

Fitness und Gesundheit Ältere und Senioren

„Heute bewegt. Morgen Mobil“

Bewegung wirkt! Bewegung hilft aktiv und mobil zu bleiben und/oder zu werden. Zugleich findet mit der Bewegung auch immer Begegnung in unseren Turngruppen statt. Somit ist das Seniorenturnen in unseren zahlreichen Turnvereinen das beste Mittel gegen Immobilität und Einsamkeit.

Auf den nächsten Seiten legen wir den Fokus auf den Schwerpunkt im Bereich Fitness und Gesundheit Ältere und Senioren. Diverse Themenschwerpunkte werden in Tagesfortbildungen oder mehrtägigen Fortbildungsmaßnahmen auf der Sportschule vermittelt.

Weitere ebenfalls interessante Fortbildungsangebote auch zum Thema Seniorenturnen sind im Bereich Fitness und Gesundheit sowie Wandern zu finden.

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

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

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



Foto: Mendel

Tag der älteren Generation

Immer am 1. Mittwoch im April findet der internationale Aktionstag der älteren Generation statt. An diesem Tag wird durch Aktionen und Veröffentlichungen auf die Rolle der Senioren in der Gesellschaft aufmerksam gemacht.

Im Jahr 2023, am **5. April 2023** möchten wir unsere Vereine auffordern und unterstützen, all ihre Sport- und Bewegungsangebote für und mit der älteren Generation vorzustellen. Nutzt diesen Tag, um die positive Wirkung von Bewegung in der Gemeinschaft erleben zu dürfen!

L-234100

Bewegung steigert Lebensqualität

22. – 24.02.2023 | Sportschule Schöneck

So fit bleiben wie nur möglich und den Alltag selbstständig bewältigen, das ist der größte Wunsch von uns Menschen. Gemeinsames Bewegen lädt zum freudvollen Begegnen ein und schafft ein wertvolles, soziale Miteinander. Auch wenn es nicht mehr auf die Turnmatten am Boden geht, so ist Bewegung im Stehen und

Sitzen eine effektive und wertvolle Alternative. Tipps und Ideen für ein bewegtes Miteinander werden präsentiert und erlebt.

- Umfang:** mindestens 16 Lerneinheiten
- Referenten:** Referententeam BTB
- Kosten:** BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

L-234121

Fit in die Rente

24. – 26.04.2023 | Sportschule Schöneck

Die Babyboomer gehen so langsam in Rente. Entdecke die Vielfalt von Sport und Training für die Zielgruppe der zukünftigen Rentner.

Inhalte u.a.:

- Die Bedeutung der Fitness für ein gesundes und mobiles Altern
- Der AFT, Alltags-Fitness-Test
- Knackiges Alter – Gelenktraining

- Nur nicht stolpern
- Haltung heißt Bewegung
- Natürlich fit, ein Walking-Outdoor-Programm
- Dual-Tasking – eine Herausforderung

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

L-234122

Ganzheitlich in Bewegung

27. – 29.09.2023 | Sportschule Steinbach

Mobil sein und bleiben, dank eines vielfältigen Trainings von Koordination und Kraft.

Inhalte u.a.:

- LineDance
- Mobility Training
- Yoga-Pilates-Faszien

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

L-234123

Attraktive Sitzgymnastik

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen

18. – 20.10.2023 | Sportschule Schöneck

Entdecke unendlich viele Varianten der Bewegung am, auf und mit dem Stuhl.

Inhalte u.a.:

- Fitness am und mit dem Stuhl
- Tanzen am Stuhl

- Schulter-Nacken mobilisieren
- Multitasking: Denken und Bewegen
- Yoga im Sitzen

Zielgruppe: Übungsleiter von Gruppen mit Hochaltrigen

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

L-234124

Tanzen im besten Alter

29.11. – 01.12.2023 | Sportschule Schöneck

Tanzen ist nicht umsonst einer der gesündesten Sportarten, die körperliche Fitness und Ausdauer sowie die geistige Schulung des Gehirns betreffen. Tanzen ist ein idealer Sport während des Prozesses des Älterwerdens. TibA® steht für ein Tanz-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es beinhaltet Tänze mit und ohne Partner sowie LineDance für Ältere. In diesem Lehrgang wird die Unterrichtsmethodik dieses speziellen Tanz-Programmes vermittelt und du bekommst einen Einblick in die verschiedenen Musikrichtungen und vielfältigen Rhythmen der Tänze.

Die Inhalte dieses Lehrgangs ermöglichen dir, sowohl eine ganz neue Tanzgruppe "Tanzen im besten Alter" aufzubauen als auch innerhalb einer bestehenden Turn-/Gymnastikstunde die hier gezeigten Tänze zum Auflockern einer Stunde, zum Aufwärmen oder als Abschluss einer Stunde einzusetzen.

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referentin: Marion Berger

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

L-236030

Bewegungsangebote für Hochaltrige in unseren Turnvereinen

11.02.2023 | Heidelberg-Rohrbach

Die Gruppe der Hochaltrigen wächst kontinuierlich und stellt unsere Turnvereine vor die Aufgabe, qualifizierte Bewegungsangebote auch für diese Altersgruppe zu schaffen. Es ist unstrittig, dass Bewegung im hohen Alter einen entscheidenden Beitrag zur Selbständigkeit leistet. Der Lehrgang nähert sich diesem Thema theoretisch und praktisch an. Inhalte werden sein: Besonderheiten des motorischen Trainings mit Hochaltrigen, motorische

Tests, Sturzprävention, Gangschulung, dynamisches Gleichgewicht, sowie die Förderung der Alltagsmotorik und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Daniela Ludwig
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

Bildungszeitgesetz: ja

L-236041 und L-236042

Spielerisch fit und gesund bleiben mit Bewegung und Begegnung

Koordinative Spielformen und Koordinationsspiele

L-236041 | 06.05.2023 | Ihringen

L-236042 | 24.06.2023 | Laufenburg

Koordination, Kraft und Beweglichkeit sind entscheidende Parameter für die Fitness und Gesundheit im Seniorensport. In dieser Fortbildung werden genau diese Fähigkeiten mittels abwechslungsreichen Spielformen erhalten und gefördert, ohne dass die o.g. Themen extra benannt werden. So bleiben unsere Senioren in Bewegung und Begegnung und trainieren mit viel

Spaß all diese Fähigkeiten, die im Alltag so wichtig sind, um lange selbständig zu bleiben. Durch den Einsatz diverser Handgeräte und einer Vielzahl von Übungsvarianten bleibt auch noch jeder „fit im Kopf“ und trainiert seine Koordination auf spielerische Weise.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referent: Ehrfried Deschner
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

Bildungszeitgesetz: ja

GYMWELT



Verein zertifizieren und profitieren!



Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein

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-Mitglied
- ✓ zielgruppenspezifische turnerische Angebote
- ✓ lizenzierte ÜbungsleiterIn Ältere/Senioren
- ✓ gesellige und kulturelle Angebote für ältere Mitglieder

Erstantrag: 25 € | Folgeantrag: 20 €

Antragsformular und weiter Informationen:

www.badischer-turner-bund.de/gymwelt/senioren/

Paul Lemlein
 Telefon 0721 / 181520
 paul.lemlein@badischer-turner-bund.de



Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt DEMENZ

Auch in unseren Turnvereinen begegnen wir dem Thema Demenz immer häufiger. Daher wollen wir informieren und aufzeigen was möglich ist – auch und erst recht in unseren Turngruppen. Inhalte der Fortbildungen werden sein, die verschiedenen Aspekte des Trainings mit demenziell erkrankten Menschen.

- Demenz, das geht mich was an!
- Was ist Demenz und was kann man dagegen tun?
- Gibt es Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen?
- Welche Rolle spielt körperliche Aktivität und Sport?
- Wie hängen Bewegung und Denken eigentlich zusammen?

L-236010

Die Bedeutung des körperlichen Trainings als Präventionsmaßnahme bei Menschen mit Demenz

April / Mai 2023 | Nordbaden

Um möglichst lange selbständig zu bleiben, muss körperliche Aktivität und ein angepasstes, förderndes Bewegungstraining als ein zentrales Element und zukunftsfähiges Präventionsprogramm gesehen werden. Wie wichtig körperliches Training zur Prävention, auch bei bereits diagnostizierter Demenz ist, wird deutlich durch die Hintergrundinformationen, die Stefanie Wiloth aufzeigen kann. Im Rahmen dieser Tagesfortbildung werden die

einzelnen Elemente eines neuen demenzspezifischen Trainingskonzepts, das auf eine Verbesserung motorischer (Kraft, Balance), funktioneller (Gehen, Transferbewegungen) und motorisch-kognitiver (Dual-Task) Leistungen abzielt, in Theorie und Praxis vorgestellt.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Dr. phil. Stefanie Wiloth
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

Bildungszeitgesetz: ja

L-236020

Demenz bewegt – uns alle, Einstieg in die Woche der Demenz

Bewegung und Demenz(prävention), eine der bedeutendsten Präventionsmöglichkeiten erst recht für den kognitiven Bereich

16.09.2023 | Sulzfeld im Kraichgau

Die Woche der Demenz gibt es seit 2015. Zahlreiche Veranstaltungen finden daher bundesweit zu diesem Thema in der Woche vom 18. bis 24. September 2023 statt. Dieser Lehrgang ist der Auftakt in diese Woche und beinhaltet die Besonderheiten, die beim Sport mit kognitiv eingeschränkten Älteren zu berücksichtigen sind, u.a. aus den Bereichen Sturzprävention, Brainfitness, niederschwellige Outdoor-Angebote. Zudem erhalten die Teilnehmer Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz, den Umgang mit demenziell Erkrankten und über den wissenschaftlichen Stand der Demenzprävention.

tigen sind, u.a. aus den Bereichen Sturzprävention, Brainfitness, niederschwellige Outdoor-Angebote. Zudem erhalten die Teilnehmer Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz, den Umgang mit demenziell Erkrankten und über den wissenschaftlichen Stand der Demenzprävention.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Michaela Böhme
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

Bildungszeitgesetz: ja

L-239901

BTB-Bildung Plus

FASZIO® – Moves gegen Demenz, Depressionen und chronischen Schmerzen

26.03.2023 | online | 9.30 – 11.45 Uhr

Wer sich regelmäßig bewegt, hält Körper und Geist fit! Musik wahrnehmen und dazu „moven“ gehört zu unseren instinktiven Motorikformen und verbessert die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten, erhöht die Ausdauer und trägt maßgeblich zur Eigenständigkeit bei. Dieser praxisgeprägte Workshop richtet sich

an Menschen jeder Konstitution und jedem Alter, die mit Spaß und Freude aktiv sein möchten. Verschiedene, einfach choreografierte und freie Formen des Tanzes vereinen dabei körperliche Vitalität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion. Das setzt Glücksgefühle frei und wird zu einem regelrechten Jungbrunnen. Musik im Körper, Kopf und Herzen!

Umfang: 3 Lerneinheiten
Referenten: FASZIO®-Team
Kosten: BTZ-Abonnenten 20 €
 Regulär 25 €

L-235010

DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen

21. – 23.04.2023 | Sportschule Schöneck

Die Anzahl an Demenz erkrankter Menschen wird deutlich ansteigen – sowohl im Wohnumfeld als auch in stationären Einrichtungen. Diese Weiterbildung richtet sich an Vereinsübungsleiter und Mitarbeiter von Altenpflegeeinrichtungen, die Menschen mit Demenz zur Bewegung motivieren wollen. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf, das Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmer erfahren anhand von Übungsbeispielen, wie die Übungen wirken und wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen.

Inhalte u.a.:

- In die Erlebniswelt Menschen mit Demenz einsteigen – einen Zugang finden
- Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
- Dual-Task-Training, motorisch-kognitives Kombinations-training
- Ausdauernd aktiv werden
- Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
- Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung

L-245100

DTB-Kursleiter Sturzprävention

08. – 10.03.2024 | Sportschule Steinbach

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

Inhalte u.a.:

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophie-training im Alter
- Balance-Training: Übungen & Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (z.B. Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Alltagsfunktionen trainieren
- Einführung in das Kursmanual „Standfest und Stabil“

Lehrmaterial:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

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

DTB-Akademie 

Lehrmaterial:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen:

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

Abschluss:

Zertifikat „DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen“

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Antje Hammes

Kosten: GymCard 285 € inkl. VP
 GymCard 353 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 330 € inkl. VP
 Regulär 398 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-Akademie 



Voraussetzungen:

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

Abschluss:

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Kerstin Brucker-Moosmann

Kosten: GymCard 285 € inkl. VP
 GymCard 353 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 330 € inkl. VP
 Regulär 398 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

L-235110

DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

10. – 12.11.2023 | Sportschule Schöneck

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

Inhalte u.a.:

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

Lehrmaterial:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

DTB-Akademie



Voraussetzungen:

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

Abschluss:

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Daniela Ludwig

Kosten:	GymCard	285 € inkl. VP
	GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	330 € inkl. VP
	Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

Bildungszeitgesetz: ja

Packen



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sie es an

Sie wollen in Ihrem Verein Gesundheitssportangebote herausheben?

Die Arbeit Ihrer Übungsleiter/innen betonen?

Oder neue Teilnehmer/innen für Ihre Angebote gewinnen?

Beantragen Sie jetzt das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit und nutzen Sie diese Zertifizierung für Ihre Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Landesturnverband.

www.pluspunkt-gesundheit.de



ENSINGER IST SPORT DIE CALCIUM MAGNESIUM POWER QUELLE



124 mg/l
MAGNESIUM

528 mg/l
CALCIUM



Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens

f www.ensinger.de

Das in 500 ml enthaltene CALCIUM UND MAGNESIUM trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Fortbildungen in den Turngauen

Die Fortbildungen in den Turngauen zählen für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe für folgende Lizenzprofile:

- ÜL C Turnen allgemein
- TR C Fitness und Gesundheit (alle Profile)
- TR C Fitness-Aerobic

Breisgauer Turngau

Ansprechpartnerin:
Dorothee Reymann
Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
info@breisgauer-turngau.de
Anmeldeformular: www.breisgauer-turngau.de

Fortbildung Senioren
06.05.2023 | Ihringen
Umfang: 8 Lerneinheiten



Markgräfler-Hochrhein-Turngau

Ansprechpartnerin:
Vanja Seger
Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
regionalbeauftragte@markgraefler-hochrhein-turngau.de

Fortbildung Ältere und Senioren
18. – 19.11.2023 | Wallbach
Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag



Elsenz-Turngau Sinsheim

Ansprechpartnerin:
Susanne Weickert
Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
geschäftsstelle@elsenzturngau.de
Anmeldeformular: www.elsenzturngau.de

Fit⁴ im ETG – Ältere/Senioren
21.03.2023 | Neckarbischofsheim
Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Heike Meidinger



Turngau Mannheim

Ansprechpartnerin:
Claudia Reiter
Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
info@turngau-mannheim.de

Frühjahrslehrgang Ältere/Senioren
06.05.2023 | Edingen
Umfang: 8 Lerneinheiten



Herbstlehrgang Ältere/Senioren
28.10.2023 | Edingen
Umfang: 8 Lerneinheiten

Turngau Pforzheim-Enz

Ansprechpartnerin:
Luisa Shaghghi
Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
geschaeftsstelle@turngau-pforzheim-enz.de

Fortbildung Ältere/Senioren
11.03.2023 | Mühlacker
14.10.2023 | Mühlacker
Umfang: 8 Lerneinheiten

