

AUSSCHREIBUNG

SENIOREN- SPORTKONGRESS

FÜR MEHR VITALITÄT UND
BEWEGLICHKEIT IM ALTER

29./30.06.2024

Hector Sport-Centrum
69469 Weinheim

© Bildquelle: F. Mondl

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



VORWORT

Am 29. und 30. Juni 2024 kommt Bewegung nach Weinheim. In erster Linie richtet sich diese zweitägige Veranstaltung an all unsere Vereinsübungsleiter und Trainer, aber ebenso freuen wir uns, wenn wir darüber hinaus viele Neugierige zur Teilnahme motivieren können. Wir laden alle ein, die wissen wollen, wie Alter und Bewegung zusammenpassen und welche große Chance Bewegung und Sport, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel, bieten. Dieser Senioren-Sportkongress gibt Impulse für das Training unserer aktuellen und zukünftigen Senioren. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Training der Generation der Babyboomer. Darüber hinaus werden ebenfalls Ideen und Möglichkeiten vorgestellt, die für ältere und immobile Menschen umsetzbar sind.

Über 30 Referenten bieten an beiden Kongresstagen insgesamt 90 Workshops an und zeigen, was in Sachen Vitalität und Beweglichkeit im Alter alles möglich ist. Ob draußen oder drinnen, im Sitzen, beim Tanzen oder mit Ballspielen, mit Musik, mit Kleingeräten oder im Wasser, hier findet jeder neue Ideen und zahlreiche Impulse. Vom Fitnesstraining zum Walken, vom Aquasport bis Geocaching, vom Beckenbodentraining bis zur Sturzprophylaxe, vom Krafttraining bis zum Yoga – unsere zahlreichen und renommierten Referenten bieten an beiden Tagen ein breites Spektrum an Workshops, mit vertiefendem Hintergrundwissen.

Die Kongresstage werden jeweils mit Impulsvorträgen von Prof. Dr. Alexander Woll und Prof. Pasqualina Perrig-Chiello eingeläutet. Sie stellen verschiedene Blickwinkel vor, die sich mit dem Schwerpunkt der Generation der Babyboomer und der Bedeutung von Bewegung auseinandersetzen.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



DER BADISCHE TURNER-BUND STELLT SICH VOR

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 auch in unserem Verband, in unseren Vereinen, Kooperationen und mit all unseren vielfältigen Aufgaben und Themen. Turnen ist weit mehr als Sport. Eine zentrale Aufgabe unseres Verbandes ist die Aus- und Fortbildung von Trainern und Übungsleitern. Das vielseitige Angebot in unseren Vereinen fordert ein ebenso umfangreiches, qualitativ hochwertiges und vielseitiges Ausbildungs- und Fortbildungssystem. Alle Interessierte, die in dem Bereich Bewegung aktiv sein wollen, laden wir herzlich ein.

THOMAS STAMPFER, BTB VIZEPRÄSIDENT LEHRWESEN/BILDUNG LÄDT EIN:

Liebe Turnerinnen, liebe Turner,
liebe Bewegte und Bewegende,
„Turnen ist Vielfalt“. Dieses Motto des Badischen Turner-Bundes bezieht sich nicht nur auf die vielfältigen Turn- und Sportangebote unter dem Dach des BTB, sondern auch auf die Altersstruktur vom Kleinkind bis zu den Senioren. Ein großer Teil der Vereinsmitglieder ist älter als 60 Jahre und wird zu den sogenannten „Babyboomern“ gerechnet, also zu der zahlenmäßig starken Nachkriegsgeneration. Diese Altersgruppe steht besonders im Mittelpunkt des diesjährigen Senioren- Sportkongresses in Weinheim. Lebensfreude im Alter wird im Wesentlichen bestimmt durch Fitness- also durch körperliche und geistige Gesundheit im Alltag. Durch vielfältige und zielgerichtete Angebote in unseren Turnvereinen wird vielen Menschen die Möglichkeit geboten, diese Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Dieser Senioren-Sportkongress soll euch in euren Vereinen und Gruppen mit neuen, innovativen und zeitgemäßen Inhalten und Angeboten unterstützen oder auch Bekanntes wieder auffrischen. Sicherlich werden auch neue Kontakte, Gespräche miteinander und Erfahrungsaustausch untereinander während des Kongresses euer wertvolles Engagement in den Vereinen bereichern. Wir freuen uns auch auf neue Kontakte zu Menschen, die ebenfalls das Ziel haben, etwas zu bewegen und wir hoffen, dass neue Ideen des Zusammenkommens, Sporttreibens, gemeinsamen Bewegens und Begegnens entstehen. In diesem Sinne wünscht euch der Badische Turner-Bund viel Freude und viele neue Impulse beim Senioren-Sportkongress Weinheim!

Thomas Stampfer
BTB-Vizepräsident Lehrwesen/Bildung

DER AUSRICHTERVEREIN TSG WEINHEIM



Sportliche Grüße und ein herzliches Willkommen!

Die TSG Weinheim ist stolz, Ausrichter des BTB-Senioren-Sportkongresses 2024 zu sein, und wir können es kaum erwarten, Sie in unserer sportlichen Stadt zu begrüßen! Die Sportstadt Weinheim, mit seiner malerischen Altstadt und seinen zwei Burgen, bietet eine wunderschöne Kulisse, unser großes Vereinssportzentrum das Hector Sport-Centrum mit seinen vielfältigen Möglichkeiten und die Sportmöglichkeiten rund um das Sepp-Herberger-Stadion bietet optimalen Möglichkeiten für einen solchen Kongress. Der Senioren-Sportkongress ist eine Plattform, um Wissen zu teilen, Erfahrungen auszutauschen und neue Wege zu entdecken, wie wir aktiv und gesund altern können. Lassen Sie uns gemeinsam die Freude am Sport teilen, Erfahrungen austauschen und neue Impulse für ein aktives Altern setzen. Freuen Sie sich auf sportliche Herausforderungen, anregende Gespräche und die herzliche Atmosphäre, die die TSG Weinheim auszeichnet. Auf eine bewegende Zeit und eine unvergessliches Ereignis in Weinheim.

Ihr Volker Jacob
Vorsitzender

HAUPTVORTRÄGE

Beide Kongresstage starten jeweils mit einem Impulsvortrag unter Betrachtung des Schwerpunktthema der Babyboomer.

SAMSTAG, 29. JUNI, 9:15 - 10:00 UHR

Prof. Dr. Alexander Woll

„Babyboomer – die neuen Alten, erfolgreiches Altern durch Bewegung und Sport?“

Angesichts des demographischen Wandels gewinnt die Zielgruppe der Babyboomer immer mehr an Bedeutung für die verschiedenen gesellschaftlichen Teilsysteme. Wie kann man immer mehr ältere Menschen gesund halten, ist dabei sowohl für den Einzelnen als auch die Gesellschaft eine wachsende Herausforderung. Im Rahmen des Vortrags werden aktuelle Erkenntnisse zu den Wirkungen von körperlicher Bewegung auf die Entwicklung körperlicher Leistungsfähigkeit und bio-psycho-sozialer Gesundheit vorgestellt. Dabei spielen Daten von Babyboomern aus der bereits seit 30 Jahren laufenden Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen in Bad Schönborn“ eine wichtige Rolle. Welche Wirkung hat körperliche Aktivität auf Gesundheit und Fitness? Wie aktiv sind Babyboomer und welche Motive treiben sie an? Wo treiben Babyboomer ihren Sport? Welche Rolle spielt der Sportverein für ihr Sporttreiben?



Prof. Dr. Alexander Woll leitet am Karlsruher Institut für Technologie das Institut für Sport und Sportwissenschaft und ist Vorsitzender des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS). Seine Schwerpunkte sind Sport, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf. In mehr als 300 nationalen und internationalen Publikationen beschäftigt er sich mit theoretischen und praktischen Fragen der Umsetzung im Themenfeld „Sport und Gesundheit“. Prof. Dr. Alexander Woll ist in verschiedenen nationalen und internationalen wissenschaftlichen Gremien aktiv, u.a. in der AG „Bewegungsförderung“ des Bundesgesundheitsministeriums. Auf europäischer Ebene beteiligt er sich im Netzwerk HEPA – European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity – mit dem Ziel, die Gesundheit der Menschen in Europa durch Bewegung zu fördern.

SONNTAG, 30. JUNI, 9:15 - 10:00 UHR

Prof. Pasqualina Perrig-Chiello

„Die Babyboomer – eine Generation definiert das Alter neu!“

Mit den Babyboomern kommt eine Generation, die das Bild des Alters nicht nur zahlenmäßig, sondern auch inhaltlich revolutioniert. Besser gebildet und in besserer Gesundheit als jede Generation zuvor, sind sie gewohnt, Tradiertes in Frage zu stellen, sind individualistischer und haben erhöhte Ansprüche an Konsum und Zusammenleben. Dieses neue Selbstverständnis führt im öffentlichen Diskurs immer wieder zu kritischen Fragen bezüglich ihres Beitrags an Generativität und am sozialen Zusammenhalt. Es wird auch kritisch hinterfragt, ob ihr Lebensstil überhaupt mit einem zufriedenen Alter vereinbar ist. Widerspiegeln diese Fragen bloß negative Alters- und Generationenbilder, ist es Unwissen oder treffen sie ein ernstzunehmendes

Problem? Der Vortrag will Annahmen und Fakten gegenüberstellen und der Frage nachgehen, was die neue Generation von Senioren gesellschaftlich und familial leistet und was sie letztlich glücklich macht.



Pasqualina Perrig-Chiello ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Seit der Emeritierung ist sie in der Leitung der Seniorenuniversität Bern engagiert. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören Gesundheit und Wohlbefinden über die Lebensspanne, kritische Lebensereignisse, Paarbeziehungen und Zusammenleben der Generationen in Familie und Gesellschaft. Diese Themen sind auch Gegenstand ihres neuesten Buches „Own your Age! Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte“.

Besucht uns in der
**HEIMAT DES
TANNENZÄPFLE**

Besichtigung buchen unter:
rothaus.de/erleben



REFERENTINNEN UND REFERENTEN

STELLEN SICH VOR

APPELLES, LUISA



Luisa hat ihre Passion zum Beruf gemacht. Als Lehrkraft für Sport und Erlebnispädagogik begleitet sie seit vielen Jahren im BTB unzählige Übungsleiter auf ihrem Weg. Ihr Ziel: Wissen und Freude rund um Sport und Bewegung vermitteln!

BECK, CLAUDIA



Bewegung begleitet und begeistert Claudia bereits ihr ganzes Leben – als Jugendliche im Leistungssport und nun als Therapeutin, Trainerin und Referentin im Gesundheitsbereich und Leistungssport. Claudia ist Sporttherapeutin und Trainerin für Yoga, Pilates, Rücken, Beckenboden, Entspannung, Mobility und Burn-Out Prävention.

BEGLIOGLOU, EVRIDIKI (VICKY)



Vicky ist Geschäftsführerin von B & T (Bildungs- und Trainingszentrum für präklinische Notfallmedizin) und examinierte Pflegefachkraft. Seit 2006 ist sie Dozentin in erste Hilfe, Praxisanleiterin und Sturzpräventionsbeauftragte, sowie Autorin der Broschüre Verhalten im Notfall für Pflegekräfte.

BÖHME, MICHAELA



Michaela ist Referentin im Bereich Fitness und Gesundheit Ältere, Dozentin „Fünf Esslinger“ nach Dr. Martin Runge und bildet DTB-Bewegungsexperten in der Pflege aus.

BUCHNER, CARINA



Carina ist Sportwissenschaftlerin und leitet bei der TSG Weinheim die Abteilungen Rehasport sowie Fitness- und Gesundheitssport.

CSERKUTI, GERGÖ



Gergő ist dualer Sportstudent (B.A.) an der IST-Hochschule und begeisterter Trainer im sportlichen Fitnessbereich.

DESCH, VOLKER



Volker gehört zum spätberufenen Trainernachwuchs und hat erst spät mit dem Unterrichten begonnen. Eines seiner Lieblingsthemen als BTB-Referent ist die Beweglichkeit.

ESSIG, ERICH



Erich ist pensionierter Sportlehrer, Tai-Chi- sowie Judolehrer und ist seit vielen Jahrzehnten BTB-Referent in Aus- und Fortbildungen. Auch im Alter von mittlerweile 80 Jahre, entwickelt er noch immer neue Konzepte. Seine langjährigen Erfahrungen, gerade im mentalen Bereich, gibt er bereichernd an seine Teilnehmer weiter.

DESCHNER, EHRFRIED



Ehrfried ist Mitglied im BTB-Seniorenrat, BTB-Referent und verantwortlich für den Seniorsport im Hegau-Bodensee-Turngau.

FICHTL, CHARLOTTE



Die FELDENKRAIS® Pädagogin Charlotte hat eine eigene Praxis und unterrichtet in vielen BTB-Fortbildungen.

FISCHBECK, SILKE



Silke ist Übungsleiterin und Trainerin. Sie ist Inhaberin diverser Rehasportlizenzen (Neurologie, Innere Erkrankungen, Sport mit Demenz).

FROMMKNECHT, RAINER



Der Sportwissenschaftler Rainer ist BTB-Landeslehrwart Faustball sowie Lehrbeauftragter für die Turnspiele. Er ist zudem Bundeslehrwart Faustball und langjähriger Bundesliga- und Auswahltrainer.

GERTZ, SUSANNE



Susanne ist seit vielen Jahren begeisterte Trainerin und Referentin des DTB und BTB für Gesundheitssport Indoor wie Outdoor, mit den Themenschwerpunkten: Gesundheitssport, Aerobic, Rücken-Fit, Betriebliche Gesundheitsförderung, Beckenboden, (Nordic) Walking und Seniorsport, plus der Zusatzqualifikation: „Fit bis ins hohe Alter“ und „Bewegungsexpertin in der Pflege“.

HERGERT, SONJA



Mit Leidenschaft gibt Sonja ihr Wissen rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden in Praxis und Theorie weiter. Von ihrer Basis als Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin hat sie sich stetig weiterentwickelt und schätzt als Referentin die Vielseitigkeit ihrer Arbeit und den Austausch mit den Teilnehmenden.

HILDENBRAND, DORIS



Seit 2012 hat Doris ihr Hobby zum Beruf gemacht und unterrichtet mit Leidenschaft. Neben zahlreichen Trainerscheinen im Fitness und Gesundheitssport ist sie Antara® Personal Trainerin.

HIPLER, SILVIA



Silvia ist Ausbilderin beim DTB und BTB, Qigong-Lehrerin/Therapeutin, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode® und Entspannungsscoach (PH Karlsruhe).

HOFRICHTER, HANS



Unmittelbar nach seinem Sportstudium wurde Hans zum Fachberater des Staatlichen Schulamts Heidelberg und des Regierungspräsidiums Karlsruhe berufen. Dort leitet er bis heute zahlreiche Lehrerfortbildungen. Beim Baden-Württembergischen Gewichtheber-Verband ist er zuständig für Aus- und Fortbildungen im Bereich „Kraft und Fitness“. Zudem sieht man Hans regelmäßig als Prüfungsvorsitzenden des Regierungspräsidiums Karlsruhe bei vielen Übungsleiterausbildungen.

KERN, BIANCA



begeisterter Smovey®-MASTERCOACH.

Bianca ist ein Bewegungsmensch und liebt es, ihre Kurse in der Natur zu absolvieren. Sie ist Trainerin für Fitness und Gesundheitssport, Personaltrainerin und

KRAFT, ANNA-MARIA



Anna-Maria ist zertifizierte Yoga-Pilates-Gesundheitstrainerin und Referentin des BTB in den Bereichen Yoga, Körperwahrnehmung, Faszientraining, Entspannung und vieles mehr.

KÖNIG, BEATRIX



Beatrix erfüllt es mit Freude, ihr Wissen und ihre Begeisterung als Trainerin im Verein und als BTB-Referentin weiterzugeben, um das Wunderwerk „Körper“ so gut wie möglich in seiner Funktion zu erhalten und zu unterstützen, nach dem Motto „fördern und fordern“.

Beatrix erfüllt es mit Freude, ihr Wissen und ihre Begeisterung als Trainerin im Verein und als BTB-Referentin weiterzugeben, um das Wunderwerk „Körper“ so gut

LUDWIG, DANIELA



Daniela ist Diplom-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation und Buteyko-Atemtrainerin. Ihre Schwerpunkte liegen im Sport für Ältere, Gesundheits- und Rehasport.

KOFFEND, ALEKSANDRA



Kardiologie und Innere Erkrankungen.

Aleksandra ist AOK-Fachkoordinatorin, studierte Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich des Rehasports für Orthopädie,

MÜLLER, SIMONE



Simone ist Sport- und Gymnastiklehrerin, Diplom Pädagogin, sowie Yoga und Pilateslehrerin mit 30 Jahren Berufserfahrung. Seit 10 Jahren arbeitet sie als Ausbilderin für die AROHA ACADEMIE.

Menschen in Bewegung zu bringen und auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu begleiten ist Simones Motivation und Leidenschaft. Simone

KRÄMER, ANTJE



Antje Krämer ist Bewegungspädagogin mit eigenem Studio und hat sich spezialisiert und weitergebildet: BASI Pilates Trainerin, Yoga Lehrerin, Faszien Master-Trainerin, Spiraldynamik und weitere.

Bewegung ist Antjes Passion. Seit 2010 unterstützt sie das BTB-Referententeam. Sie ist Bewegungspädagogin mit eigenem Studio und hat sich spezialisiert

RAU, KORDULA



Kordula ist Übungsleiterin seit 1986, besitzt die B-Lizenz und ist im Rehasport aktiv. Weitere Schwerpunkte ihrer Trainertätigkeit liegen in den Bereichen Orthopädie, Walking, Nordic-Walking, XCO, Pilates, Beckenboden, Rücken und Aquajogging.

Kordula ist Übungsleiterin seit 1986, besitzt die B-Lizenz und ist im Rehasport aktiv. Weitere Schwerpunkte ihrer Trainertätigkeit liegen in den Bereichen Orthopädie, Walking, Nordic-Walking, XCO, Pilates,

RAUSWÄRTS-TEAM:

DREIER, KERSTIN + KNAPP, WALTER



Kerstin und Walter sind Erlebnispädagogen, die sich zum Ziel gesetzt haben, Jung und Alt raus in die Natur zu bringen.

ROTT, CHRISTOPH, DR. PHIL.



Christoph war bis 2019 akademischer Mitarbeiter der Universität Heidelberg im Bereich Altersforschung, Themenschwerpunkt körperliche Aktivität und Fitness im Alter. Heute unterstützt und berät er nicht nur den BTB mit seiner Fachkompetenz im Bereich der Bewegung im Alter.

SCHNEEBIEGL, ANJA



Als ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin unterrichtet Anja seit 2001 Aquafitness, leitet Gesundheitskurse in den Bereichen Reha und Therapie und ist für den BTB als Referentin im Einsatz.

SENFTER, GRIT



Grit ist Yogalehrerin und Yoga-therapeutin, Heilpraktikerin, Entspannungs- und Mentaltrainerin und seit vielen Jahren als Referentin für den BTB unterwegs.

SIMON, VERENA



Verena ist Tanzleiterin beim Bundesverband Seniorentanz, Referentin beim DTB für „DanceFitness im besten Alter“, „Line-dance“-Dozentin und liebt Tanzen im Sitzen.

STEIN, HEIKO



Heiko ist seit vielen Jahren Übungsleiter im Verein und bereichert zudem den BTB als Referent durch seine vielfältige Fachkompetenz im Bereich Gesundheitssport. Sein Motto: Das Training muss einfach umsetzbar und alltagsnah sein – dann bleiben die Leute dran.

WÄLDIN, SUSANNE



Susanne ist ÜL-B Sport in der Prävention Haltung/Bewegung und Herz-Kreislauf, sowie Trainerin C-Breitensport für Standard und Latein. Die ehemalige Turniertänzerin ist begeisterte Fitness-Trainerin seit über 40 Jahren.

WAHRER, KARIN



Karin ist seit vielen Jahren als Referentin im BTB aktiv. Sie ist Sport- und Rückenschullehrerin, Yoga-Lehrerin, Advanced AROHA® und KAHA®-Instructorin, und bildet schwerpunktmäßig im Bereich Senioren, Tanz und Gymnastik zahlreiche Übungsleiter aus.

WALTER, MATHIAS



Mathias ist Doktorand in der Physiotherapie, Dozent für Orthopädie, Ganganalyse und Biomechanik. Er genießt es, sein Wissen zu teilen.

WILOTH, STEFANIE, DR.



Stefanie ist promovierte Gerontologin am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. Sie beschäftigt sich mit Möglichkeiten der Förderungen der Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und forschte lange zu Methoden körperlichen Trainings im hohen Alter.

PROGRAMMÜBERSICHT SAMSTAG, 29. JUNI 2024

09:00 - 09:15 UHR

09:15 - 10:00 UHR

10:30 - 11:45 UHR

WS 1.1.1	WS 1.1.2	WS 1.1.3	WS 1.1.4	WS 1.1.5	WS 1.1.6
Bewegtes Sitzen	Hockergymnastik einmal anders	Myofasziales Training für den Rücken	Zum Spielen ist man nie zu alt	Resilienz stärken – Widerstandsfähigkeit entwickeln	Mit Yoga im Alter gesund und fit bleiben
<i>Daniela Ludwig</i>	<i>Ehrfried Deschner</i>	<i>Claudia Beck</i>	<i>Luisa Appelles</i>	<i>Dr. Stefanie Wiloth</i>	<i>Anna-Maria Kraft</i>

11:45 - 13:00 UHR

13:00 - 14:15 UHR

WS 1.2.1	WS 1.2.2	WS 1.2.3	WS 1.2.4	WS 1.2.5	WS 1.2.6
Mobilität im Alter erhalten	Pilates meets Faszien	Wenn sich alles in Kreisen bewegt 	Gefahren für Herz und Kreislauf erkennen & handeln	Die Bedeutung des Dual Taskings	Los geht's! Bewegt und aktiv im Alter
<i>Mathias Walter</i>	<i>Claudia Beck</i>	<i>Sonja Hergert</i>	<i>Vicky Beglioglu</i>	<i>Stefanie Wiloth</i>	<i>Anna-Maria Kraft</i>

14:30 - 15:45 UHR

WS 1.3.1	WS 1.3.2	WS 1.3.3	WS 1.3.4	WS 1.3.5	WS 1.3.6
Von Tests zur Sturzprävention zu abwechslungsreichen Übungsideen	Tanzen im Sitzen - Lebensfreude in Bewegung	Funktionelles Training	Mind Body Fitness mit dem Redondo® 	Wie ist der Seniorensport im BTB organisiert?	Stretching und Flexibilität
<i>Daniela Ludwig</i>	<i>Verena Simon</i>	<i>Claudia Beck</i>	<i>Sonja Hergert</i>	<i>Ehrfried Deschner</i>	<i>Anja Schneeblegl</i>

16:00 - 17:15 UHR

WS 1.4.1	WS 1.4.2	WS 1.4.3	WS 1.4.4	WS 1.4.5	WS 1.4.6
Yoga auf dem Stuhl	DanceFitness im Sitzen	Mobility	Alles elastisch? 	Mobil und gesund in jeder Altersphase	Hände und Füße gut - alles gut
<i>Antje Krämer</i>	<i>Verena Simon</i>	<i>Claudia Beck</i>	<i>Sonja Hergert</i>	<i>Hans Hofrichter</i>	<i>Erich Essig</i>

BEGRÜSSUNG

IMPULSVORTRAG - PROF. DR. ALEXANDER WOLL + WARM UP

1. DURCHGANG

WS 1.1.7	WS 1.1.8	WS 1.1.9	WS 1.1.10	WS 1.1.11	 GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN
Pilates best age	ErlebniSTanz 	Fit im Dreivierteltakt für Einsteiger	Tai-Chi Kurzprogramm	Erste-Hilfe Outdoor	
Antje Krämer	Verena Simon	Susanne Wäldin	Erich Essig	Vicky Beglioglu	

MITTAGSPAUSE

2. DURCHGANG

WS 1.2.7	WS 1.2.8	WS 1.2.9	WS 1.2.10	WS 1.2.11	WS 1.2.12
Franklin-Methode® Schulter-Nackten	DanceFitness im besten Alter	Mental Fit – ein Leben lang	Walking / Nordic-Walking	Meditatives Laufen	AquaFitness
Silvia Hipler	Verena Simon	Luisa Appelles	Susanne Gertz	Hans Hofrichter	Anja Schneebiegl

3. DURCHGANG

WS 1.3.7	WS 1.3.8	WS 1.3.9	WS 1.3.10	WS 1.3.11	WS 1.3.12	WS 1.3.13
Gesundheits-training im Alter: Muskelabbau vorbeugen	Bewegungsprogramme in der stationären Pflege	KAHA®	Tanz dich fit	Spielerisch fit	Faustball – ein attraktives Rückschlagspiel	Aqua-Pilates
Mathias Walter	Luisa Appelles	Simone Müller	Susanne Wäldin	Susanne Gertz	Rainer Frommknecht	Antje Krämer

4. DURCHGANG

WS 1.4.7	WS 1.4.8	WS 1.4.9	WS 1.4.10	WS 1.4.11	WS 1.4.12	WS 1.4.13
Sturzprophylaxe – Sturzrisiko bemerken & effektiv reduzieren	Qigong – Gleichgewicht und Atmung	AROHA® für Ältere	Tanzen macht Spaß	Einführung in Geocaching	Spiel, Spaß & Bewegung mit Indiacca & Ringtennis	Wassergymnastik bei Hüft- und Kniebeschwerden
Mathias Walter	Silvia Hipler	Simone Müller	Susanne Wäldin	Team Rauswärts	Rainer Frommknecht	Carina Buchner

PROGRAMMÜBERSICHT SONNTAG, 30. JUNI 2024

09:00 - 09:15 UHR

09:15 - 10:00 UHR

10:30 - 11:45 UHR

WS 2.1.1	WS 2.1.2	WS 2.1.3	WS 2.1.4	WS 2.1.5	WS 2.1.6
Stuhlgymnastik mit Schwerpunkt Hüfte	Yoga rund um und auf dem Stuhl	Koordinations-training mit und am Stuhl	Den Beckenboden begreifen	Bewegung und Demenzprävention	YoChi-Balance
<i>Heiko Stein</i>	<i>Karin Wahrer</i>	<i>Aleksandra Koffend</i>	<i>Kordula Rau</i>	<i>Michaela Böhme</i>	<i>Grit Senfter</i>

11:45 - 13:00 UHR

13:00 - 14:15 UHR

WS 2.2.1	WS 2.2.2	WS 2.2.3	WS 2.2.4	WS 2.2.5	WS 2.2.6
Fitte Füße	Schmerzfrees Bewegung	Körperhaltung in Bewegung	Intervall – Level – Training	Das Potenzial von Bewegung, um das Demenzrisiko gering zu halten	Myofasziales Beckenbodentraining
<i>Heiko Stein</i>	<i>Aleksandra Koffend</i>	<i>Doris Hildenbrand</i>	<i>Susanne Gertz</i>	<i>Dr. phil. Christoph Rott</i>	<i>Antje Krämer</i>

14:30 - 15:45 UHR

WS 2.3.1	WS 2.3.2	WS 2.3.3	WS 2.3.4	WS 2.3.5	WS 2.3.6
Der Alltags-Fitness-Test in der Praxis	Bewegungssnacks für den Alltag	Stretching	Redondo® Ball – spielerisch - universell- koordinativ	Faszientraining – Was steckt dahinter?	motion is lotion: Fitness für die Gelenke
<i>Dr. phil. Christoph Rott</i>	<i>Michaela Böhme</i>	<i>Doris Hildenbrand</i>	<i>Volker Desch</i>	<i>Antje Krämer</i>	<i>Heiko Stein</i>

16:00 - 17:15 UHR

WS 2.4.1	WS 2.4.2	WS 2.4.3	WS 2.4.4	WS 2.4.5	WS 2.4.6
Alles im Gleichgewicht?	Sitzfit: Dein Hocker, dein Workout	Bewegungsspiele mit Spaßgarantie	Sturzprophylaxe in den eigenen vier Wänden	AROHA® Body & Mind	Gefahren für Herz & Kreislauf erkennen & handeln
<i>Heiko Stein</i>	<i>Beatrix König</i>	<i>Grit Senfter</i>	<i>Silke Fischbeck</i>	<i>Volker Desch</i>	<i>Vicky Beglioglu</i>

BEGRÜSSUNG

IMPULSVORTRAG - PROF. PASQUALINA PERRIG-CHIELLO + WARM UP

1. DURCHGANG

WS 2.1.7 Beweglichkeit und Bindegewebe - beständig trainieren <i>Volker Desch</i>	WS 2.1.8 Aerobic light <i>Susanne Gertz</i>	WS 2.1.9 Erste-Hilfe Outdoor <i>Vicky Beglioglu</i>	WS 2.1.10 Einführung in Geocaching <i>Team Rauswärts</i>	WS 2.1.11 Aqua-Pilates <i>Antje Krämer</i>
--	--	--	---	---

MITTAGSPAUSE

2. DURCHGANG

WS 2.2.7 Beweglichkeit - Koordination als informelle motorische Fähigkeit <i>Volker Desch</i>	WS 2.2.8 FELDENKRAIS® Rund um beweglich - ein Leben lang <i>Charlotte Fichtl</i>	WS 2.2.9 Dynamic Flow – Faszien in Bewegung <i>Karin Wahrer</i>	WS 2.2.10 Spielerisch fit mit Bewegung und Begegnung <i>Ehrfried Deschner</i>	WS 2.2.11 Smovey® Einführung <i>Bianca Kern</i>	WS 2.2.12 AquaPower <i>Gergö Cserkuti</i>
--	---	--	--	--	--

3. DURCHGANG

WS 2.3.7 Unwinding-Yoga <i>Grit Senfter</i>	WS 2.3.8 Hände und Füße gut – alles gut <i>Erich Essig</i>	WS 2.3.9 Tänzerisches Fitnessstraining <i>Karin Wahrer</i>	WS 2.3.10 Outdoorsport – Aus der Praxis für die Praxis <i>Kordula Rau</i>	WS 2.3.11 Smovey® Fortführung <i>Bianca Kern</i>
--	---	---	--	---

4. DURCHGANG

WS 2.4.7 Parkbank und Co <i>Doris Hildenbrand</i>	WS 2.4.8 Tai-Chi Kurzprogramm <i>Erich Essig</i>	WS 2.4.9 Aqua-HIIT <i>Gergö Cserkuti</i>
--	---	---



WORKSHOPS SAMSTAG, 29. JUNI

1. DURCHGANG 10:30 - 11:45 UHR

WS
1.1.1

BEWEGTES SITZEN

Ludwig, Daniela

Bewegtes Sitzen, Ideen rund um Stuhl und Hocker. Vielen Teilnehmern ist es aus verschiedensten körperlichen Gründen nicht mehr möglich, an einer Sportstunde ohne Hilfsmittel teilzunehmen. Dank der Differenzierungsmöglichkeit sind die Übungen sowohl für sitzende als auch stehende Teilnehmer möglich. Eine Hockergymnastik kann motivierend, abwechslungsreich und freudvoll gestaltet werden. Elemente aus dem Yoga, Qigong und der Atemtherapie fördern Achtsamkeit und Beweglichkeit. Spiele verbessern die Koordination und machen vor allem Spaß. Die Kombination von koordinativen und kräftigenden Bewegungen fördern Kraft, Beweglichkeit und Bewegungssicherheit.

WS
1.1.2

HOCKERGYMNASTIK EINMAL ANDERS

Deschner, Ehrfried

Gymnastik oder Fitness auf dem Hocker kennt doch jeder – ist das wirklich so? In diesem völlig neu konzipierten Workshop für Powerfitte, fitte Senioren und Babyboomer wird der Hocker selbst zum Fitnessgerät und somit als Basis für viele interessante, koordinative und kooperative Spielformen ideal genutzt. Durch den Einsatz unterschiedlicher Handgeräte in Verbindung mit gruppendynamischen Bewegungsformen erfährt die Hockergymnastik eine völlig neue Dimension.

WS
1.1.3

MYOFASZIALES TRAINING FÜR DEN RÜCKEN

Beck, Claudia

Die Faszien bilden das Bindegewebsnetzwerk, welches den gesamten Körper durchzieht. Durch Stress, wenig Bewegung oder

ungünstige körperliche Belastung verkleben die Faszien. Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. Die aktuellen Erkenntnisse zur Bedeutung der Faszien haben das sportliche Training revolutioniert. Ein gut trainiertes Bindegewebe stärkt die Haltung und Muskulatur, macht beweglicher, unterstützt die Regeneration nach dem Sport und macht einfach ausgeglichener und zufriedener.

ZUM SPIELEN IST MAN NIE ZU ALT

Appelles, Luisa

In diesem Workshop werden Spielideen vorgestellt, die in die Übungsstunden integriert werden können, um diese punktuell etwas aufzulockern oder auch etwas mit der Intensität spielen zu können. Dabei blicken wir auf Klassiker der Kinder- und Jugendstunden und schauen, wie wir diese an unsere Zielgruppe anpassen können.

WS
1.1.4

RESILIENZ STÄRKEN – WIDERSTANDSFÄHIGKEIT ENTWICKELN (SEMINAR)

Wiloth, Stefanie, Dr.

Nach dem Workshop verstehen die Teilnehmenden die Bedeutung der Resilienz, indem sie verschiedene Definitionen dieses Konstrukts beschreiben können. Sie verstehen die Wirkkraft der Resilienz für ein erfolgreiches Altern, eine hohe Lebenszufriedenheit und für psychologisches Wachstum. In diesem Kontext beleuchtet der Workshop die Bedeutung des Potenzials der Anpassungsfähigkeit an zunehmenden Verlusten im hohen Alter und blickt auf wichtige Ressourcen wie körperliche Fitness, soziale Kontakte, Humor und Optimismus.

WS
1.1.5

WS
1.1.6

MIT YOGA IM ALTER GESUND UND FIT BLEIBEN

Kraft, Anna-Maria

Mit fortschreitendem Alter ist es wichtig, gesund und fit zu bleiben. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht durch regelmäßige Yoga-Übungen. Diese einfachen Übungen bieten zahlreiche Vorteile wie Stabilität, Balance, Kraft sowie Entspannung und helfen dabei, eine innere Ausgeglichenheit zu finden. Durch die Praxis von Yoga kann man nicht nur körperlich gesünder werden und gesund bleiben, sondern auch geistiges Wohlbefinden erlangen.

WS
1.1.7

PILATES BEST AGE

Krämer, Antje

Die Pilates Methode eignet sich, um bis ins hohe Alter stabilisierend zu trainieren. Die Basics myofaszial zu variieren, ist Inhalt dieses Workshops.

WS
1.1.8

ERLEBNISTANZ

Simon, Verena



ErlebniSTanz ist Vielfalt, Freude und Bewegung und wird in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz angeboten. Der Seniorentanz „ErlebniSTanz“ ist eine spannende Mischung aus Tänzen im Kreis, in der Gasse, zu Paaren oder allein. Interessante Schrittfolgen und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten werden hierbei zu abwechslungsreicher Musik Schritt für Schritt erarbeitet und mit viel Freude gemeinsam getanzt. Körper und Geist werden aktiviert, Balance und Ausdauer trainiert. Ein wunderbares und freudvolles Fitnessprogramm für Ältere.

FIT IM DREIVIERTELTAKT FÜR EINSTEIGER

Wäldin, Susanne

Du traust dich nicht an Musik und Bewegung im $\frac{3}{4}$ -Takt? Lerne eine leichte, nachvollziehbare und umsetzbare Choreographie für deine Stunden mit Älteren und Senioren kennen.

TAI-CHI KURZPROGRAMM (OUTDOOR)

Essig, Erich

Tai-Chi ist eine traditionelle chinesische Heilgymnastik. Die hier vorgestellte Kurzform ist schnell erlernbar. Sie gibt die Möglichkeit vom Tagesgeschehen Abstand zu nehmen. Die Übungen fördern das Wohlbefinden von Körper und Geist und leisten darüber hinaus einen erheblichen Beitrag zur Sturzprophylaxe sowie zur allgemeinen, ganzheitlichen Gesundheitsförderung.

ERSTE-HILFE OUTDOOR (OUTDOOR)

Beglioglou, Vicky

Hier gibt es Tipps, Tricks und wichtige Infos zur Erste-Hilfe für alle, die sich draußen im Freien bewegen. Infos wie der Umgang mit der verletzten Person, Wundversorgung und Material, Erkennen und Umgang von Brüchen sowie Tipps zum Transport einer Person werden vermittelt und ausprobiert. So wird sowohl das Training als auch der Trainer sicherer.

WS
1.1.9

WS
1.1.10

WS
1.1.11

WS
1.2.1

MOBILITÄT IM ALTER ERHALTEN

Walter, Mathias

Eine wichtige Grundlage für die Selbstständigkeit im Alltag ist die Mobilität. In diesem interaktiven Workshop schmelzen die Grenzen zwischen Theorie und Praxis, während die wichtigsten Faktoren für den Erhalt der Mobilität im Alter kennengelernt und gefördert werden. Es werden die Grundlagen des physiologischen Gehens sowie einfache Übungen zur Steigerung der Selbstständigkeit vermittelt, sodass sich Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer bestmöglich entwickeln können.

WS
1.2.2

PILATES MEETS FASZIEN

Beck, Claudia

Pilates mal anders! Die Kombination aus wirkungsvollen Pilatesübungen und einem gezielten Faszientraining löst Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen, beugt Rückenbeschwerden vor und hält den gesamten Körper fit. Hier werden Kräftigungsübungen mit speziellen Dehnungen verbunden.

WS
1.2.3

WENN SICH ALLES IN KREISEN BEWEGT

Hergert, Sonja

Wenn sich alles in Kreisen bewegt.... koordinatives Krafttraining im Zirkel. Kennst du den Song „Kreise“ von Johannes Oerding? Genauso wird es in diesem Workshop gemacht: Nach einem kleinen Theorieteil zum koordinativen Krafttraining folgt nach einem Warm-up ein koordinatives Zirkeltraining für den ganzen Körper. Lerne unterschiedliche Geräte (wie z.B. den Jumper mini, den Aero-Step One oder den Balanza Ballstep) kennen, die das Ganze kurzweilig und abwechslungsreich machen.



GEFAHREN FÜR HERZ UND KREISLAUF ERKENNEN UND HANDELN (SEMINAR)

Beglioglou, Vicky

Jährlich sterben bis zu 65.000 Menschen durch einen plötzlichen Herztod, unabhängig vom Geschlecht (Quelle Herztiftung). In diesem Workshop werden die Unterschiede und das Erkennen eines Herzinfarktes beim Mann sowie bei der Frau verdeutlicht. Welche Hilfen können und dürfen geleistet werden und wie geht noch einmal eine Reanimation? Tipps zum Erkennen und Helfen bei einem Herzstillstand werden vermittelt und eine Reanimation mit und ohne Defibrillator wird geübt.

WS
1.2.4

DIE BEDEUTUNG DES DUAL TASKINGS

Wiloth, Stefanie, Dr.

Nach dem Workshop verstehen die Teilnehmenden die Komplexität und Wirkung simultaner Aufgabenbewältigung, die uns alltäglich begegnen. Sie verstehen die Wechselwirkungen zwischen kognitiven und motorischen Funktionen und erwerben Erkenntnisse darüber, wie das Gehirn und der Körper simultane Anforderungen bewältigt. Dieser Workshop bietet praxisnahe Übungen, um Alltagsanforderungen auch im hohen Lebensalter besser zu bewältigen und die Lebensqualität zu steigern.

WS
1.2.5

LOS GEHT'S! BEWEGT UND AKTIV IM ALTER

Kraft, Anna-Maria

Es ist Zeit, aktiv zu werden! Halte dich auch im fortgeschrittenen Alter in Bewegung und bleibe fit. Entdecke eine Vielzahl von abwechslungsreichen Übungen, die deine Beweglichkeit, dein Gleichgewicht und deine Koordination verbessern können und noch vieles mehr. Mach dich bereit für den Startschuss!

WS
1.2.6

WS
1.2.7

FRANKLIN-METHODE® – SCHULTER-NACKEN

Hipler, Silvia

Diese weltweit angebotene Bewegungslehre, vom Schweizer Eric Franklin entwickelt, hat heute Eingang in fast alle Bereiche des Sports gefunden, rehabilitativ wie präventiv. Sie fügt sich zusammen aus angebotenen Gedankenbildern, Bewegung und erlebter Anatomie. Das Wissen um unseren Körperaufbau verbessert seine Funktion. Dadurch verbessern sich Körpergefühl und Bewegungsempfinden und auch die sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

WS
1.2.8

DANCEFITNESS IM BESTEN ALTER

Simon, Verena

Eine wunderbare Bewegungsmöglichkeit, die Fitness auf freudvolle und tänzerische Weise zu erhalten. Zu abwechslungsreicher Musik werden verschiedene Schritt- und Bewegungsabfolgen erlernt. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten wie Bällen, Gymnastikstäben und Tüchern wird nicht nur die Tanztechnik verfeinert, sondern auch die Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer gefördert.

WS
1.2.9

MENTAL FIT – EIN LEBEN LANG

Appelles, Luisa

Vorgestellt werden Übungs- und Spielformen zur kognitiven Aktivierung innerhalb von Bewegungsabläufen.

WALKING / NORDIC - WALKING (OUTDOOR)

Gertz, Susanne

Walking oder Nordic Walking? Das ist hier die Frage. In diesem Workshop nehmen wir ALLE mit und schauen, wie wir unsere Kursstunde um kleine Highlights zu den Themen: Koordination, Kräftigung und Sturzprophylaxe erweitern können.

WS
1.2.10

MEDITATIVES LAUFEN (OUTDOOR)

Hofrichter, Hans

Joggen und Walken gehören zu den gesündesten Bewegungsformen im Fitness- und Gesundheitssport. Dabei ist häufig festzustellen, dass wir während des Laufens uns gedanklich meist in einem alltäglichen allgemeinen Gedankentunnel „verirren“. Wie sinnvoll wäre es dann, wenn wir während des Laufens bzw. Walkens die Gedanken auf die mentalen Ressourcen unseres Körpers lenken? Hierzu zählen die Achtsamkeit auf optische, akustische und taktile Wahrnehmungsreize sowie die Achtsamkeit auf unsere Natur. Ulrich Strunz spricht von „heilenden Kräften der Natur“ während des Laufens. Selbst spazieren gehen oder „Joy Walking“ ist ein Mittel gegen Alltagsstress. Fortgeschrittene wie Einsteiger bekommen hier methodische Hilfen für die Einheit „Meditatives Laufen“.

WS
1.2.11

AQUAFITNESS

Schneebiegl, Anja

Bei der Aquafitness ermöglicht die entlastende Wirkung des Wassers ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie eine verbesserte Mobilisation der Gelenke. Feinmotorik und Koordination werden ebenso wie der Gleichgewichtssinn geschult.

WS
1.2.12

WS
1.3.1

VON TESTS ZUR STURZPRÄVENTION ZU ABWECHSLUNGSREICHEN ÜBUNGSEIDEN

Ludwig, Daniela

Für die Gruppe der Hochaltrigen wurden viele Tests entwickelt, die Aufschluss über Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Sturzrisiko geben. Ausgehend von der theoretischen Vorstellung des Balance Evaluation System Tests wird gezeigt, wie sich die Testübungen als Übungen in die Stunden integrieren lassen. Ziel ist die Erhöhung der Gang- und Standsicherheit sowie Erhalt und Verbesserung der alltäglichen Fähigkeiten.

WS
1.3.2

TANZEN IM SITZEN – LEBENSFREUDE IN BEWEGUNG

Simon, Verena

Das Tanzen im Sitzen ist eine wunderbare Bewegungsform für Hochaltrige. Speziell angepasste Bewegungsabläufe und motivierende Musik bringen Freude und Bewegung in den Alltag. Bei entspannter Atmosphäre wird die körperliche Aktivität gefördert und gleichzeitig ein positives Erlebnis geschaffen, das Gesundheit und Lebensfreude vereint. Aktives Tanzen im Sitzen hält geistig und körperlich fit und macht viel Spaß!

WS
1.3.3

FUNKTIONELLES TRAINING

Beck, Claudia

Gelenke und Muskeln werden in ihrer natürlichen Bewegungsform herausfordernd trainiert. Funktionell und ganzheitlich trainieren heißt, durch komplexe Bewegungsabläufe mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen.

MIND BODY FITNESS MIT DEM REDONDO® BALL



Hergert, Sonja

Der Begriff Mind Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. Elemente aus dem Tai-Chi und Qi-gong verbinden sich mit Bewegungsflows für Meridiane und Faszien. Zur Stabilisation und Balancetraining sowie zur sanften Mobilisation kommt hier der Redondo® Ball unterstützend zum Einsatz. Entspannungs- und Atemtechniken runden den Workshop ab.

WS
1.3.4

WIE IST DER SENIORENSPORT IM BTB ORGANISIERT? (SEMINAR)

Deschner, Ehrfried

Für was steht der BTB-Seniorenrat? Wie fördert der BTB den Seniorensport? Wie kann ich als Verein vom BTB profitieren? Wie kann ich als Übungsleiter oder Trainer vom BTB profitieren? Für was steht das Kürzel SFTSV? Zu all diesen Fragen und noch vielen mehr gibt dieses Referat Antworten. Natürlich sind auch spontane Beiträge, Fragen und Inputs während des Workshops willkommen.

WS
1.3.5

STRETCHING UND FLEXIBILITÄT

Schneeblegl, Anja

Stretching kommt im Alltag meist zu kurz. Wir lenken den Fokus auf spezielle Übungen, welche die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern erhalten bzw. verbessern, eine der besten Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat. Stretching in der Kombination mit Mobilitätstraining steigert die Trainingsleistung, löst Verspannungen und reduziert vor allem Stress.

WS
1.3.6

WS
1.3.7

GESUNDHEITSTRAINING IM ALTER: MUSKELABBAU VORBEUGEN

Walter, Mathias

Entdecke in diesem Workshop die Schlüsselfaktoren für den Erhalt von Muskelmasse im Alter. Verbinde Theorie mit Praxis, basierend auf aktuellen Erkenntnissen, um einen sinnvollen Trainingsaufbau zu gestalten. Der Workshop bietet theoretischen Input zum Muskelaufbau im Alter, gibt konkrete Anleitungen zur Optimierung des Trainings und darüber hinaus praxisnahe Übungen für Zuhause oder in der Sportgruppe. Der Fokus liegt auf Wissen, um Muskelaufbau und Kraft bestmöglich zu fördern.

WS
1.3.8

BEWEGUNGSPROGRAMME IN DER STATIONÄREN PFLEGE

Appelles, Luisa

Wer rastet, der rostet! Und damit das nicht passiert, ist möglichst tägliche Bewegung sehr wichtig. In diesem Workshop werden Ideen für die Planung und Durchführung von Bewegungsprogrammen in Seniorenheimen vorgestellt.

WS
1.3.9

KAHA®

Müller, Simone

KAHA® ist eine Mischung aus Elementen des Kung Fu, Haka, Tai-Chi und Yoga. Die Bewegungen sind sanft und fließend und lassen genügend Zeit zu spüren. Wir mobilisieren Gelenke, kräftigen und dehnen Muskeln, bringen den Körper in eine gesunde Aufrichtung und entspannen den Geist.

TANZ DICH FIT

Wäldin, Susanne

Mit einem fitnessorientierten Training im Cha-Cha und Samba-Rhythmus wollen wir den Kreislauf so richtig in Schwung bringen. Wer die Grundschnitte dieser lateinamerikanischen Tänze bereits kennt, ist definitiv im Vorteil. Wer die Schritte nicht kennt, wird mit viel Spaß Neues erlernen.

SPIELERISCH FIT

(OUTDOOR)

Gertz, Susanne

Wann hast du das letzte Mal gespielt und so richtig Spaß gehabt? In diesem Workshop ist beides dabei – und noch viel mehr: Spielen, Lachen, Koordination, Kommunikation, Sturzprophylaxe und natürlich jede Menge Schwung.

FAUSTBALL – EIN ATTRAKTIVES RÜCKSCHLAGSPIEL

(OUTDOOR)

Frommknecht, Rainer

Ausgehend von einfachen Übungen zur Ballkoordination erfolgt eine direkte Einführung der Grundtechniken. Schnell ist für „Einsteiger“ der direkte Übergang zum Spielen auf Kleinfeldern mit reduzierter Spieleranzahl und einfachem Regelwerk möglich. Faustball eignet sich auch hervorragend als Aufwärm- oder Abschlußspiel für jede Gruppe.

AQUA-PILATES

Krämer, Antje

Pilates goes Aqua! Langsame geführte Bewegungen, den vollen „Range of motion“ nutzend, gelenkschonend und rückenstabilisierend. Erlebe den Flow im Wasser.

WS
1.3.10

WS
1.3.11

WS
1.3.12

WS
1.3.13

WS
1.4.1

YOGA AUF DEM STUHL

Krämer, Antje

Neue Ideen für die Hockergymnastik in vielfältigen Varianten, mit Atemtechniken und Haltungen aus dem Yoga.

meln. Neben der klassischen Verwendung im Kräftigungsbereich nutzen wir die Bänder auch spielerisch im Warm-up, als Tool zum Stabilisations- und Mobilisationstraining sowie in der Atementspannung.

WS
1.4.2

DANCEFITNESS IM SITZEN

Simon, Verena

DanceFitness im Sitzen ist energiegeladenes Tanzen für fitte Senioren. Eine unterhaltsame Form des Tanzes im Sitzen, die die Fitness aber auch die Lebensfreude auf Hochtouren bringen lässt. Zu motivierender Musik werden mit tänzerischen und gymnastischen Bewegungen Rhythmus, Ausdauer und Koordination geschult. Wir integrieren Handgeräte wie Bälle, Gymnastikstäbe und Tücher, um Abwechslung zu garantieren und gleichzeitig die Beweglichkeit und Muskulatur gezielt zu trainieren.

MOBIL UND GESUND IN JEDER ALTERSPHASE

(SEMINAR)

Hofrichter, Hans

Welch Potential liegt in der Muskelmasse? Die gesundheitlichen Auswirkungen sowie die positiven Effekte durch muskuläres Training sind erst in letzter Zeit durch Veröffentlichungen der Forschungsergebnisse nationaler und internationaler Institute in den Fokus des Fitnessbereichs gerückt. Gesundheitsforscher, Sportmediziner und Gerontologen belegen eindeutig die Muskulatur als Kraftquelle in unserem Körper. Sie nennen es auch „Medikamente aus der Muskelapotheke“. Dies gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Der Vortrag verdeutlicht diese neuen wissenschaftlichen Forschungsergebnisse durch muskuläres Training und die Wirkungen auf den Alterungsprozess.

WS
1.4.5

WS
1.4.3

MOBILITY

Beck, Claudia

Mobility Training ist eines der aktuellen Themen in der Fitness- und Trainingswelt. Unser Mobility Workshop befasst sich eingehender mit diesem faszinierenden Thema und erweitert das Verständnis von Gelenkmobilität und Muskelflexibilität. Mobilität ist hier das Schlüsselwort, da wir das Wissen über myofasziale Linien mit ganzheitlichen Atemtechniken kombinieren, um zu verstehen, wie körperliche Einschränkungen aufgehoben und der Bewegungsumfang und damit die Leistung erhöht werden können.

HÄNDE UND FÜSSE GUT – ALLES GUT

Essig, Erich

Mit sehr einfachen Geräten kann Bewegung eine noch größere Wirkung erzielen. Lerne Übungen mit verschiedenen Geräten wie Gesundheitsuntersetter (Bierdeckel), „Silber-Swing“ (ein besonderer Edelstahlstab), Fußgymbrett, Taiji-Ball oder Gesundheitskugeln kennen, die in jede Trainingsstunde sehr wirkungsvoll einzubauen sind. „Fast zu einfach, dass sie schon wieder genial sind“ bezeichnete ein Arzt die Übungen.

WS
1.4.6

WS
1.4.4

ALLES ELASTISCH?

Hergert, Sonja



Spaß und Fitness mit den TOGU® FLEXVIT Multi- und Minibänder. Die FLEXVIT Textilbänder sind klein, handlich, angenehm auf der Haut und hygienisch, da sie maschinenwaschbar sind. Grund genug, neue Impulse zum vielfältigen Einsatz der Bänder zu sam-

STURZPROPHYLAXE – STURZRISIKO BEMERKEN UND EFFEKTIV REDUZIEREN

Walter, Mathias

In diesem interaktiven Workshop erlebst du die Anwendung des STEADI-Algorithmus, der dir ermöglicht, innerhalb von weniger

WS
1.4.7

4. DURCHGANG

als einer Minute ein Sturzrisiko zu erkennen. Gleichzeitig bietet er nicht nur theoretisches Wissen, sondern befähigt dich auch dazu, das Gelernte direkt umzusetzen. Du erfährst praktische Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft und kannst so im näheren Umfeld oder in Sportgruppen das Sturzrisiko identifizieren und Tipps zur Verbesserung geben.

WS
1.4.8

QIGONG – GLEICHGEWICHT UND ATMUNG

Hipler, Silvia

Qigong beschreibt eine Vielzahl und Vielfalt von asiatischen Gesundheitsübungen. Jahrhundert alte Überlieferungen basieren auf den Erfahrungen von Menschen aus verschiedenen Regionen Asiens und deren Erfordernissen. Das Gleichgewicht steht für Balance im Leben, psychisch wie körperlich. Die Atmung zu unterstützen, ohne sie zu zwingen ist ein weiteres Element, Akupressur dient den Selbstheilungskräften.

WS
1.4.9

AROHA® FÜR ÄLTERE

Müller, Simone

Ein sanftes Herzkreislauftraining mit Elementen aus dem Haka, Kung Fu und Tai-Chi. Kraftvolle und ausdrucksstarke Elemente wechseln sich ab mit weich fließenden Bewegungen aus dem Tai-Chi. AROHA® weckt die tiefe Kraft, die in uns schlummert und baut erfolgreich Stress ab.

WS
1.4.10

TANZEN MACHT SPASS

Wäldin, Susanne

Ob als Auftakt einer Trainingsstunde, als Gehirnjogging, einfach als Spaßstunde oder zur Aktivierung des Orientierungssinns und des Herz-Kreislaufsystems sowie zur Aktivierung der Muskeltätigkeit: Mit Spaß am Tanzen kann alles trainiert werden. In dieser Einheit machen wir einfache Gruppen- und Kreistänze, allein, mit Partner, mit Partnerwechsel u.v.m. auf unterschiedliche Musikrichtun-

gen, die jederzeit in aktive Sportgruppen der Älteren umgesetzt werden können.

WS
1.4.11

EINFÜHRUNG IN GEOCACHING (OUTDOOR)

Team Rauswärts: Kerstin Dreier und Walter Knapp

Geocachen, also die „Schatzsuche“ mit GPS-Geräten oder speziellen Handy-Apps, kann in jede Wanderung oder Spaziergang integriert werden und ist auch eine gute Möglichkeit mal außerhalb der Turnhalle mit seiner Gruppe gemeinsam draußen aktiv zu sein. Geocaches sind überall auf der Welt versteckt. Wir geben eine kurze theoretische Einführung und führen anschließend eine kleine Cacherunde draußen durch.

WS
1.4.12

SPIEL, SPASS & BEWEGUNG MIT INDIACA & RINGTENNIS (OUTDOOR)

Frommknecht, Rainer

Spielen ist für alle Alters- und Leistungsgruppen attraktiv und bringt Spaß. Die traditionsreichen Turnspiele Indica und Ringtennis laden mit ungewohnten (und meist vorhandenen bzw. günstigen) Geräten sowie einfacher Grundtechnik auch Anfänger und Senioren ein und bieten eine großartige Koordinationsschulung.

WS
1.4.13

WASSERGYMNASTIK BEI HÜFT- UND KNIEBESCHWERDEN

Buchner, Carina

Der natürliche Widerstand des Wassers bietet eine hervorragende Trainingsmöglichkeit zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Durch den natürlichen Wasserauftrieb wird das Körpergewicht genommen und somit die Gelenke entlastet. Für Menschen mit Knie- und Hüftproblemen ist die Wassergymnastik eine gute Wahl um fit zu werden, bzw. fit zu bleiben. Eine Vielzahl an Übungsideen werden mit und ohne Geräte ausprobiert.

WORKSHOPS SONNTAG, 30. JUNI

1. DURCHGANG 10:30 - 11:45 UHR

WS
2.1.1

STUHLGYMNASTIK MIT SCHWERPUNKT HÜFTE

Stein, Heiko

Unser Hüftgelenk als zweitgrößtes Gelenk bietet jede Menge Bewegungsmöglichkeiten von denen in unseren Übungsstunden meist nur wenige genutzt werden. Dabei spielen Beweglichkeit und Kraft rund um die Hüfte gerade in alltäglichen Bewegungsabläufen eine entscheidende Rolle. Wie man beides auch mit Stuhlgymnastik effektiv und vor allem alltagsnah trainieren kann, erfährst du in diesem Workshop.

WS
2.1.2

YOGA RUND UM UND AUF DEM STUHL

Wahrer, Karin

Auch mit eingeschränkter Beweglichkeit kann Yoga gemacht werden. Probiere es mit Yoga rund um und auf dem Stuhl, denn Yoga passt sich dem Menschen an, durch und mit körperbewusstem Training sowie entspannenden Yoga-Übungen für den inneren Ausgleich. Die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, Balance sowie Stabilisierung stehen im Mittelpunkt. Entdecke dein inneres Lächeln und den sanften Weg zum Gleichgewicht von Körper und Geist.

WS
2.1.3

KOORDINATIONSTRAINING MIT UND AM STUHL

Koffend, Aleksandra

Um Reaktion und Stabilität zu fördern, wird die Bewegung geschmeidiger und bewusster durchgeführt und eingebunden in kleine Choreografien. Durch diverse Achtsamkeits-

übungen im Einklang mit der Atmung wird Gleichgewicht und Präzision verbessert. Durch ein gezieltes neurozentriertes Training ist dies auch im hohen Alter erfolgreich möglich.

DEN BECKENBODEN BEGREIFEN

Rau, Kordula

Alle drei Schichten des Beckenboden lernst du kennen und erfühlen – um zu begreifen. Den Beckenboden intensiv wahrnehmen lernen beim Stehen, Gehen, Laufen und ihn in eine Bebo-Balance im Alltag bringen. Übungen für die Rotation der Brustwirbelsäule. Verwirrung der Wirbelsäule und Verriegelung des Beckens lassen die Übungen intensivieren. Anspannung und Entspannung ins Gleichgewicht bringen. Dieser Workshop ist für alle Übungsleitende, die Übungen für den Beckenboden in ihre Gruppen einbauen wollen.

WS
2.1.4

BEWEGUNG UND DEMENZPRÄVENTION (SEMINAR)

Böhme, Michaela

Der Workshop beinhaltet die Besonderheiten, die beim Sport mit kognitiv eingeschränkten Älteren zu berücksichtigen sind. Zudem erhalten die Teilnehmenden Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz, den Umgang mit demenziell Erkrankten und über den wissenschaftlichen Stand der Demenzprävention.

WS
2.1.5

WS
2.1.6

YOCHI-BALANCE

Senfter, Grit

Yoga tut gut! Qigong tut gut! Was läge da näher, als beides zu einer abwechslungsreichen Übungsstunde zu kombinieren? Aufwärmen mit Duft-Qigong, zentrieren und kräftigen mit Shaolin-Qigong (Yi Jin Jing), stärken und dehnen mit einfachen Yoga-Übungen und nachspüren mit einer angeleiteten Traumreise. So wird Bewegung zur reinen Freude!

ERSTE-HILFE OUTDOOR (OUTDOOR)

Beglioglou, Vicky

Hier gibt es Tipps, Tricks und wichtige Infos zur Erste-Hilfe für alle, die sich draußen im Freien bewegen. Infos im Umgang mit der verletzten Person, Wundversorgung und Material, Erkennen und Umgang von Brüchen, sowie Tipps zum Transport einer Person werden vermittelt und gleich ausprobiert. So wird das Training und der Trainer sicherer.

WS
2.1.9

WS
2.1.7

BEWEGLICHKEIT UND BINDEGEWEBE - BESTÄNDIG TRAINIEREN

Desch, Volker

Beweglichkeit nimmt beständig ab. Aber beständiges und vielfältiges Trainieren gegen den Verlust an Beweglichkeit hilft, Gelenkweite und bessere Körperhaltung zu erhalten. Kraft- und Ausdauertrainings sind für uns Trainer selbstverständlich. Warum nicht das Bindegewebe dabei mit ansprechen. In diesem Workshop wird einseitiges Trainieren vermieden. Es werden Übungen integriert, die unsere Bewegungsfreiheit steigern.

EINFÜHRUNG INS GEOCACHING (OUTDOOR)

Team Rauswärts: Kerstin Dreier und Walter Knapp

Geocachen, die „Schatzsuche“ mit GPS-Geräten oder speziellen Handy-Apps, kann in jede Wanderung oder Spaziergang integriert werden und ist auch eine gute Möglichkeit mal außerhalb der Turnhalle mit seiner Gruppe gemeinsam draußen aktiv zu sein. Geocaches sind überall auf der Welt versteckt. Wir geben eine kurze theoretische Einführung und führen anschließend eine kleine Cacherunde draußen durch.

WS
2.1.10

WS
2.1.8

AEROBIC LIGHT

Gertz, Susanne

Eigentlich gibt es zu Aerobic gar nicht viel zu sagen, oder doch? In diesem Workshop werden wir eine Choreo ohne Sprünge und komplizierte Drehungen erarbeiten. Als Bonus gibt es zu Beginn eine etwas andere Einführung in die Schritte, sodass auch Nicht-Aerobic-Erfahrene gut mitkommen.

AQUA-PILATES

Krämer, Antje

Pilates goes Aqua! Langsame, geführte Bewegungen und dabei den vollen „Range of motion“ nutzend, Gelenkschonend und rückenstabilisierend. Erlebe den Flow im Wasser.

WS
2.1.11

Turnen ist
Vielfalt

WS
2.2.1

FITTE FÜSSE

Stein, Heiko

Gehen, stehen, laufen, springen: Unsere Füße müssen viel leisten, werden aber eher stiefmütterlich behandelt. Nach ein paar anatomischen Grundlagen werden einfache Übungen zur Mobilisierung der Füße und zur Kräftigung der Fußmuskulatur erlernt, die selbst ausgeführt und ganz einfach in eine Übungsstunde integriert werden können.

WS
2.2.2

SCHMERZFREIES BEWEGEN

Koffend, Aleksandra

Beweglichkeit verbessern ohne Schmerzen dabei zu spüren, geht das? Das Training basiert auf neuronalen Prinzipien. Durch Aktivierung unseres Nervensystems wird die Bewegungssteuerung genauer, größer und sicherer. Alle Sinne werden genutzt, um körperliche Einschränkungen zu reduzieren.

WS
2.2.3

KÖRPERHALTUNG IN BEWEGUNG

Hildenbrand, Doris

Eine gute Ausgangsposition, angepasst an die momentanen Möglichkeiten der Teilnehmer zu finden und diese in die Bewegung zu transferieren, ist eine große Herausforderung. Ideen und Beispiele gibt es in diesem Workshop.

INTERVALL – LEVEL – TRAINING

Gertz, Susanne

Ist es wichtig, dass alle Teilnehmer eines Kurses gleichzeitig die gleiche Muskelgruppe trainieren, auch wenn sie fitnessmäßig nicht auf dem gleichen Level sind? In diesem Workshop gibt es für alle etwas. Überraschung inklusive.

WS
2.2.4

DAS POTENZIAL VON BEWEGUNG, UM DAS DEMENZRISIKO GERING ZU HALTEN (SEMINAR)

Rott, Christoph, Dr. phil.

Demenzen, insbesondere die Alzheimer-Krankheit, beruhen nicht auf einem einzigen Faktor, sondern haben viele Ursachen. Aktuell geht man von 12 veränderbaren Risikofaktoren aus, von denen körperliche Inaktivität ein großes Gewicht hat. Das Seminar gibt einen Überblick über den derzeitigen Erkenntnisstand und macht deutlich, welche herausragende Rolle Bewegung bei der Prävention spielt, da Bewegung sich nicht nur direkt auf das Demenzrisiko auswirkt, sondern auch indirekt viele Risikofaktoren reduziert.

WS
2.2.5

MYOFASZIALES BECKENBODENTRAINING

Krämer, Antje

Bis ins hohe Alter ist der Beckenboden ein intimes Thema. Welche Übungen sind effektiv und wie trainiere ich auch fasziale Strukturen. Praxis & Theorie in einem Workflow.

WS
2.2.6

WS
2.2.7

BEWEGLICHKEIT - KOORDINATION ALS INFORMELLE MOTORISCHE FÄHIGKEIT

Desch, Volker

Beweglichkeit ist die motorische Fähigkeit, die von Geburt an kontinuierlich abnimmt. Es sei denn, es wird gezielt gegen den Verlust an Beweglichkeit trainiert. Dabei sind Koordination und Körperwahrnehmung zentrale Faktoren, nicht zu vergessen das regelmäßige variantenreiche Trainieren für ein eigenes Bewegungsarchiv. Das Thema Beweglichkeit wird entlang einer Musterstunde mit Kleingeräten und Musik vorgestellt. In den leichten Ablauf wird ein wenig Theorie eingestreut und Übungsideen für Stunden werden gesammelt.

WS
2.2.8

FELDENKRAIS® - RUND UM BEWEGLICH - EIN LEBEN LANG

Fichtl, Charlotte

Die Plastizität unseres Nervensystems ermöglicht uns lebenslanges Lernen. Mit FELDENKRAIS® können mit kleinschrittigen, langsamen, forschenden Bewegungen, verbal angeleitet, Gewohnheiten wahrgenommen und dadurch neue Bewegungsmöglichkeiten mit Lust und Neugier entdecken werden. Dadurch verbessern sich Atmung, Gleichgewicht und Koordination und tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei. Anhand der FELDENKRAIS®-Lektionen werden neurologische und funktionelle Zusammenhänge erklärt.

WS
2.2.9

DYNAMIC FLOW – FASZIEN IN BEWEGUNG

Wahrer, Karin

Wie das Leben, so ist auch das Training kontrast- und variantenreich. Einfache Übungen wechseln sich mit komplexen Abläufen ab. Das myofasziale Training beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und therapeutischen Techniken. Mit variantenreichen Übungen und gezielten Sequenzen (Flows) wird das Zusammenspiel von Muskeln und Fasern verbessert.

SPIELERISCH FIT MIT BEWEGUNG UND BEGEGNUNG (OUTDOOR)

Deschner, Ehrfried

Koordination, Kraft und Beweglichkeit sind entscheidende Parameter für Fitness und Gesundheit, auch und erst recht für Männer im besten Alter. In diesem Workshop werden abwechslungsreiche, teilweise neu konzipierte Spielformen vorgestellt, mit denen genau diese wichtigen Fähigkeiten trainiert werden, ohne dass es den Teilnehmern bewusst ist. Es darf auch etwas „rustikal“ zugehen. Durch den Einsatz unterschiedlichster Handgeräte und dem Aufzeigen einer Vielzahl von Übungsvarianten erhält jeder Teilnehmer eine Menge an Ideen und Impulse für seine Übungsstunde. Nicht zuletzt wird auch das alltagsrelevante Thema „fit im Kopf“ sensibilisiert.

WS
2.2.10

SMOVEY® EINFÜHRUNG (OUTDOOR)

Kern, Bianca

Lerne die smoveySCHWINGRINGE kennen. Vier Stahlkugeln im Innern eines Ringes, lassen beim Schwingen eine Vibration entstehen (smovey = Schwung & Vibration). Das Schwingen mit den smovey® entlastet die Gelenke, entspannt den Nacken- und Schulterbereich, trainiert das Herz- Kreislaufsystem und bringt viele ganzheitliche positive Effekte mit sich.

WS
2.2.11

AQUAPOWER

Cserkuti, Gergö

Dieser Aqua-Power Workshop verspricht eine aufregende Mischung aus Fitness und Spaß. Komm mit auf dieses Wasserabenteuer und erlebe, wie die Dynamik des Elements dich zu neuen Höhen treibt!

WS
2.2.12

WS
2.3.1

DER ALLTAGS-FITNESS-TEST IN DER PRAXIS

Rott, Christoph, Dr. phil.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument zur Bestimmung der körperlichen Fitness, die im Alltag für ein selbstständiges Leben im Alter erforderlich ist. Grundlage dafür sind Fitnessstandards. Die Durchführung ist einfach und die Ergebnisse sind sehr aussagekräftig. Im Workshop werden zunächst die theoretischen Grundlagen erläutert. Danach besteht die Möglichkeit, die Testaufgaben praktisch durchzuführen sowie die Ergebnisse auszuwerten und zu interpretieren.

WS
2.3.2

BEWEGUNGSSNACKS FÜR DEN ALLTAG

Böhme, Michaela

Tägliche Bewegung ist besonders im Alter wichtig, um möglichst lange mobil und selbstständig zu bleiben. Das wöchentliche Gymnastikangebot im Verein oder der Betreuungseinrichtung kann dies nicht erfüllen. Der Workshop bietet Übungsleitern und Betreuungskräften Möglichkeiten, wie sie niederschwellig ihre Teilnehmer für die eigenständige Bewegung im Alltag mit kleinen Bewegungssnacks motivieren können.

WS
2.3.3

STRETCHING

Hildenbrand, Doris

Stretching ist so wichtig, aber was ist relevant und welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung? Durch die veränderten körperlichen Voraussetzungen der älteren Teilnehmer werden kreative Ideen im Umsetzen der Basics im Stretching gezeigt und ausprobiert.

WS
2.3.4

REDONDO® BALL - SPIELERISCH - UNIVERSSELL - KOORDINATIV

Desch, Volker

Ballspiellaune- Körperwahrnehmung – Kräftigung! Ein Ball ist DAS Sportgerät überhaupt. Ein Ball motiviert aus dem Stand heraus zur Bewegung. In einer großen Vielfalt kann mit den besonderen Redondo®/ Redondo® Plus Bällen alles trainiert werden, sowohl Koordination und Stabilisation zur Sturzprophylaxe, als auch Kraft, Ausdauer und Entspannung. Das theoretische Wissen über Propriozeption ergänzt die Praxis.

WS
2.3.5

FASZIEN TRAINING – WAS STECKT DAHINTER? (SEMINAR)

Krämer, Antje

Faszientraining hat sich inzwischen in allen Bewegungskursen etabliert. Wie trainiere ich diese effektiv? Was steckt hinter „Federn Dehnen-Schwingen“?

WS
2.3.6

MOTION IS LOTION: FITNESS FÜR DIE GELENKE

Stein, Heiko

Unsere Gelenke ermöglichen nicht nur Bewegung. Gelenke benötigen diese Bewegung auch dringend. Nur durch Bewegung wird der Gelenkknorpel über die Gelenkflüssigkeit optimal „ernährt“. Mit den sogenannten Gelenksrotationen wird von Fuß bis Kopf einmal komplett durch den gesamten Körper gearbeitet. Damit ergibt sich eine vielseitig einsetzbare Bewegungsroutine für jeden Tag, genauso wie ein spezielles Warm-up für besonders geforderte Gelenke.

WS
2.3.7

UNWINDING-YOGA

Senfter, Grit

Unwinding-Yoga ist eine sehr ruhige, entspannende Yogaform, mit der die körperlichen Grenzen und Bedürfnisse erspürt werden können. Es wirkt nachhaltig auf Muskeln, Faszien und Gelenke, macht beweglicher und fördert eine positive Einstellung zum eigenen Körper. Alles ohne Zwang, ohne Perfektionsanspruch aber mit viel Genuss und Freude am Räkeln, Dehnen und Strecken.

WS
2.3.8

HÄNDE UND FÜSSE GUT – ALLES GUT

Essig, Erich

Mit sehr einfachen Geräten kann Bewegung eine noch größere Wirkung erzielen. Lerne Übungen mit verschiedenen Geräten wie Gesundheitsuntersetzer (Bierdeckel), „Silber-Swing“ (ein besonderer Edelstahlstab), Fußgymbrett, Taiji-Ball oder Gesundheitskugeln kennen, die in jede Trainingsstunde sehr wirkungsvoll einzubauen sind. „Fast zu einfach, dass sie schon wieder genial sind“ bezeichnete ein Arzt die Übungen.

WS
2.3.9

TÄNZERISCHES FITNESSTRAINING

Wahrer, Karin

Ein Fitnesstraining, welches tanzend mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden entwickelt und mit ganzkörperlichen, elementaren Bewegungen auf vielfältige Weise den ganzen Körper durcharbeitet. Ein abwechslungsreiches Training, welches durch die Verbindung fernöstlicher Entspannungs- und Bewegungslehren mit westlichen Steps (Schritten) neue Energien freisetzt. Neben tänzerischer Fitness werden auch Balance, Geschicklichkeit und Koordination trainiert. Dadurch werden die körperliche Fitness, das Selbstbewusstsein sowie die Bewegungsharmonie positiv beeinflusst.

OUTDOORSPORT - AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS (OUTDOOR)

Rau, Kordula

Wie bringe ich eine Gruppe ins Laufen? Egal ob 60 plus Outdoorsport, Senioren Outdoor Sport oder Outdoorsport 18-81. Hier werden zahlreiche Ideen, Tipps und Anregungen für Übungsleitende gegeben, die gern im Freien sind und eventuell eine Gruppe gründen wollen, welche ausschließlich im Freien trainiert.

WS
2.3.10

SMOVEY® FORTFÜHRUNG (OUTDOOR)

Kern, Bianca

SmoveySCHWINGRINGE ermöglichen einen völlig neuen Zugang zum Thema Bewegung. Die entstehende Vibration beim Schwingen mit den Ringen, wird über die Handreflexzonen auf den ganzen Organismus übertragen. Das Bewegungsprogramm ist eine Kombination aus bewährten, traditionellen und aktuellen Bewegungs-, Balance-, Konzentrations- und Koordinationsübungen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

WS
2.3.11

WS
2.4.1

ALLES IM GLEICHGEWICHT?

Stein Heiko

Wie wichtig das Gleichgewicht im Alltag und Sport wirklich ist, wird oft erst bemerkt, wenn es nicht mehr optimal funktioniert: Schwindel, Gangunsicherheit, Sturzgefahr. Nach einem kurzen theoretischen Input folgen einfache, umsetzbare Übungen zum Training der Gleichgewichtsfähigkeit. Wackelbrett & Co. sind sicher nicht die einzigen Mittel, um bis ins hohe Alter die richtige Balance zu finden. Eine Vielzahl von weiteren Ideen werden ausprobiert.

WS
2.4.2

SITZFIT: DEIN HOCKER, DEIN WORKOUT

König, Beatrix

Gymnastik im Sitzen eignet sich wunderbar für Senioren, die trotz Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit ihre Beweglichkeit behalten und fördern möchten. Der Stuhl bietet einen guten Halt und ist somit für Senioren, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind, bestens geeignet. Auch ein Ganzkörpertraining ist möglich. Fitnessabhängig können auch Hocker oder Ball, Hanteln, Tücher und elastische Bänder zum Einsatz kommen.

WS
2.4.3

BEWEGUNGSSPIELE MIT SPASSGARANTIE

Senfter, Grit

Spielerisch in Bewegung kommen, ist das Ziel dieser Übungsstunde. Hier werden die Lachmuskeln ebenso trainiert wie mentale Fitness, Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen und Beweglichkeit. Einzelspiele, bei denen man nur gegen sich selbst gewinnen kann, sind ebenso dabei wie Gruppen- und Mannschaftsspiele. Nichts davon ist besonders schwierig, alles fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit.

STURZPROPHYLAXE IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Fischbeck, Silke

Dieses Training sorgt für mehr Sicherheit im Alltag. Sturzprophylaxe ist die Förderung der Selbstständigkeit, sodass jeder Teilnehmer (wieder) selbstbestimmt für sich sorgen und ohne Ängste durch den Alltag kommen kann! Lerne den Nutzen der eigenen vier Wänden kennen. Konzentration, Gleichgewicht & Muskelkraft werden im Liegen, Sitzen oder auch im Stehen trainiert. Warte mit der Sturzprophylaxe nicht, bis der erste Sturz erfolgt ist.

WS
2.4.4

AROHA® BODY & MIND FÜR ALLE GENERATIONEN

Desch, Volker

AROHA® ist ein bildhaftes Gruppenfitnessprogramm und für Männer und Frauen aller Altersgruppen geeignet. Inspiriert vom Haka der neuseeländischen Maori und zur besonderen Musik im 3/4-Takt, wird ein Flow mit kraftbetonten Abläufen geschaffen, auf die weiche Bewegungen folgen. Das emotionale Training mit gerade einmal zwei einfachen Grundschritten macht körperliche und geistige Kräfte spürbar. Für diese Schnupperstunde gilt der folgende Warnhinweis: Achtung! AROHA® macht unheimlich viel Spaß!

WS
2.4.5

GEFAHREN FÜR HERZ UND KREISLAUF ERKENNEN UND HANDELN (SEMINAR)

Beglioglou, Vicky

Jährlich sterben bis zu 65.000 Menschen durch einen plötzlichen Herztod, unabhängig vom Geschlecht (Quelle Herztiftung). In diesem Workshop werden die Unterschiede und das Erkennen eines Herzinfarktes beim Mann sowie bei der Frau verdeutlicht. Welche Hilfen können und dürfen geleistet werden und wie geht noch einmal eine Reanimation? Tipps zum Erkennen und Helfen bei einem Herzstillstand werden vermittelt und eine Reanimation mit und ohne Defibrillator wird geübt.

WS
2.4.6

WS
2.4.7

PARKBANK UND CO (OUTDOOR)

Hildenbrand, Doris

Ohne großen Aufwand können beim Walken, Nordic Walken oder Joggen Übungsstationen eingebaut werden, die die Ausdauer-einheit mit den Komponenten Kraft sowie Koordination und Beweglichkeit ergänzen. Auch einfache Beispiele bei einem Spaziergang werden kennengelernt. Es gibt draußen so viele Möglichkeiten: Augen auf und los!

WS
2.4.8

TAI-CHI KURZPROGRAMM (OUTDOOR)

Essig, Erich

Tai-Chi ist eine traditionelle chinesische Heilgymnastik. Die hier vorgestellte Kurzform ist schnell erlernbar. Sie gibt die Möglichkeit,

vom Tagesgeschehen Abstand zu nehmen. Die Übungen fördern das Wohlbefinden von Körper und Geist und leisten darüber hinaus einen erheblichen Beitrag zur Sturzprophylaxe sowie zur allgemeinen, ganzheitlichen Gesundheitsförderung.

AQUA-HIIT

Cserkuti, Gergö

„Aqua-HIIT“ – der ultimative Kurs für High-Intensity-Training im Wasser! Eine Explosion aus Energie! Egal, ob als HIIT-Enthusiast oder ob nach einer aufregenden neuen Herausforderung gesucht wird: Aqua-HIIT ist der Kurs, der eine Fitnessrevolution im Wasser entfacht. Ein Workout, welches nicht nur Muskeln, sondern auch alle Sinne aufweckt!

WS
2.4.9



Der Badische Turner-Bund bietet seinen Mitgliedsvereinen die Zertifizierung zum **Seniorenfreundlichen Turn- und Sportverein** an und damit die Möglichkeit, sich öffentlichkeitswirksam als qualifizierter Anbieter von Bewegungs- und Freizeitangeboten für die stets wachsende Zielgruppe der Älteren und Senioren zu positionieren und vom Netzwerk zertifizierter Vereine zu profitieren.

KRITERIEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG (U.A.):

✓ BTB-Mitgliedsverein

✓ lizenzierte ÜbungsleiterIn für Ältere/Senioren

✓ gesellige und kulturelle Angebote für ältere Mitglieder

✓ zielgruppenspezifische turnerische Angebote



Antragsformular und weitere Informationen unter
www.badischer-turner-bund.de/gymwelt/senioren

Ansprechpartner beim BTB

👤 Paul Lemlein
☎ 0721 / 1815 20
✉ paul.lemlein@badischer-turner-bund.de



**Verein
zertifizieren
und profitieren!**

Erstantrag: 25 Euro | Folgeantrag: 20 Euro

TURNGALA

COLOURS
OF LIGHT



28.12.2024
– 10.01.2025

TURNGALA.DE

RADIO



REGENBOGEN

Wir lieben Musik !

Radio an

ORGANISATORISCHE HINWEISE

ANMELDEVERFAHREN

Anmeldungen können sowohl online als auch schriftlich erfolgen. Wir empfehlen die Anmeldung direkt über das Gymnet-Portal unter www.dtb-gymnet.de, bei dem direkt zu erkennen ist, welche Workshops frei bzw. ausgebucht sind.

SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN

Das schriftliche Anmeldeformular ist auf unserer Homepage unter folgendem QR-Code zu finden:
Ein Anmeldeformular zum Heraustrennen finden Sie auf der Seite 33.

Achtung: pro Person jeweils ein separates Anmeldeformular.



Anmeldungen per Post oder E-Mail senden an:

Badischer Turner-Bund e.V.

Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe

bildungswerk@badischer-turner-bund.de

Bei einer schriftlichen Anmeldung auf dem Anmeldeformular die Nummern der gewählten Workshops eintragen. Bitte jeweils auch die Nummern der Workshops der 2. und 3. Wahl angeben, damit eine Alternative besteht, falls der Workshop bereits ausgebucht ist. Werden keine Alternativen angegeben, entscheidet bei Überbuchung der Veranstalter über die Einteilung.

Bei der Vergabe der Workshop-Plätze wird die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen berücksichtigt.

Eine Bestätigungs-E-Mail wird nach Eingang und Prüfung der Anmeldung gesendet. Ca. zehn Tage vor der Veranstaltung gehen alle benötigten Informationen an alle Teilnehmenden. Beides erfolgt per E-Mail.

Bei schriftlicher Anmeldung muss eine unterschriebene Einzugsermächtigung vorliegen. Abbuchungstermin ist zwei Wochen nach Rechnungsstellung.

TEILNAHMEGEBÜHREN

In den Teilnahmegebühren ist die Teilnahme an den Workshops entsprechend der Anmeldebestätigung enthalten.

Teilnahmegebühren (ohne Verpflegung)

1-Tageskarte 145 Euro

2-Tageskarte 235 Euro

Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 30. April 10 Euro

An beiden Tagen kann ein Mittagessen zum Preis von je 10 Euro dazu gebucht werden.
Getränke, Kaffee & Kuchen sowie weitere Snacks können vor Ort gekauft werden.

RÜCKTRITTSBESTIMMUNGEN

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen.

- Bei Stornierungen bis einschließlich 09. Juni wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 Euro erhoben.
- Bei Stornierungen nach dem 10. Juni wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 Euro erhoben.
- Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet.
- Krankheitsbedingte Absagen entbinden nicht von den Stornierungsgebühren.

Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Senioren-Sportkongress am 29. / 30. Juni 2024 in Weinheim an und buche:

Teilnehmergebühren	Frühbucherpreis bis 30. April	Normalpreis ab 01. Mai
1-Tageskarte (Samstag)	<input type="checkbox"/> 135 Euro	<input type="checkbox"/> 145 Euro
1-Tageskarte (Sonntag)	<input type="checkbox"/> 135 Euro	<input type="checkbox"/> 145 Euro
2-Tageskarte (Sa + So)	<input type="checkbox"/> 225 Euro	<input type="checkbox"/> 235 Euro

Tagesessen (je 10 Euro)

Samstag: Großer gemischter Fitness Salat mit Brot

Paniertes Kohlrabi Schnitzel mit mediterranem Nudelsalat

Sonntag: Ofenkartoffeln mit Ratatouille

Großer Wurstsalat mit Brot

Gesamtpreis
Euro
zzgl. 5 Euro Bearbeitungsgebühr

WORKSHOP-ANMELDUNG

(Bitte Workshop-Nummern vollständig und leserlich angeben)

Samstag, 29. Juni		1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
1. Durchgang	10:30 – 11:45 Uhr	_____	_____	_____
2. Durchgang	13:00 – 14:15 Uhr	_____	_____	_____
3. Durchgang	14:30 – 15:45 Uhr	_____	_____	_____
4. Durchgang	16:00 – 17:15 Uhr	_____	_____	_____

Sonntag, 30. Juni		1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
1. Durchgang	10:30 – 11:45 Uhr	_____	_____	_____
2. Durchgang	13:00 – 14:15 Uhr	_____	_____	_____
3. Durchgang	14:30 – 15:45 Uhr	_____	_____	_____
4. Durchgang	16:00 – 17:15 Uhr	_____	_____	_____

PERSÖNLICHE DATEN DES TEILNEHMENDEN



Name	Vorname
Straße	PLZ / Ort
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	
Verein / Organisation	

Die Teilnehmeradresse entspricht der Rechnungsadresse: Ja Nein

wenn **Nein**, dann:

Name	Vorname
Straße	PLZ / Ort
E-Mail	Verein / Organisation

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Badischen Turner-Bund e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Badischen Turner-Bund e.V. gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Teilnehmergebühren werden 14 Tage nach Rechnungsstellung abgebucht. Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmelde-, Rücktritts- und Datenschutzbedingungen der Veranstaltung an.

Kontoinhaber	
IBAN	BIC
Datum	Unterschrift

EINWILLIGUNGSERKLÄRUNG FÜR DIE VERÖFFENTLICHUNG VON FOTOS

Mit der Anmeldung zur BTB GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic willige ich ein, dass der Badische Turner-Bund die Fotos unentgeltlich für seine verbandseigenen PR-Maßnahmen veröffentlichen darf. 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.

Schriftliche Anmeldung senden an:
Badischer Turner-Bund
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
bildungswerk@badischer-turner-bund.de

Unser wichtigster Partner: Die Menschen in der Region

Deshalb engagieren wir uns aktiv für die Nachwuchsförderung im Breitensport. Weil Energie, Nachhaltigkeit und die Menschen vor Ort für uns zusammengehören.

Unser Engagement für Baden-Württemberg finden Sie unter www.enbw.com/engagement





Gemeinsam mit dem Badischen Turner-Bund e.V. für mehr Gesundheit im Land.

Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport in die Region.

Mehr unter aok.de/bw

Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.