

## UNSER MOTTO

- \* lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- \* Lebensfreude und Wohlbefinden
- \* Verbesserung der Lebensqualität
- \* Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Geselligkeit
- \* gemeinsames Erleben
- \* bedürfnisgerechte Angebote
- \* weitere Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen
- \* Begegnungsstätte für Jung & Alt

## FÜR WEN TUN WIR WAS

- \* Männer und Frauen ab 50, jüngere, interessierte Mitmenschen sind herzlich willkommen
- \* für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- \* für alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten
- \* Alleinlebende Menschen
- \* Menschen mit Einschränkungen
- \* Hochbetagte Menschen

## UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

- \* Qi Gong und Tai Chi
- \* Walking und Nordic Walking
- \* Herz Kreislauf-Training
- \* Stuhlgymnastik, Yoga
- \* Rückentraining
- \* Körperwahrnehmung, Entspannung
- \* Gedächtnistraining
- \* Fit in den Alltag

## KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROJEKT:



Willkommensregion  
Neunkirchen

Leitstelle „Älter werden“  
Wilhelm-Heinrich-Str.36  
66564 Ottweiler

**Ansprechpartnerin: Ulrike Hoffmann**

Telefon: 06824 906-2222

E-Mail:

[aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de](mailto:aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de)



SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

**Ansprechpartnerin:**

**Giovanna Karle**

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail:

[karle@saarlaendischer-turnerbund.de](mailto:karle@saarlaendischer-turnerbund.de)

# 31. Qualitätszirkel „Karosseriepflege“ Krafttraining im Gesundheitsport



Im Rahmen des Projektes



**27. Oktober 2018**  
**10.00 - ca. 16.00 Uhr**  
**Turnhalle in Heinitz**  
[www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)



## Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining für „Senioren“

Gehstock, langsame Reaktion, Steifheit, Schwäche und Zittern, dies sind einige Begriffe die immer wieder mit älteren Leuten in Verbindung gebracht werden. Damit in Verbindung steht ein Leben mit Einschränkungen, allerdings spielt die Fähigkeit sich uneingeschränkt bewegen zu können eine entscheidende Rolle für die Lebensqualität alter Menschen.

Ferner kommt es bei alten Menschen zu Abnutzungserscheinungen der Gelenke, die Knochen werden leichter und spröder, der Sehnen-Bandapparat verliert an Elastizität und unser massigstes Organ, die Arbeitsmuskulatur, kann ohne Training ab dem 30. Lebensjahr bis zu 30% abnehmen.

Das Problem liegt demnach auf der Hand: Der Bewegungsapparat verändert sich durch genetische Alterserscheinungen, welche zusätzlich durch den immer bequemer werdenden Lebensstil und somit den Bewegungsmangel, verstärkt werden. Eine mögliche Lösung den Veränderungen entgegen zu wirken, ist ein funktionelles Krafttraining.

## ZEITPLAN

### 10:00 Uhr

Begrüßung durch Vertreter des STB

### 10:15 - 11:45 Uhr

#### Krafttraining im Gesundheitssport

- Aktuelle Befunde
- Praktische Empfehlungen / Übungen

**Referent:** Dr. Markus Schwarz

*Sportwissenschaftliches Institut/ Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes*

### 11:45 - 12:30 Uhr

Mittagspause

### 12:30 - ca. 16:00 Uhr

#### „Karosseriepflge - Kraft(ausdauer)training“

- Training mit und ohne Geräte  
Dosierungs- und Differenzierungsoptionen

#### **Pause**

- Kraftzirkel  
Dosierungs- und Differenzierungsoptionen

**Referent:** M. Sc. Christian Kaczmarek

*Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes*

Bitte eigene Gymnastikmatten mitbringen.

## ANMELDEVERFAHREN

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

**Meldeschluss** | 13.10.2018

**Teilnahmegebühr** | 30,00 €

Für Teilnehmer/innen aus den Projektvereinen „Fit & Vital - ein Leben lang“ ist die Teilnahme **kostenfrei**.

**Anmeldung möglich per:**

**Gymnet:** LG-Nr.: 8125

**Fax:** 0681 3879 372

**Mail:**

karle@saarlaendischer-turnerbund.de

**Post:**

Giovanna Karle

Bildungswerk des STB

Hermann-Neuberger-Sportschule 4  
66123 Saarbrücken

Zur Lizenzverlängerung werden

**6 Lerneinheiten** anerkannt.

**Ausrichter:** TV 2000 Heinitz e.V.

**Adresse:** Ehemalige Waldschule Heinitz  
Turnhalle, Grubenstraße 139