

Workshops

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops (bitte Nummer eintragen):

Workshop-Nr. eintragen:	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
10.00 – 11.15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.25 – 12.40 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.40 – 13.20 Uhr	Mittagspause		
13.20 – 14.35 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14.45 – 16.00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Workshop-Wahl

Mit der 1. Wahl geben Sie Ihren persönlichen Hauptwunsch an, die 2. Wahl ist Ihr Alternativwunsch. Bitte geben Sie eine 2. Wahl an, da auch bei einer frühen schriftlichen Anmeldung bereits Workshops durch Online-Anmeldung belegt sein können. Änderungen im Zeitplan / Referentenbesetzung behalten wir uns vor.

Rücktrittbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt nach dem 02. Juni 2019 ist eine Stornogebühr von 50% der Teilnahmegebühr zu entrichten. Bei späterer Abmeldung wird der volle Teilnahmepreis fällig auch unter Vorlage eines Attests. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie Ihre Meldebestätigung mit weiteren Informationen.

Lizenzverlängerung

Es werden fachspezifisch 5 LE anerkannt.

Verpflegung

Selbstverpflegung.

Versicherungsschutz

Die Fachtagung ist eine Sportveranstaltung im Sinne der einschlägigen Versicherungsbestimmungen. Teilnehmende Turn- und Sportvereinsmitglieder genießen im Rahmen bestehender Sporthaftpflicht-Versicherungen Versicherungsschutz. Darüber hinaus übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Meldeschluss

02.06.2019

Anmeldung

Es besteht die Möglichkeit sich direkt über Gymnet anzumelden oder uns das Anmeldeformular (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen, 5,00 € Bearbeitungsgebühr) zu senden unter: Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken oder per Mail: karle@saarlaendischer-turnerbund.de

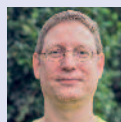
Bei Rückfragen stehen wir gerne unter der Telefonnummer: 0681/3879-234 oder 276 zur Verfügung.

Referenten/innen



Andrea Flach-Meyer

Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin, Pilatetrainerin. DTB Ausbilderin für Yoga, Pilates und Sport mit älteren Menschen, Buchautorin



Alexander Gipp

Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation Profil Orthopädie, Profil geistige Behinderung, Profil Koronarsport. Buchauto der Bücher „Tanzen mit Menschen mit Demenz“ und „einfach Tanzen – Lehrbuch und Lexikon der einfachen Tanzbewegungen“



Prof. Dr. Tobias Hartmann

Wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Demenzprävention der Universität des Saarlandes, Koordinator der europäischen Forschungsnetzwerke LipiDiet und LipiDiDiet, Professur für Experimentelle Neurologie, Fachrichtung Neurologie und Psychiatrie



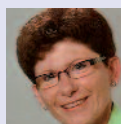
Christina Klinkenberg

Fitnessfachwirtin (IHK), Heilpraktikerin Psychotherapie (HGP), Mental Coachin, Lehrerin für Gesundheit, Wellness & Sportrehabilitation, DTB Ausbildungsteam Pilates, DTB Referentin Akademie vor Ort, Personal Trainerin, Inhaberin „das Gesundheitsatelier – Leben gesund gestalten“



Kirsty Meyer

Ergotherapeutin mit eigener Praxis für Ergo- und Physiotherapie „ErgoMotio- Praxis für Bewegung“, u. a. Rückenschullehrerin des BdR e.V., Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, Fachkraft für BGM, MAT Trainerin, ÜL Herz-, Lungen- und Diabetes, Kursleiterin „Menschen mit Demenz bewegen“, Fachergotherapeutin Demenz i.A., zertifizierte Handtherapeutin



Maria Müller

Krankenschwester, Lizenzierte Übungsleiterin Prävention/Rehabilitation. DTB Beckenbodentrainerin, Zertif. BeBo® Kursleiterin für Frau und Mann. Funktionelle Fasziatrainerin



Jörg Papué

Dipl. Sportlehrer, Referent bei STB und DTB, emotionSync® & EMDR+ Coach, Wirbelsäulen- und Rückenschullehrer, Übungsleiter Rehasport im Bereich Orthopädie, Taiji – Übungsleiter, Dorn – Breuß-Bewegungstrainer, Thetahealing Basic DNA



Andreas Sauder

Dipl. Sozialpädagoge, Leiter der Landesfachstelle Demenz

Rahmenprogramm

DenkSpur

Dieser intelligente Wanderweg in Orscholz kombiniert kardio-vaskuläre und kognitive Aktivitäten. Auf einer Wegstrecke von ca. 3 km finden sich 9 sogenannte Denkstationen. Im Rahmen der Fachtagung können die Teilnehmer die Demo-Version, eine mobile DenkSpur sowie die DenkSpur-App ausprobieren.

Cardio-Check's

Die Bestimmung des Herzalters sowie ein Herz-Stress-Screening zeigen auf, wo Potenziale für mehr Herzgesundheit sind. Eine Ermittlung des Herz-Risikoprofils ermöglicht die Ableitung von Handlungsempfehlungen. Wie sieht es mit Ihrer Herzgesundheit aus? Lassen Sie sich Testen.

Sport Thieme

Die Sport-Thieme GmbH aus Grasleben hat sich in den vergangenen sechs Jahrzehnten zu einem weltweit führenden Versandhändler für den institutionellen Sport entwickelt. Mit über 13.000 Sportartikeln profitieren vorrangig Schulen, Behörden und Vereine von dem breiten Sortiment, das sowohl im Katalog als auch online angeboten wird. Sport-Thieme präsentiert sich bei der Fachtagung „Fit in die zweite Lebenshälfte 3.0“ mit einem Info- und Beratungsstand. Zusätzlich sind kleine Mitmachaktionen wie z. B. Koordinations- und Balanceübungen geplant. Kleine Verkaufsartikel werden zu Sonderpreisen vor Ort angeboten. Weiterhin könnt ihr Euch im aktuellen Katalog über das vielfältige Angebot von Sport-Thieme informieren.

Multifunktions-Kraftmessplatte

Die Kraftmessplatte misst den Schwankweg und den -Bereich des Körperschwerpunktes, also wie ruhig man stehen kann und wieviel man ausgleichen muss. Anhand von Normwerten in den verschiedenen Altersklassen können Sie ihren „persönlichen Schwankweg“ messen lassen.



Fachtagung Fit in die zweite Lebenshälfte 3.0



Veranstalter: Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes

22. Juni 2019
Hermann-Neuberger-Sportschule
Saarbrücken

Zielgruppen

- Übungsleiter und Trainer in Vereinen
- Mitarbeiter von Pflegeeinrichtungen / Seniorenheimen
- Pflegende Angehörige

Workshop-Übersicht

		09:00 Uhr Begrüßung		
		09:15 - 9:45 Uhr Eröffnungsreferat mit Prof. Dr. Tobias Hartmann: „Prävention der Alzheimer-Krankheit - Welche Rolle spielt die körperliche Aktivität?“		
Uhrzeit	Training zum Erhalt der Alltagskompetenz	Training für „Ältere“	Sport der Älteren - eine Zielgruppe im Wandel	
10.00 - 11.15	WS A1 Geistig fit mit MAT Kirsty Meyer	WS A2 Tanzen für hochaltrige Menschen im Sitzen Alexander Gipp	WS A3 Fit sein & bleiben! Christina Klinkenberg	
11.25 - 12.40	WS B1 ATP AlltagTrainingsprogramm Alltag in Bewegung mit 60+ Jörg Paqué	WS B2 Flows und Rituale – Bewegungsangebot auf dem Stuhl Andrea Flach-Meyer	WS B3 Offener Gesellschaftstanz Alexander Gipp	
12.40 - 13.20 Uhr Mittagspause				
13.20 - 14.35	WS C1 Pop & Rock für Senioren Alexander Gipp	WS C2 Aktiv gegen Osteoporose Andrea Flach-Meyer	WS C3 Beweglich und standfest im Alter Maria Müller	
14.45 - 16:00	WS D1 Fitnesstraining 50+ Maria Müller	WS D2 Schulung zum Demenzpartner Andreas Sauder	WS D3 Kraftquelle Yoga Andrea Flach-Meyer	
RAHMENPROGRAMM DenkSpur Cardio Messungen Multifunktions-Kraftmessplatte Sport Thiene				

Workshops von 10.00 bis 11.15 Uhr

A1 Geistig fit mit MAT
Kirsty Meyer

Nicht nur körperliche Fitness bietet Vorteile und ist wichtig, auch geistige Fitness hat einen hohen Stellenwert. Mit ganz einfachen Methoden lässt sich dies im Alltag umsetzen. „Kann ich nicht, gibts hier nicht“.

A2 Tanzen für hochaltrige Menschen im Sitzen
Alexander Gipp

Bewegen auf Musik im Sitzen (und im Stehen) eignen sich hervorragend als Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen: Es wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, es wird geschwitzt, die großen Gelenke werden aktiviert und die Koordination gefördert. Es kann jeder mitmachen, so gut er kann. Unterschiedliches Leistungsvermögen stört die Gruppendynamik nicht.

A3 Fit sein & bleiben
Christina Klinkenberg

Mit zunehmendem Alter wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist immer wichtiger. Ganzheitliche Trainingsvarianten fördern die innere Stabilität und das Selbstbewusstsein. Sie wirken u.a. als Sturzprävention, erleichtern den Alltag und erhalten die körperliche und geistige Fitness.

Workshops von 11.25 bis 12.40 Uhr

B1 ATP – Alltagstrainingsprogramm
Jörg Paqué

Das ATP Programm zielt darauf ab, die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten von älteren Menschen, möglichst alltagsnah zu trainieren. Das ATP kann als standardisiertes Kursprogramm sowie auch als Dauerprogramm im Verein angeboten werden. C-Lizenz Übungsleiter dürfen nach einer Tagesfortbildung das Dauerprogramm unter diesem Namen anbieten. Weitere Infos vor Ort beim Referenten.

B2 Flows und Rituale – Bewegungsangebot auf dem Stuhl
Andrea Flach-Meyer

Rituale gibt es in unserem Alltag mehr, als wir auf Anhieb vermuten. Der Kaffee am Morgen, die Torte zum Geburtstag, der Spaziergang am Sonntag. Es gibt viele Rituale, die wir unbewusst durchführen. Rituale sind zwiespältig. Auf der einen Seite ermöglichen sie uns einen Ausbruch aus dem Alltags-trott und gleichzeitig geben sie uns Halt durch wiederkehrende Übungen und Aufgaben. Rituale geben in jedem Alter ein Gefühl der Sicherheit, Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Bewegungsrituale stärken das Selbstvertrauen und fördern auch im hohen Alter die Freude an Bewegung.

B3 Offener Gesellschaftstanz
Alexander Gipp

Dies Ist eine besondere Form des Gesellschaftstanzes, wie man ihn aus den Tanzschulen kennt. Er verzichtet auf geschlechtsspezifische Schritte und bietet neben dem paarweisen Tanzen auch Formen des Alleine-Tanzens oder die Form als Gruppentanz. Im Workshop werden Cha Cha Cha, Rumba und Salsa vorgestellt, gegebenenfalls noch Disco-Blues, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Swing.

Workshops von 13.20 bis 14.35 Uhr

C1 Pop & Rock für Senioren
Alexander Gipp

Pop und Rock werden intuitiv mit aktueller Musik assoziiert. Doch die Geschichte der Pop- und Rockmusik begann in den 1950er Jahren und produziert bis heute tanzbare Musik mit hohem Aufforderungscharakter. Kombiniert mit einfachen Bewegungsformen bietet diese Musik eine vielfältige und abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung.

C2 Aktiv gegen Osteoporose
Andrea Flach-Meyer

Osteoporose, eine immer häufiger gestellte Diagnose älterer Menschen, wird von Fachleuten inzwischen als „Zivilisationskrankheit“ bezeichnet. Allerdings erkranken auch jüngere Menschen an Osteoporose, unter anderem durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Es ist wichtig, präventiv durch körperliche Aktivität und vor allem durch gezieltes Krafttraining, die Knochengesundheit zu erhalten.

C3 Beweglich und standfest im Alter
Maria Müller

Besonders im Alter gilt es, die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit und die Standfestigkeit zu verbessern, um den Alltag besser meistern zu können und Stürzen vorzubeugen. Mit den Ideen aus diesem Workshop kannst du deine Übungsstunde bereichern und den Senioren vermitteln: Bewegung ist die beste Medizin!

Workshops von 14.45 bis 16.00 Uhr

D1 Fitnesstraining 50+
Maria Müller

Ein Ganzkörperprogramm mit Materialien für aktive Senioren, die Spaß an der Bewegung haben und die gefordert werden wollen.

D2 Schulung zum Demenzpartner
Andreas Sauder

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft hat sich die Sensibilisierung der Gesellschaft für das Thema Demenz in der bundesweiten Kampagne „Demenz-Partner“ zur Aufgabe gemacht. Denn Menschen mit Demenz sollen nicht auf ihre Defizite reduziert werden, sondern mit all ihren Fähigkeiten und Potenzialen wahrgenommen werden. Ihnen soll mit Respekt begegnet und Empathie und Wertschätzung entgegengebracht werden. In der Schulung wird ihnen das Thema Demenz nähergebracht. Um als Demenz-Partner erkennbar zu sein, erhalten die Teilnehmer nach der Schulung eine Urkunde und einen Pin.

D3 Kraftquelle Yoga
Andrea Flach-Meyer

Yoga üben ohne zu bewerten, sich über kleine Fortschritte freuen, mit Achtsamkeit neue Herausforderungen annehmen. Yoga steigert – bei regelmäßiger Anwendung – das allgemeine Wohlbefinden, wirkt – regelmäßig ausgeführt – harmonisierend und verleiht eine vitale, leibendige und gleichzeitig kraftvolle Wirbelsäule. Yoga fördert die allgemeine Belastbarkeit, verbessert die Atemqualität, reduziert Stress und bringt mehr Mobilität ins Leben. Muskelkraft, Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn bleiben länger erhalten.

Fachtagung „Fit in die zweite Lebenshälfte 3.0“ 22. Juni 2019 Hermann-Neuberger-Sportschule, Saarbrücken LG-Nr. 1500

Name, Vorname
Straße
PLZ, Ort
Verein / Einrichtung
Telefon/Fax
E-Mail
Geburtsdatum

Preis
Mitglieder des STB bzw. Gymcard*Inhaber 60,00 €
Nichtmitglieder 75,00 €

*Der ermäßigte Preis gilt nur mit Bestätigung der Mitgliedschaft in einem gemeinnützigen, saarländischen Turnverein / Sportverein oder GYM CARD-Inhaber. Bitte unten rechts mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung/Stempel wird die Gebühr für Nichtmitglieder fällig.

Sepa Lastschriftmandat
Ich ermächtige das Bildungswerk des Saarländischen Turnbundes e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bildungserk des Saarländischen Turnbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnahmegebühr wird gemäß separater Benachrichtigung abgebucht.

Bankverbindung Kontoinhaber

Name, Vorname
Straße
PLZ, Ort
IBAN
BIC/SWIFT

Mit meiner Unterschrift auf dem Formular erkenne ich die Meldebestimmungen und die AGBs des Bildungswerkes an.

Gymcardnummer oder
Ort, Datum, Unterschrift
Stempel Verein/Einrichtung Gymcard-Nr.

Zielgruppen

- vorwiegend ÜL im Bereich Ältere**
- vorwiegend MA in Pflegeeinrichtungen**
- vorwiegend ÜL im Bereich fitte Senioren**