

BTB-Themenwoche

# „Bewegte Senioren“

07. – 13.10.2021 | online und in Präsenz



Badischer  
Turner-Bund e.V.

**GYM WELT**

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Eine Woche lang dreht sich alles um das Thema Bewegungsförderung für und mit Älteren und Senioren. Der Badische Turner-Bund hat mit seinen Referenten ein breites Themenspektrum für alle Übungsleiter, Seniorsportler, Interessierte und Pflegekräfte zusammengestellt. Hier findet jeder sein Thema, ob Praxis, Hintergrundwissen oder Erfahrungsaustausch. Mitmachen und informieren, online oder in Präsenz.

Die vielfältige Themenwoche startet am Donnerstag, 7. Oktober mit einem Auftaktreferat der Diplom-Gerontologin Dr. phil. Stefanie Wiloth. Am Samstag, 9. Oktober geht es zeitgleich an fünf Standorten (Weinheim, Remchingen-Nöttingen, Welschingen, Achern, Niederrimsingen) in die Turn-

hallen, um vor Ort und in Präsenz aktiv zu werden. Diese Tagesfortbildungen richten sich vor allem an Übungsleiterinnen und Übungsleiter von Vereinsgruppen im Seniorenalter.

An der Sportschule Steinbach finden zeitgleich zwei Wochenendenlehrgänge statt, die das breite Spektrum des Seniorsports widerspiegeln. Online kann an den Werktagen morgens und abends mitgeturnt werden. In drei Zeitschienen (jeder Kurs dauert 1,5 Stunden) werden sowohl Mitmachprogramme und Praxisangebote vorgestellt als auch grundlegende und weiterführende Informationen rund um das Thema „bewegte Senioren“ gegeben.

### „Gesund sein (wollen), heißt aktiv sein (zu können) – Der Beitrag körperlicher Aktivität für gelingendes Altern“

07.10.2021 | online 19.00 – 20.30 Uhr

*Dr. Stefanie Wiloth*

Der Vortrag thematisiert zunächst die Frage nach gelingenden Alternsprozessen in einer Gesellschaft des langen Lebens und fokussiert dabei u.a. den Aspekt der zunehmenden Verletzlichkeit sowie zentraler Ressourcen. Es wird auf das Potenzial der Anpassungsfähigkeit an veränderte (intrapersonelle) Bedingungen zur individuellen „Gesunderhaltung“ eingegangen und die Frage gestellt, welche Rolle hierbei körperlicher Aktivität im Lebenslauf übernehmen kann. Es soll dafür sensibilisiert werden, warum es sich lohnt, in jeder Lebensphase, aber vor allem auch im höheren und höchsten Lebensalter körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben, indem die Relevanz der Gesundheitsförderung und Prävention hervorgehoben wird. Zudem gibt der Vortrag einen ersten Impuls für Strategien zur Motivationsförderung und Steigerung der individuellen Gesundheitskompetenz. Abschließend wird konkret auf Möglichkeiten (und Grenzen) körperlicher Aktivität eingegangen und Handlungsempfehlungen gegeben für jene, die einen aktiveren Lebensstil realisieren möchten, sowie für jene, die Menschen dabei begleiten und unterstützen.

## L-215702 + L-215703 | Wochenend-Fortbildungen in Präsenz

### 09. – 10.10.2021 | Sportschule Baden-Baden Steinbach

Umfang: je 16 Lerneinheiten (Samstag, 9.00 Uhr – Sonntag, 16.00 Uhr)

Kosten: 200 € inkl. ÜN und VP

#### **L-215702 | Wochenend-Fortbildung I – Vielseitigkeit durch Methodenvielfalt**

*mit Anna Kraft, Katja Hambrecht, Charlotte Fichtl, Erich Essig*

- Yoga kennt kein Alter
- Core-Workout
- Beckenbalance
- Koordination und Gleichgewicht durch Feldenkrais
- Silver Swing, Muskelaufbau im Alter
- Tai Chi

#### **L-215703 | Wochenend-Fortbildung II – Balance durch Kraft, Koordination und Tanz**

*mit Katja Hambrecht, Marion Berger, Sabine Lindauer, Ulla Häfelfinger*

- Core Workout
- Beckenbalance
- Tanzen im besten Alter und Line Dance – leichte Tänze
- Osteoporose-Prävention – Koordination, Kraft und Gleichgewicht
- Fränklin Methode – Schwerpunkt Füße

### 09.10.2021 | verschiedene Orte

Umfang: je 8 Lerneinheiten (9.00 – 16.00 Uhr)

Kosten: 70 €

#### L-215704 | Tagesfortbildung in Weinheim

mit Doris Hildenbrand, Daniela Ludwig

- Entspannter Nacken – starke Schultern
- Kaha – Spüre deine Energie
- Sturzprävention
- Differenzierung im Krafttraining

#### L-215705 | Tagesfortbildung in Remchingen-Nöttingen

mit Markus Kiock, Ulla Häfeling

- Mobility
- Koordination als Zirkel
- Fränklin-Methode – Schwerpunkt Füße
- Osteoporoseprävention – Koordination, Kraft und Gleichgewicht

#### L-215706 | Tagesfortbildung in Achern

mit Susanne Gertz, Luisa Appelles

- Fit mit Brasils
- Eine runde Sache – der Redondo Ball Plus
- Sport im Seniorenheim
- Functional Fitness für die Generation Plus

#### L-215707 | Tagesfortbildung in Welschingen

mit Kerstin Brucker-Moosmann, Anja Huber

- Mobility für Senioren
- Krafttraining
- Beckenboden kennenlernen und trainieren
- Training mit dem Theraband CLX

#### L-215708 | Tagesfortbildung in Niederrimsingen

mit Claudia Beck, Nicola Baumann

- Fitness für die 2. Lebenshälfte
- Yoga mit und auf dem Stuhl
- Tanzfitness
- Tanze und entspanne





## L-215709 | Online-Seminare

**08. – 13.10.2021**

**online (Zoom-Meeting)**

Umfang: je 2 Lerneinheiten (90 Minuten)

Kosten: 20 €

Jeder Workshop kann einzeln gebucht werden.

Die genauen Inhalte der jeweiligen Workshops sind online im Turn-Informations-Portal unter [www.btb-tip.de](http://www.btb-tip.de) einzusehen.

**Freitag, 08.10.2021**

**09.30 – 11.00 Uhr**

WS Fr0101 **Demografischer Wandel: Lebenslänge und Lebensqualität – Wie geht das?** – *Christoph Rott*

WS Fr0102 **Fit mit Geräten, die jeder zu Hause hat** – *Susanne Gertz*

WS Fr0103 **Fitness für die 2. Lebenshälfte** – *Claudia Beck*

WS Fr0104 **Vom geriatrischen Sturzassessment zu abwechslungsreichen Übungsideen** – *Daniela Ludwig*

**17.00 – 18.30 Uhr**

WS Fr0201 **Gesunder Rücken** – *Lisa Apfel*

WS Fr0202 **Intensives Intervalltraining mit Älteren** – *Daniela Ludwig*

WS Fr0203 **Samba Brasil und Stuhlgymnastik** – *Sandra Thome*

**19.00 – 20.30 Uhr**

WS Fr0301 **Faszientraining für den Rücken** – *Kerstin Brucker-Moosmann*

WS Fr0302 **Stabilität beginnt in den Füßen** – *Christine von Gansky*

WS Fr0303 **Gedächtnisprobleme – SINNVolles Aktivieren** – *Sandra Thome*

WS Fr0304 **Ernährung – Grundlagen und Tipps** – *Lisa Apfel*

**Montag, 11.10.2021**

---

**09.30 – 11.00 Uhr**

- WS Mo0101 **Demenz – Biochemische Grundlagen und modifizierte Risikofaktoren und Interventionsmöglichkeiten** – *Christoph Rott*
- WS Mo0102 **Zeigt her eure Füße** – *Heike Meidinger*
- WS Mo0103 **Mobilisation und Stabilisation mit dem Handtuch** – *Andrea Flach-Meyer*
- WS Mo0104 **Braingym und Yoga auf dem Stuhl** – *Antje Krämer*

**17.00 – 18.30 Uhr**

- WS Mo0201 **Koordinatives Training – Aktiv und mobil älter werden** – *Sabine Lindauer*
- WS Mo0202 **Bleib im Gleichgewicht** – *Heike Meidinger*
- WS Mo0203 **Yoga 65+** – *Andrea Flach-Meyer*
- WS Mo0204 **Ideencafé / So kann's gehen – Seniorenberater im Turnverein, Bewegungstreff** – *Karin Wahrer*

**19.00 – 20.30 Uhr**

- WS Mo0301 **Resilienz und Schutz vor energieraubenden Interaktionen** – *Tom Schuster, Oliver Schäfer*
- WS Mo0302 **Beckenboden – Stabilität aus der Mitte** – *Christine von Gansky*
- WS Mo0303 **Faszinierende Stunde mit dem Stab** – *Sabine Lindauer*
- WS Mo0304 **Ideencafé / So kann's gehen – Ideen, Fragen, Erfahrungen austauschen, anregen, vernetzen** – *Vertreter des TV Bretten und Rebecca Ulrich*



**Dienstag, 12.10.2021**

---

**9.30 – 11.00 Uhr**

- WS Di0101 **Pilates für absolute Beginner** – *Tom Schuster*  
WS Di0102 **Wie kann Feldenkrais Koordination & Gleichgewicht verbessern?** –  
*Charlotte Fichtel*  
WS Di0103 **Selbstständig & sicher – Aktivieren der motorischen Einheiten** –  
*Christina Klinkenberg*

**17.00 – 18.30 Uhr**

- WS Di0201 **Der Beckenboden – myofasziale Zusammenhänge – ein Training für Kontinenz und Rückenfitness** – *Antje Krämer*  
WS Di0202 **Lockerheit bringt Stärke – Beweglichkeit und Stabilität durch mehr Körperbewusstsein** – *Andrea Flach-Meyerer*  
WS Di0203 **Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Stuhl für Hochaltrige** –  
*Sabine Lindauer*

**19.00 – 20.30 Uhr**

- WS Di0301 **Aufstehen und Hinsetzen: Training der Bein- und Hüftmuskulatur** –  
*Kerstin Brucker-Moosmann*  
WS Di0302 **Qi Gong – sanftes Training** – *Christine von Gansky*  
WS Di0303 **Gesunder Rücken** – *Lisa Apfel*  
WS Di0304 **Sturzprävention für Hochaltrige** – *Antje Krämer*

**Mittwoch, 13.10.2021**

---

**9.30 – 11.00 Uhr**

- WS Mi0101 **Pilates2 für Alle, denen der Dienstagkurs gefallen hat** – *Tom Schuster*  
WS Mi0102 **Motivation für Bewegung und Sport im Alter – warum es die einen tun und die anderen nicht** – *Christoph Rott*  
WS Mi0103 **Fitte Faszien für mehr Beweglichkeit** – *Heike Meidinger*  
WS Mi0104 **Fitness mit dem Handtuch** – *Sabine Lindauer*

**17.00 – 18.30 Uhr**

- WS Mi0201 **Yoga auf und mit dem Stuhl** – *Andrea Flach-Meyerer*  
WS Mi0202 **Impulse zur Gedächtnisförderung – Bewegen und Fördern** –  
*Christina Klinkenberg*  
WS Mi0203 **„Luisa wird seltsam“ – Alter und Demenz im Verein** – *Michaela Böhme*  
WS Mi0204 **Pilates und Sturzprophylaxe – Gleichgewichts- und Koordinations-  
training** – *Sandra Thome*

**19.00 – 20.30 Uhr**

- WS Mi0301 **Bewegungsgeschichten im Sitzen zum Mitmachen** – *Heike Meidinger*  
WS Mi0302 **Aktive Füße** – *Sandra Thome*  
WS Mi0303 **Mobil alt werden: Wissen und Fakten, Altern als sozialer Prozess im Verein** – *Michaela Böhme*



## Organisatorisches

**Anmeldeschluss: 30.09.2021**

**Onlineanmeldung** über das Turn-Informations-Portal unter [www.btb-tip.de](http://www.btb-tip.de)

### Schriftliche Anmeldung

(zzgl. 5 € Bearbeitungsgebühr) über das nachfolgende Anmeldeformular (bitte pro Person ein eigenes Anmeldeformular) per E-Mail an [bildungswerk@badischer-turner-bund.de](mailto:bildungswerk@badischer-turner-bund.de), Fax an 0721 26176 oder Post an Badischer Turner-Bund, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe.

### Teilnahmegebühren

Auftaktveranstaltung/Einführungsvortrag (07.10.2021) anmeldepflichtig	kostenfrei
Wochenendfortbildung an der Sportschule inkl. Übernachtung / Verpflegung	je 200 €
– Anreise auf Anfrage am Freitagabend möglich	35 €
Tagesfortbildungen an den verschiedenen Orten	je 70 €
Onlineworkshops	je 20 €

### Anerkennung als Lizenzverlängerung

Die Themenwoche kann für die Lizenzverlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden: ÜL C Turnen allgemein, TR C Fitness und Gesundheit alle Profile, TR C Fitness-Aerobic und die ÜL B Lizenz Prävention mit allen Profilen.

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen! Eine Stornierung nach dem 30.09.2021 ist kostenpflichtig. Die Stornogebühren betragen bei den Wochenendfortbildungen 30 € bzw. bei Tagesfortbildungen 10 €.

### Veranstalter und Ansprechpartner

Badischer Turner-Bund e.V., Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe  
E-Mail: [bildungswerk@badischer-turner-bund.de](mailto:bildungswerk@badischer-turner-bund.de)

Fotos: BTB

### Anmeldung zur **BTB-Themenwoche „Bewegte Senioren“** vom 07. bis 13.10.2021

Name	Vorname
Straße	PLZ / Ort
E-Mail	Verein

Hiermit melde ich mich zu folgenden Fortbildungsteilen der BTB-Themenwoche „Bewegte Senioren“ vom 07. bis 13.10.2021 an. Jeweilige Veranstaltung bitte ankreuzen.

#### Auftaktveranstaltung (07.10.2021)

- L-215701 Einführungsvortrag von Dr. S. Wiloth frei

#### Wochenend-Fortbildungen auf der Sportschule (09. – 10.10.2021)

- L-215702 Wochenendfortbildung I Kosten: 200 € inkl. ÜN/VP  
 L-215703 Wochenendfortbildung II Kosten: 200 € inkl. ÜN/VP

#### Tages-Fortbildungen (09.10.2021)

- L-215704 Tagesfortbildung Weinheim Kosten: 70 €  
 L-215705 Tagesfortbildung Remchingen-Nöttingen Kosten: 70 €  
 L-215706 Tagesfortbildung Achern Kosten: 70 €  
 L-215707 Tagesfortbildung Welschingen Kosten: 70 €  
 L-215708 Tagesfortbildung Niederrimsingen Kosten: 70 €

### Corona-Virus

Für den Badischen Turner-Bund als Veranstalter steht die Gesundheit der Teilnehmenden, Referierenden und Mitarbeitenden an oberster Stelle. Aus diesem Grund werden im Vorfeld der Veranstaltung alle Hygienevorschriften, die vor Ort einzuhalten sind, kommuniziert.

An allen Veranstaltungsorten werden die vorgegebenen Standards bzgl. Hygiene und Infektionsschutz eingehalten. Die Gesundheit aller Teilnehmenden und Referierenden steht für uns an oberster Stelle.

Sollte es bis zum Zeitpunkt der Veranstaltungen Einschränkungen im Bezug auf Corona geben, werden wir euch diese in Form unseres Hygienekonzepts mitteilen.



## 08. – 13.10.2021 online, Zoom-Meeting

Bitte die gewünschten Online-Workshops ankreuzen, Kosten pro Workshop 20 €

Fr., 08.10.2021	Mo., 11.10.2021	Die., 12.10.2021	Mi., 13.10.2021
<input type="checkbox"/> WS Fr0101	<input type="checkbox"/> WS Mo0101	<input type="checkbox"/> WS Di0101	<input type="checkbox"/> WS Mi0101
<input type="checkbox"/> WS Fr0102	<input type="checkbox"/> WS Mo0102	<input type="checkbox"/> WS Di0102	<input type="checkbox"/> WS Mi0102
<input type="checkbox"/> WS Fr0103	<input type="checkbox"/> WS Mo0103	<input type="checkbox"/> WS Di0103	<input type="checkbox"/> WS Mi0103
<input type="checkbox"/> WS Fr0104	<input type="checkbox"/> WS Mo0104		<input type="checkbox"/> WS Mi0104
<input type="checkbox"/> WS Fr0201	<input type="checkbox"/> WS Mo0201	<input type="checkbox"/> WS Di0201	<input type="checkbox"/> WS Mi0201
<input type="checkbox"/> WS Fr0202	<input type="checkbox"/> WS Mo0202	<input type="checkbox"/> WS Di0202	<input type="checkbox"/> WS Mi0202
<input type="checkbox"/> WS Fr0203	<input type="checkbox"/> WS Mo0203	<input type="checkbox"/> WS Di0203	<input type="checkbox"/> WS Mi0203
	<input type="checkbox"/> WS Mo0204		<input type="checkbox"/> WS Mi0204
<input type="checkbox"/> WS Fr0301	<input type="checkbox"/> WS Mo0301	<input type="checkbox"/> WS Di0301	<input type="checkbox"/> WS Mi0301
<input type="checkbox"/> WS Fr0302	<input type="checkbox"/> WS Mo0302	<input type="checkbox"/> WS Di0302	<input type="checkbox"/> WS Mi0302
<input type="checkbox"/> WS Fr0303	<input type="checkbox"/> WS Mo0303	<input type="checkbox"/> WS Di0303	<input type="checkbox"/> WS Mi0303
<input type="checkbox"/> WS Fr0304	<input type="checkbox"/> WS Mo0304	<input type="checkbox"/> WS Di0304	

Gebühren gesamt \_\_\_\_\_ €

### Einzugsermächtigung

Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Einzug der Gebühren in Höhe von \_\_\_\_\_ € für die gebuchten Leistungen und erkenne die genannten Rücktrittsbestimmungen an.

Bank \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

### Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Fotos

Mit meiner Unterschrift auf obiger Anmeldung erkenne ich die Anmeldebedingungen **insbesondere die Bestimmungen zum Datenschutz** des BTBs (S. 141 – 143 des Jahresprogramms 2021).

Ich willige ein, dass der Badische Turner-Bund Fotos von der Veranstaltung unentgeltlich auf der Homepage veröffentlichen darf. Gleiches gilt für die Verwendung von Bildern für Ausschreibungen, Flyer und Plakate des Verbands. 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. Mir ist bekannt, dass der Badische Turner-Bund keine Schutzmaßnahmen gegen derartige Gebrauchsformen vorhalten kann. Diese Einwilligung gilt bis zum Widerruf!

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

 Lahr 25.-29.5.2022  
**LANDES  
TURNFEST**

DA TURNT SICH WAS ZUSAMMEN!

1 Turnfestzentrum  
20 Veranstaltungsstätten  
35 Sportarten  
10.000 Teilnehmer  
unzählige Erlebnisse

[www.landesturnfest.de](http://www.landesturnfest.de)