turner-Bundes an.

## Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro erhoben. Für Rücktritte nach dem 30. September 2021 wird eine Stornogebühr von 60,00 Euro fällig.



ARAG. Auf ins Leben.

**Auf die Plätze, fertig ... lesen!**

Durchstarten mit Top-News: Im neuen ARAG Sport-Newsletter finden Sie regelmäßig Neuigkeiten und spannende Infos, die Ihren Verein oder Verband nach vorn bringen.

[www.ARAG.de/Sport-Newsletter](http://www.ARAG.de/Sport-Newsletter)



*Jetzt registrieren!*

## Ein Glücksfall für Baden-Württemberg



**59 Millionen Euro  
jährlich für den Sport**

Aus den Erträgen der Staatlichen Toto-Lotto GmbH Baden-Württemberg wird der Sport im Land unterstützt.

Davon profitieren insbesondere unsere Sportvereine.



[lotto-bw.de](http://lotto-bw.de)



 **LOTTO**  
Baden-Württemberg



# GESUNDNAH

Schon über 4,4 Millionen Baden-Württemberger  
vertrauen uns ihre Gesundheit an – Sie auch?

[aok.de/bw](https://aok.de/bw)