

Programm

Samstag, den 02. November 2024

08.15 – 08.55 Uhr Anreise und Anmeldung

08.55 – 09.00 Uhr	Hinweise zum Ablauf
09.00 – 09.10 Uhr	Begrüßung
09.15 - 12.15 Uhr	AK 1 – 4
12.15 - 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 - 16.15 Uhr	AK 5 – 8

Sonntag, den 03. November 2024

08.15 – 08.55 Uhr Anreise und Anmeldung

für Teilnehmende, die am Sonntag anreisen.

08.55 - 09.00 Uhr	Hinweise zum Ablauf
09.00 – 09.10 Uhr	Begrüßung
09.15 – 12.15 Uhr	AK 9 - 12
12.15 - 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 – 16.15 Uhr	AK 13 – 16

Informationen

Anmeldung vor Ort



Am Anreisetag bestätigen Sie bitte Ihre Anwesenheit auf der Anwesenheitsliste, die **am Anmeldestand** in der Mensa der Henry-Harnischfeger-Schule, am Sportkindergarten ausliegt. Außerdem erhalten Sie dort Informationen, wo Ihre AKs stattfinden und alle weiteren Unterlagen.

Teilnahme-Bescheinigungen

Die Ausgabe Ihrer Teilnahme-Bescheinigung erfolgt **nach** Abschluss des letzten AKs, den Sie gebucht haben.

Die Bescheinigungen berechtigen zur Verlängerung folgender Lizenzen des HTV

ÜL/FÜL – Lizenz – Lizenzstufe 1 = alle AKs

ÜL-B/Sport i. Präv. - Lizenzstufe 2 = nur die AKs, die mit dem  – Logo gekennzeichnet sind! Diese AKs gelten gleichzeitig auch zur Verlängerung des Gütesiegels  **Pluspunkt Gesundheit DTB.**

Die Anerkennung anderer Fachverbände und Berufsgruppen muss beim jeweiligen Verband erfragt werden.

Die Nachsendung der Bescheinigungen ist nicht möglich

Anfahrtsbeschreibung

Sportkindergarten des TV Salmünster 1903 e.V.

Hammelsweg 9, 63628 Bad Soden-Salmünster

Anfahrt mit dem PKW

A66 - Abfahrt 46 - Bad Soden-Salmünster

Aus Richtung . . .

Hanau: Abbiegen rechts - Spessartstraße (L3178)

Ampel - abbiegen links - Im Hopfengarten (L3216) . . . ➔

Fulda: Abbiegen links - Im Hopfengarten (L3216) . . . ➔

➔ Ampel - abbiegen rechts – Weinstraße, durch die Unterführung, die Frankfurter Str. kreuzen - weiter auf die Münsterbergstraße (ca. 160 m) abbiegen links - Wiesenauweg (ca. 30 m) weiterfahren auf den Hammelsweg (ca. 200 m) – Eingang Sportkindergarten

Parkplätze: links Josef-Dieter-Weg, Hammelsweg (vor Sport-KIGA) und vor den Sportanlagen

Anreise mit dem Zug

Bei der Anreise mit dem Zug können wir Sie, wenn gewünscht (bei Anmeldung vermerken), vom Bahnhof abholen.

Bahnhof Bad Soden Salmünster: Fußweg 1 km ca. 13 Min. Bahnhofstraße - Richtung Innenstadt, die Spessartstr. am Kreisverkehr überqueren, weiter auf der Frankfurter Str. (ca. 480 m) rechts abbiegen auf die Münsterbergstraße, links abbiegen auf die Gartenstr. bis zum Ende gehen, rechts abbiegen Josef-Dieter-Weg, links abbiegen Hammelsweg.



Übernachtungsmöglichkeiten

können in der Tourist-Information erfragt werden
Frowin-von-Hutten-Str. 5, 63628 Bad Soden-Salmünster
Tel. 06056/744-144 / Email: info@badsoden-salmuenster.de
<https://www.badsoden-salmuenster.de/tourismus/touristinformatio.html>

TURNGAU KINZIG

im hessischen Turnverband



25. Gesundheits- und Fitnessstage

Ältere und Senioren 50 plus

02. - 03. November 2024

BAD SODEN SALMÜNSTER

Hessens starke Quelle am Spessart



Pluspunkt Gesundheit

DEUTSCHER TURNER-BUND

Veranst.-Ort: Sportkindergarten - TV Salm. 1903 e.V.
Henry-Harnischfeger-Schule
Bad Soden-Salmünster

Veranstalter: Turngau Kinzig e.V.

Ausrichter: TV Salmünster 1903 e.V.
TV Soden-Stozenberg e.V. 1896

www.tg-kinzig.de

Anmeldebedingungen / Kostenübersicht

Zielgruppe

Übungsleiter/- und Trainer*innen C + B-Sport in Prävention, sowie Sport- / Gesundheits- / pädagogische Fachkräfte

Teilnahmemöglichkeiten

Am Samstag oder Sonntag können jeweils **8 LE** an beiden Tagen insgesamt **16 LE** absolviert werden. Pro AK werden **4 LE** zur Lizenzverlängerung bescheinigt.

Kostenübersicht

Teilnahmegebühr: Wochenendticket **100,00 €**
Tagesticket **60,00 €**

Speiseplan / Preise

Zum Mittagessen für die Gemeinschaftsverpflegung bieten wir an:

Samstag:

Menü 1: Hähnchenpiccata mit Tomatensoße, Bandnudeln **11,50€**

Menü 2: Linsenbolognese mit Spagehetti **10,50 €**

Sonntag:

Menü 1: Putengeschnetzeltes mit Spätzle, Bohnen **11,50€**

Menü 2: Gemüselasagne (Paprika, Zucchini, Sellerie Aubergine) und Champignons **10,50€**

Anmeldung / Buchung

Die Anmeldungsbuchung erfolgt online über die Homepage des TG Kinzig (www.tg-kinzig.de/lehrgaenge) oder den Anmelde-link der INFO-Email. Bzw. hier: [Anmeldung](#)

Für den Fall, dass Ihr gewünschter AK ausgebucht ist, können Sie sich auf der Warteliste eintragen oder einen anderen AK wählen. Nach dem Meldeschluss ist ersichtlich, ob Sie aus der Warteliste in die Teilnehmerliste aufrücken konnten. Sie werden in dem Fall benachrichtigt.

Anmeldebedingungen / Kontaktadresse

Buchungsbestätigung

Mit dem Abschluss Ihrer Buchung erhalten Sie direkt Ihre Buchungsbestätigung per Mail.

Mit dieser Buchungsbestätigung erhalten Sie gleichfalls einen Link → [Buchung verwalten](#) ← über den Sie Ihre Buchung verwalten und gegebenenfalls auch stornieren können.

Entrichtung der Teilnahmegebühren

Der Einzug der Teilnahmegebühren sowie ggf. der weiteren Kosten erfolgt nach dem Meldeschluss ab dem 26.10.2024.

Ab diesem Datum ist ein Rücktritt oder Änderung Ihrer Meldung, ganz gleich aus welchen Gründen, nicht mehr möglich.

Gebühren, die aus einem Widerspruch Ihrerseits oder aus falschen Angaben zur Bankverbindung entstehen, werden Ihnen zusätzlich in Rechnung gestellt. Von uns falsch berechnete Gebühren werden Ihnen selbstverständlich erstattet bzw. bar nachgefordert.

Rücktrittsbestimmungen

Die Stornierung Ihrer Anmeldung ist grundsätzlich nur bis zum Meldeschluss am **25.10.2024** möglich und erfolgt über den Ihnen zugesandten Link → [Buchung verwalten](#)

Eine Stornierung nach dem Meldeschluss ist nur nach Rücksprache mit dem Orga-Büro bis max. zum **28.10.2024** möglich und schriftlich einzureichen. Hierfür wird eine **Bearbeitungsgebühr** in Höhe von **10 €** erhoben!

Kontaktadresse

GUFT - Orga-Büro Turngau Kinzig

Doris Krah
Schlesierstr. 18
36103 Flieden
Tel.: 0 66 55 / 89 98 (privat)
Handy: 01520 3355367
E-Mail: ORGA-GuFT@turngau-kinzig.de

Übersicht der Arbeitskreise

Samstag, den 02. November 2024

09.15 - 12.15	AK 1 Krafttraining für Ältere - mit und ohne Hilfsmittel Referent: Chris Seglieh	AK 2 Sensomotorisches Training! Referentin: Daniela Ludwig	AK 3 Bewegtes Kognitionstraining im Reha Sport Referentin: Lena Sarah Krüger	AK 4 Mindful Yoga – Yin Yoga & Meditation Referentin: Anke Schleppey-Anders
Mittagspause				
13.15 - 16.15	AK 5 Sturzprophylaxe - Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht Referent: Chris Seglieh	AK 6 Sport- und Ballspiele Referentin: Daniela Ludwig	AK 7 Funktionelles Training im hohen Alter Referentin: Lena Sarah Krüger	AK 8 Yoga für Senioren S-Yoga Klasse Referentin: Anke Schleppey-Anders

Sonntag, den 03. November 2024

09.15 - 12.15	AK 9 Line Dance für Senioren Referentin: Verena Simon	AK 10 Locker vom Hocker Referentin: Horst Meise	AK 11 Workout an und mit der Wand Referentin: Daniela Ludwig	AK 12 Neurales Bewegungstraining Referentin: Sonja Hergert
Mittagspause				
13.15 - 16.15	AK 13 Dance Fitness im besten Alter – mit Freude tanzen für die Erhaltung der Fitness Referentin: Verena Simon	AK 14 Koordination und Hirntraining in Bewegung Referentin: Horst Meise	AK 15 Trainiere deine Mitte Referentin: Daniela Ludwig	AK 16 Tapas fürs Immunsystem Winter-Frühling Referentin: Sonja Hergert

Ausschreibung Arbeitskreise



AK 1 (Lizenzstufe 2)

Krafttraining für Ältere – mit und ohne Hilfsmittel

Chris Segieth (Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut)

In dem AK werden zu Beginn die theoretischen Grundlagen zum Krafttraining im Breiten- und Gesundheitssport mit und für ältere Menschen dargestellt und diskutiert, um dann in der Praxis verschiedene geeignete Kraftübungen mit und ohne Hilfsmittel praktisch zu erproben.



AK 2 (Lizenzstufe 2)

Sensomotorisches Training

Daniela Ludwig (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

In diesem Arbeitskreis widmen wir uns der Sensomotorik, der Grundlage koordinativer Leistungen. Anhand der Schulung der Propriozeption, Übungen mit Kleingeräten, Partnerübungen und Bewegungsspielen lässt sich die Sensomotorik effektiv und mit Spaß trainieren.



AK 3 (Lizenzstufe 2)

Bewegtes Kognitionstraining im Reha Sport

Lena Sarah Krüger (Sport- u. Gesundheitsmanagerin)

Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter dazu fähig, neue Nervenverbindungen (Synapsen) zu bilden. Studien belegen, dass ein (bewegtes) Kognitionstraining positive Effekte auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat. Warum es nie zu früh und auch nie zu spät ist, solche Übungen in unsere Stundenbilder zu integrieren, besprechen wir gemeinsam. Neben theoretischem Input dürfen unterschiedliche Übungsideen mit steigendem Anforderungsniveau mit und ohne Nutzung von Hilfsmitteln nicht fehlen. Hier ist für jeden etwas dabei.

Ausschreibung Arbeitskreise



AK 4 (Lizenzstufe 2)

Mindful Yoga – Yin Yoga & Meditation

Anke Schleppey-Anders (Yogalehrerin)

In diesem Kurs liegt der Fokus darauf, Körper und Geist in Einklang zu bringen, indem du dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst. Mit langen, passiven Dehnungen werden Muskeln, Faszien und Gelenke auf eine einzigartige Weise angesprochen, um Spannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Entdecke mit Yin Yoga die heilende Kraft der Langsamkeit und finde innere Ruhe und Klarheit. Meditation ist so viel mehr als nur Sitzen und an „Nichts“ denken. Lerne die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Durch verschiedene Meditationspraktiken den Geist beruhigen, Stress und Anspannung loslassen und eine tiefgreifende innere Gelassenheit einziehen lassen. Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.



AK 5 (Lizenzstufe 2)

Sturzprophylaxe – Übungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht

Chris Segieth (Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut)

In dem AK werden wichtige Informationen zur Sturzprophylaxe und dem Zusammenhang zu geeigneten Bewegungsübungen gegeben. In der Praxis wird dann ein breites Spektrum an Übungen zur Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit ausprobiert und reflektiert.



AK 6 (Lizenzstufe 2)

Sport- und Ballspiele

Daniela Ludwig (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Die klassischen Sportspiele wie Fuß-, Hand-, Volley- und Basketball, Hockey, Tennis und Badminton finden sich als Breitensportliches Angebot in jedem Verein. Sie lassen sich aber auch bei entsprechender Modifikation zum Aufwärmen oder als ganze Stunde im Gesundheitssport verwenden.

Ausschreibung Arbeitskreise

Alle motorischen Grundeigenschaften können spielerisch und mit viel Spaß trainiert werden und anhand von Regeländerungen und Modifikation der Bedingungen an jede Gruppe und jeden Teilnehmer angepasst werden.



AK 7 (Lizenzstufe 2)

Funktionelles Training im hohen Alter

Lena Sarah Krüger (Sport- u. Gesundheitsmanagerin)

Warum funktionelles Trainieren mit steigendem Alter immer wichtiger wird, werden wir gemeinsam erarbeiten. Dabei nehmen wir die Aktivitäten des täglichen Lebens in den Fokus und finden beispielhafte Übungen, um diese Aktivitäten möglichst lange aufrechterhalten zu können. Da auch „alte Menschen“ Lasten bewegen, spielen neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auch Übungen mit Zusatzgewichten eine Rolle.



AK 8 (Lizenzstufe 2)

Yoga für Senioren - Die S-Yoga Klasse

Anke Schleppey-Anders (Yogalehrerin)

Die Anpassung der klassischen Yoga-Asanas (Positionen) an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden steht hier im Vordergrund. Mit den richtigen Alternativen ist Yoga für jedes Alter geeignet und entfaltet seine positive Wirkung auf Körper und Geist. Achtsame Bewegungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen, die darauf abzielen, die Mobilität zu verbessern, Gelenkschmerzen zu lindern und Stress abzubauen, bilden die Grundlage für seniorengerechtes Yoga. Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Ausschreibung Arbeitskreise

AK 9 (Lizenzstufe 1)

Line-Dance für Senioren

Verena Simon (Tanzleiterin für Senioren und Line Dance)

Hierbei werden abwechslungsreiche Schrittfolgen erlernt und zu Musik neben und hintereinander (auf „Linien“) getanzt. Ein gutes Training für die Ausdauer und Konzentration. Angepasst an die Tänzer*innen der „zweiten Lebenshälfte“ sind die Choreographien mit weniger Drehungen und komplizierten Schrittfolgen versehen. Bei diesem beliebten Tanzstil wird kein Partner benötigt, aber trotzdem gibt es ein tolles Gefühl der Gemeinschaft.



AK 10 (Lizenzstufe 2)

Locker vom Hocker

Horst Meise (Präventions-, Gesundheits-, Aerobictrainer)

In diesem Workshop soll gezeigt werden, dass der Hocker sich für alle Altersgruppen eignet und für viele Stundenformate ein Medium darstellt, bei dem Ausdauer, Koordination und Kräftigung trainiert werden kann. Mit Elementen aus der Venengymnastik, Rücken-schule und Funktionsgymnastik wird das Blut mit Spaß zum Zirkulieren gebracht. Verschiedene Spielformen und 2 unterschiedliche Handgeräte wie Stäbe und Theraband kommen zum Einsatz.



AK 11 (Lizenzstufe 2)

Workout an und mit der Wand

Daniela Ludwig (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

In diesem Arbeitskreis werden Übungen vorgestellt, die an oder mit der Wand durchgeführt werden. Es ist erstaunlich, wie vielseitig die Wand als „Übungsgerät“ genutzt werden kann. Meist wird die Wand als Stütze oder Widerstand verwendet und lässt sich wunderbar für Beweglichkeit und Krafttraining verwenden. Im Anschluss zeigt sich oft der Effekt, dass das Gefühl für Aufrichtung und Ausrichtung deutlich verbessert ist. Die Übungen lassen sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel sehr gut differenzieren.



AK 12 (Lizenzstufe 2)

Neuronales Bewegungstraining

Sonja Hergert (Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Mind-Body-Fitness-Instructor)

Wie kann es sein, dass nach einer einfachen Augenübung die Beweglichkeit in der Wirbelsäule deutlich besser als vorher ist, oder nach dem Durchbewegen des Handgelenks das Stehen auf einem Bein auf einmal nicht mehr ganz so wackelig erscheint? In diesem Workshop werden erste theoretische Einblicke in das Thema gegeben. Im Anschluss wird in der Praxis an einigen ausgewählten Beispielen das Konzept selbst erprobt. Die Kombination neuronaler Übungen mit bestehenden „Fitnessübungen“ liefert im Anschluss Beispiele für die praktische Umsetzung in Group Fitness-Kontext. Übungen aus dem Bereich des Breathworks und der Entspannungsverfahren runden den Ansatz ab.

AK 13 (Lizenzstufe 1)

Dance Fitness im besten Alter

Verena Simon (Tanzleiterin für Senioren und Line Dance)

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.



AK 14 (Lizenzstufe 2)

Koordination und Hirntraining in Bewegung

Horst Meise (Präventions-, Gesundheits-, Aerobictrainer)

Es gilt längst als bewiesen, dass Bewegung nicht nur die Muskeln und Gelenke trainiert, sondern insbesondere auch das Gehirn fit hält und das Lernen unterstützt. In diesem Workshop soll eine Vielzahl von Übungen aus allen koordinativen Fähigkeiten praktisch erprobt werden

Ausschreibung Arbeitskreise

und Übungen aus dem Hirntraining mit Bewegung verknüpft werden. Diese lassen sich in die unterschiedlichsten Stundenformate als Einzelübungen, z.B. beim Aufwärmen oder im Zirkeltraining, integrieren. Herausforderung und Spaß garantiert.



AK 15 (Lizenzstufe 2)

Trainiere deine Mitte

Daniela Ludwig (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Für effiziente, geschmeidige Bewegungen ist das Gefühl für eine stabile Mitte unerlässlich. Aus der stabilen Mitte heraus lässt sich Bewegungsvielfalt erleben, eine stabile Mitte ermöglicht neue Freiräume für Bewegungen und Gelenke, sowie eine aufrechte und ausbalancierte Haltung. Hierfür ist ein muskuläres Gleichgewicht zwischen der Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur erforderlich. Inhalt:

- Aufrichtung von Fuß bis Kopf, Wahrnehmungsübungen mit Schwerpunkt Becken und Hüfte
- Posturale Kontrolle (Stabilitätstraining) unter Einbeziehung des Beckenbodens
- Core-Training, Functional Training, Bewegungskombinationen



AK 16 (Lizenzstufe 2)

Tapas für's Immunsystem (Winter/Frühling)

Sonja Hergert (Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Mind-Body-Fitness-Instructor)

Diesmal sind die kleinen und beliebten Häppchen nicht für den Gaumen, sondern für das Immunsystem gedacht. Vorgestellt werden „Tapas“, die nur wenige Minuten benötigen oder kleine Sequenzen (Flows) bilden. Sie lassen sich einfach in jedes Stundenbild integrieren, das sich mit ganzheitlichem Gesundheits- und Fitnesstraining befasst. Es fließen Übungen aus der Meridianaktivierung, dem Qi Gong, dem Faszientraining, dem Face Yoga, dem Breathwork sowie anderen energetischen Techniken mit ein. Für alle, die gerne „Out of the box“ denken und sich auch auf ungewohnte Übungen einlassen, ist dieser Workshop genau das Richtige.