

Ausschreibung



INSTITUT FÜR SPORT
WISSENSCHAFT MAINZ



DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

RhTB 
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

3. Seniorensport-Kongress

25./26. August 2018 – Universität Mainz

turnen bewegt



Pixformance – das Trainingsgerät für jedes Alter

Menschen über 50 wollen vor allem gesund und fit sein und bleiben. Die Pixformance Station hilft ihnen dabei, dieses Ziel zu erreichen. Denn das innovative Fitnessgerät überzeugt, weil es so individuell und wirkungsvoll ist wie ein Personal Trainer und das Training zum Erlebnis macht.

Menschen jeden Alters und aller Fitnesslevels – vom Anfänger bis zum Spitzensportler – können mit der Pixformance Station optimal und sicher trainieren. Maßgeschneiderte Trainingspläne stellen sicher, dass die Übungen genau auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind. So können ganz gezielt Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Mobilität und Gleichgewicht trainiert und verbessert werden.

PRÄZISION UND EFFIZIENZ DANK DIGITALER TECHNIK

Ein interaktiver Bildschirm mit eingebauter Kamera erfasst und analysiert die Bewegungen der Trainierenden und gibt ihnen Feedback in Echtzeit. Durch die präzise Bewegungsanalyse können die Trainierenden die Übungen korrekt ausführen. Das macht das funktionelle Training so erfolgreich. Die spürbaren

und messbaren Fortschritte motivieren die Trainierenden und steigern den Spaß.

ZIELGRUPPE DER ZUKUNFT

Vor allem die über Fünfzigjährigen überzeugt das innovative Fitnesskonzept. Fitnessclubs, die Pixformance eingeführt haben, bestätigen das: Ihre Mitglieder reißen sich darum, mit dem innovativen Gerät zu trainieren, das Anleitungen für mehr als 100 funktionelle Übungen und damit eine unerschöpfliche Vielfalt an Workouts bietet.

EINFACHER EINSATZ INKLUSIVE

Ein weiterer Vorteil des Trainings mit der Pixformance Station ist die einfache und sichere Durchführung. Der persönliche Trainingsplan ist auf dem Gerät gespeichert und wird mit einem QR-Code aktiviert. Die Trainierenden folgen den Bewegungen des virtuellen Personal Trainers auf dem Bildschirm, so dass

sie die Übungen richtig ausführen und vor Verletzungen geschützt sind. Damit wird das Training so sicher wie mit einem Personal Trainer.

JETZT INFORMIEREN!

Sie wollen mehr wissen über das Erfolgskonzept? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

P I X F O R M A N C E

Kontakt:

Pixformance Sports GmbH
Hauptstraße 19–20
14624 Dallgow-Döberitz
T +49 30 398056-10
beratung@pixformance.com
PIXFORMANCE.COM

Grußwort der Veranstalter



Der Deutsche Turner-Bund, der Rhein-hessische Turnerbund und das Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz freuen sich, Sie zur dritten Auflage des Seniorensport-Kongresses begrüßen zu dürfen.

„Bewegung-Innovation-Forschung“ – unter diesem Grundgedanken werden wir Ihnen die neuesten Entwicklungen im Bereich des Seniorensports und darüber hinaus vorstellen. Der Mix aus „alten Rezepten“, neuen Ideen und Forschungsergebnissen wird Sie hoffentlich begeistern.

Wie bei den ersten beiden Auflagen des Kongresses, wird auch in diesem Jahr in besonderem Maß darauf geachtet, dass die Bewegungsangebote in den Praxisworkshops „altersspezifisch“ ausgerichtet sind, d.h. auf die Bedürfnisse und die unterschiedlichen Voraussetzungen von Älteren eingegangen wird. Der Fokus ist auf die „jüngeren Älteren“, auf die „Menschen im Ruhestand“ sowie auf die Gruppe der „Hochaltrigen“ gerichtet.

Vor dem Hintergrund, Brücken zwischen Theorie und Praxis zu schlagen, wird es am ersten Kongresstag im Rahmen der Veranstaltung erstmalig ein Forschungssymposium rund um



das Thema Seniorensport geben. Das Programm wird in diesem Jahr also um Beiträge von wissenschaftlich tätigen Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Fachrichtungen erweitert, um auch von Seiten der Forschung neue Impulse zu setzen.

Unsere heutige Gesellschaft steht in Zukunft vor großen Herausforderungen. Hierzu zählt anhaltend auch der demographische Wandel mit all seinen Herausforderungen, u.a. zur Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter. Immer mehr Menschen im Alter sollen und wollen sich bewegen. „Fit und gesund zu altern“ ist eine Perspektive aus der Tradition des Deutschen Turner-Bundes und seiner Vereine. Aus dieser Tradition gilt es, Trends für die Zukunft aktiv zu gestalten und die entsprechenden Entwicklungsansätze zu wählen.

Bewegung und körperliche Belastung erhalten und fördern nicht nur die Fitness, sondern tragen auch zu einer besseren Integration in soziale Strukturen bei, sowie zu einem „Mehr“ an seelischem und körperlichem Wohlbefinden älter werdender Menschen. Solche Prozesse können und sollen mit adäquaten Angeboten durch gut ausgebildete VereinsübungsleiterInnen



und durch Vernetzungen der Vereine systematisch gefördert werden.

Das gute Zusammenspiel zwischen Vereinen, Kommunen und Pflegeeinrichtungen ist dabei unter anderem wichtig, um möglichst vielen Älteren ein Bewegungsangebot in ihrem Umfeld zu ermöglichen. Zudem ist es von besonderer Bedeutung, junge Menschen für gemeinsames Sporttreiben mit Älteren zu begeistern. Es wird in Zukunft also auch darum gehen, generationenübergreifende Angebote zu entwickeln und zugänglich zu machen.

Der Kongress soll ÜbungsleiterInnen, WissenschaftlerInnen und Studierenden, Pflegekräften und allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich über die neuesten Entwicklungen zu informieren und sie so in die Lage versetzen, ihre gesellschaftliche Rolle anzunehmen und auszufüllen. Denn Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sind die Basis für jedes Gelingen von Integration und Teilhabe im Alter.

Unser Dank gilt allen PartnerInnen und HelferInnen, die das Gelingen des Kongresses ermöglicht haben. Wir wünschen Ihnen lehrreiche und spannende Kongresstage in Mainz.

Michaela Werkmann
Vizepräsidentin Allgemeines Turnen
des Deutschen Turner-Bund e.V.

Detlef Mann
Präsident des Rhein-hessischen
Turnerbund e.V.

Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn
GfL des Instituts für Sportwissenschaft
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Grußwort der Schirmherrin und des Landes Rheinland-Pfalz



Sehr geehrte Herren und Damen, liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen des 3. Seniorensport-Kongresses, liebe Sportbegeisterte,

„Bewegung-Innovation-Forschung“: Unter diesem Motto findet am 25. und 26. August 2018 der 3. Seniorensport-Kongress an der Universität Mainz statt, der auch in diesem Jahr wieder vom Rhein Hessischen Turnerbund zusammen mit dem Deutschen Turner-Bund und dem Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz veranstaltet wird. Ich freue mich über den großen Erfolg der Initiative in den vergangenen Jahren und habe auch in diesem Jahr wieder sehr gerne die Schirmherrschaft über den Seniorensport-Kongress übernommen.

Viele Menschen haben heute das Glück, länger zu leben und dabei gesund und aktiv zu bleiben. Wenn die Lebenserwartung steigt und die Menschen länger fit bleiben, ändert sich auch unsere Bevölkerungsstruktur – das ist zugleich ein wunderbares Privileg und eine Herausforderung, die wir als Gesellschaft gemeinsam meistern müssen. Mich beeindruckt die Kraft, Vitalität aber auch der Ideenreichtum vieler Senioren sehr, besonders die Lust vieler älterer Menschen auf Mitverantwortung, Beteiligung und Engagement im fortgeschrittenen Lebensalter. Mir ist es ein großes Herzensanliegen, dass alle Menschen lange aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und einfach „mittendrin“ sind.

Ein gutes und geeignetes Mittel zur Gesundheitsförderung aber auch zur Vermeidung von Einsamkeit im Alter ist der gemeinsame Sport. Turn- und Sportvereine überall im Land bieten bereits heute hervorragende Angebote im Seniorensport. Um das Sportprogramm und die Bewegungsförderung jedoch stetig und auf wissenschaftlich informierter Basis weiterzuentwickeln,

hat der Rhein Hessische Turnerbund vor einigen Jahren gemeinsam mit der Universität Mainz und dem Deutschen Turner-Bund den Kongress ins Leben gerufen. In rund 60 Praxis- und Theorie-Workshops wird den interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein qualifiziertes Weiterbildungsangebot präsentiert, um Übungsleitern Hilfestellungen und Informationen zu bieten, ihre Sportangebote für spezifische Altersgruppen passgenau zu konzipieren und flexibel anzupassen.

Ich danke allen Helferinnen und Helfern von Herzen für ihr außerordentliches Engagement und die Organisation dieses fantastischen Seniorensport-Kongresses sowie allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihr engagiertes, ehrenamtliches Wirken. Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wünsche ich informative Tage auf dem Kongress, fruchtbaren Erfahrungsaustausch und viel Freude an den Weiterbildungsmaßnahmen, die so vielen Menschen zu mehr Lebensqualität im Alter verhelfen können.

Malu Dreyer
Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz

Grußwort der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)



Als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, der neben 115 anderen Mitgliedern auch der Deutsche Turner-Bund angehört, begrüße ich die Veranstaltung des Seniorensport-Kongresses, der nun schon zum dritten Mal stattfindet.

Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern bringt auch die grauen Zellen im Gehirn auf Trab. Das ist bei jungen Menschen so, und das ist bei älteren Menschen nicht anders. Viele Ältere bewegen sich schon regelmäßig und mit Begeisterung. Sie übernehmen damit Verantwortung für ihre Gesundheit. Viele Gemeinden, Volkshochschulen und Vereine haben Sportangebote im Programm, die auf die Bedürfnisse der Älteren zugeschnitten sind. Hier geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern vor allem um den gemeinsamen Spaß

an der Sache. Wer mit anderen zusammen Sport treibt, hat Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu pflegen. Das beugt Einsamkeit im Alter vor.

Die BAGSO setzt sich mit Projekten, Publikationen und Veranstaltungen für ein möglichst gesundes, selbstbestimmtes Älterwerden ein. So ziehen wir gemeinsam mit den Sportverbänden an einem Strang.

Ich bin sicher, dass der diesjährige Seniorensport-Kongress wieder mit vielen neuen Ideen dazu motiviert, noch mehr Ältere in Rheinland-Pfalz in Bewegung zu bringen und wünsche der Veranstaltung einen guten Verlauf.

Franz Müntefering

Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.

Grußwort des Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB)



Die Älteren sind eine der wichtigsten Wachstumsgruppen im DOSB. Die Zahl der Mitgliedschaften von Menschen über 60 Jahren in den Sportvereinen konnte deutlich gesteigert werden: von 1,3 Mio. im Jahr 1990 auf heute über 4,4 Mio. Dies ist vor allem darauf zurück zu führen, dass der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen in den letzten Jahren gezielte Aktivitäten und Maßnahmen durchgeführt und damit das Angebot für Ältere in den Sportvereinen stetig ausgebaut haben.

Trotzdem könnten noch mehr Ältere den Weg in unsere Vereine finden und damit bewegt bleiben. Egal ob für die „jüngeren Älteren“, die Menschen im Ruhestand oder die Hochaltrigen: Bewegung und Sport erhalten die Lebensqualität in jedem Lebensalter und beugen Krankheiten vor. Sport-

vereine sind soziale Begegnungsorte für alle Generationen und steuern der Vereinsamung im Alter entgegen. Die Kompetenzen der Älteren sind dort sehr gefragt und können in ehrenamtlichem Engagement sinnstiftend eingebracht werden. Älter werden gelingt besonders dann, wenn es mit körperlicher und geistiger Beweglichkeit verknüpft ist. Lassen Sie uns gemeinsam Sport und Bewegung für Ältere voran bringen!

Walter Schneeloch

Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Lageplan und Übersicht Veranstaltungsstätten

Adresse:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
(Institut für Sportwissenschaft)
Albert-Schweitzer-Straße 22
55128 Mainz



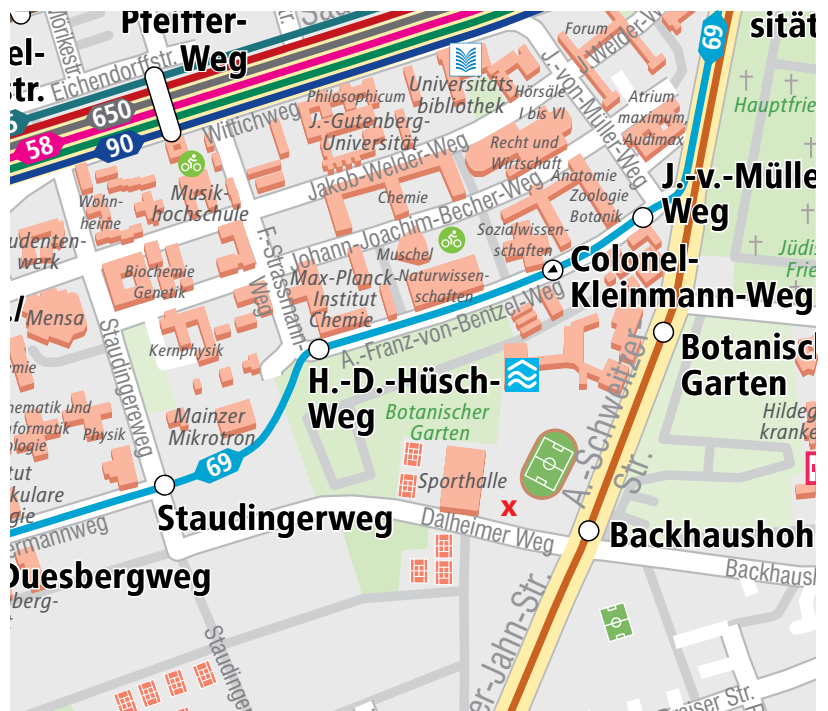
© Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Parkplätze

Bitte nutzen Sie die ausgewiesenen Parkflächen entlang der Albert-Schweitzer-Straße sowie die Parkplätze am Dalheimer Weg.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie ab dem Mainzer Hauptbahnhof die Linie 57 bis zur Haltestelle „Backhaushof“, um zum Hauptzugang des Kongressgeländes zu gelangen. Darüber hinaus können Sie auch alle Buslinien nutzen, die zur Haltestelle „Universität“ fahren.



Link zum Karten-Download: http://www.mvg-linien.de/pdf/hsp_15.pdf

Kongresszentrum

Das Kongresszentrum des 3. Seniorensport-Kongresses finden Sie in der Leichtathletik-Halle auf dem Sportgelände. Neben dem zentralen Info-

Point, Ausstellern und Verpflegungsmöglichkeiten, können Sie sich hier in den Pausen untereinander austauschen und bei unseren Partnern zum

Thema Seniorensport informieren. Der Info-Point im Kongresszentrum ist jeweils bereits eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn geöffnet.

Wissenschaft trifft Praxis

Forschungssymposium

Vor dem Hintergrund, Brücken zwischen Theorie und Praxis zu schlagen, wird es am ersten Kongresstag im Rahmen der Veranstaltung erstmalig ein Forschungssymposium rund um das Thema Seniorensport geben. Das Programm wird in diesem Jahr also um Beiträge von wissenschaftlich tätigen Experten aus verschiedenen Fachrichtungen wie etwa Sozial-, Geistes-, Kultur- und Naturwissenschaften etc. erweitert, um auch von Seiten der For-

schung neue Impulse zu setzen. Für die Hauptvorträge des Symposiums konnten bereits Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt), Prof. Dr. Michael Kolb (Wien) und Dr. phil. Christoph Rott (Heidelberg) gewonnen werden.

Podiumsdiskussion

Bei einer Podiumsdiskussion, für die unter anderem Franz Müntefering (Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.) seine Teilnahme zugesagt

hat, wird über das Thema „Verein-Alter-Zukunft“ diskutiert werden. Hier haben Sie die Möglichkeit den Podiumsteilnehmern aus Politik, Forschung und Praxis Ihre Fragen zu stellen.

Hierfür können Sie Ihre Fragestellung bis zum Meldeschluss des Kongresses unter www.seniorensportkongress.de einsenden!

Wir freuen uns Ihre Anregungen, Fragen und Wünsche einzubinden!

Programmübersicht

Samstag, 25.08.2018	Uhrzeit	Hörsaal 1	Arbeitsraum	Bodenturnhalle	Anbau neu	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	
	ab 08.30	Ausgabe der Tagungsurkunde						
	09.00-09.30	Eröffnung						
	09.45-11.15	101 Freilebende Ältere – leichte Beute für die Sportvereine? <i>Prof. Dr. Michael Kolb</i>		106 Fließendes Ganzkörperworkout – Best Age <i>Dr. Gudrun Paul</i>	108 Koordination und Kraft im Alter <i>Sara Hauser</i>	109 Spielerische Ausdauer <i>Jörg Paqué</i>	110 Pilates für die jungen Älteren 60+ <i>Andrea Flach-Meyer</i>	
	11.30-13.00	201 Der Demenz davon laufen! <i>Dr. phil. Christoph Rott</i>		206 Taj Chi – Flowing Best Age <i>Dr. Gudrun Paul</i>	208 Faszien Workout <i>Sara Hauser</i>	209 Sturzprophylaxe <i>Jörg Paqué</i>	210 Freier Nacken – bewegliche Schultern <i>Andrea Flach-Meyer</i>	
	13.00-13.45	Lunch						
	13.45-14.30	300 Podiumsdiskussion						
14.45-16.15	301 Bewegungsparkours – Stärkung von Potenzialen und Kompetenz im Alter <i>Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer</i>		306 Taj Chi / Qi Gong <i>Jörg Paqué</i>	308 Gesundheitsförderndes Training mit dem Redondo+ <i>Sara Hauser</i>	309 Country Dance – Bewegen und Denken <i>Dr. Gudrun Paul</i>	310 Yoga kennt kein Alter – YoGA 65+ <i>Andrea Flach-Meyer</i>		

Sonntag, 26.08.2018	Uhrzeit	Hörsaal 1	Arbeitsraum	Bodenturnhalle	Anbau neu	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	
	ab 08.30	Ausgabe der Tagungsurkunde						
	09.00-09.20	400 Schwungvoll durch den Tag						
	09.30-11.00		405 Alltags-Fitness-Test <i>Dr. phil. Christoph Rott</i>	406 Riutale als ÜbungsfLOW <i>Dr. Gudrun Paul</i>	408 Gehirntraining durch Bewegung <i>Jörg Paqué</i>	409 Aktuelles zum Bewegungstraining in der Sturzprävention <i>Dr. Brunhilde Schumann-Schmid</i>	410 Training mit dem eigenen Körpergewicht <i>Jens Binias</i>	
	11.15-12.45		505 Alltagstrainingsprogramm <i>Jörg Paqué</i>	506 Faszination Redondo Plus – Neue Herausforderungen spüren <i>Dr. Gudrun Paul</i>	508 Karate für Späteinsteiger: Wenn nicht jetzt, wann dann? <i>Dr. Katharina Dahmen-Zimmer</i>	509 Aroha® <i>Elisabeth Kutscha</i>	510 Stabil, kraftvoll und geschmeidig: Faszientraining zum Wohlfühlen <i>Jens Binias</i>	
	12.45-13.30	Lunch						
	13.30-14.15	600 Podiumsdiskussion						
14.30-16.00			606 Yoga sanft <i>Simone Bopp</i>	608 Pixformance – Prävention, Mobilität und Aktivität – gerade im Alter <i>Kathrin Wulf</i>	609 Kaha® <i>Elisabeth Kutscha</i>	610 Funktionelles Zirkeltraining für den Alltag <i>Jens Binias</i>		

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass sich die Hallen-Zuordnungen von einzelnen Arbeitskreisen nachfragebedingt noch verändern können.

	Spielhalle	Tischtennisraum rechts	Seminarraum 1 + 2	Leichtathletik-Halle	Laufschlauch	Stadion	Freigelände
Unterlagen (Leichtathletik-Halle – Kongresszentrum)							
Eröffnung und Begrüßung (Hörsaal 1)							
	111 Modernes Rückentraining <i>Gabi Fastner</i>	112 Demenzprophylaxe – Aktiviert Denken für Jung und Alt „A“ <i>Andrea Dötsch</i>	115 Kraftvolle Füße sind die beste Sturzprophylaxe <i>Sigrid Jassenkoff</i>	Kongresszentrum	116 Rollator-Fit® <i>Michael Lindner</i>		
	211 Lebenslanges Funktionelles Training <i>Gabi Fastner</i>	212 Demenzprophylaxe – Aktiviert Denken für Jung und Alt „B“ <i>Andrea Dötsch</i>	215 Beckenboden und innere Räume <i>Sigrid Jassenkoff</i>	Kongresszentrum	216 Rollator-Tanz <i>Michael Lindner</i>		
Mittagspause							
Vortrag zum Thema „Verein-Alter-Zukunft“ (Hörsaal 1)							
	311 Bewegt und stabil im Sitzen mit TOGU Brasil <i>Gabi Fastner</i>	312 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Senioren <i>Wolfgang Dane</i>	315 Selbstmassage <i>Sigrid Jassenkoff</i>	Kongresszentrum	316 Kooperative Spiele für fitte Senioren <i>Michael Lindner</i>		
	Spielhalle	Tischtennisraum rechts	Seminarraum 1 + 2	Leichtathletik-Halle	Laufschlauch	Stadion	Freigelände
Unterlagen (Leichtathletik-Halle – Kongresszentrum)							
Am Tag begrüßen mit Dr. Gudrun Paul (Spielhalle)							
	411 Aerobes Fitnesstraining 60+ <i>Andrea Flach-Meyerer</i>	412 Pop und Rock für Senioren?! <i>Alexander Gipp</i>	415 Beckenboden Beine Füße <i>Sigrid Jassenkoff</i>	Kongresszentrum	416 Laser Run – eine junge Sportart für Senioren <i>Pagona Sonndag</i>	417 Gateball <i>John Swabey</i>	418 Outdoor-Fitness – Koordination und Beweglichkeit <i>Simone Bopp</i>
	511 Ideen und Anregungen für die Rückengymnastik <i>Andrea Flach-Meyerer</i>	512 Mitmachtänze für Senioren <i>Alexander Gipp</i>	515 Augen-Hände-Koordination (Qi Gong Praktiken) <i>Sigrid Jassenkoff</i>	Kongresszentrum		517 FuGo – Fußball einmal anders! <i>Daniel Stuber</i>	518 Outdoor-Fitness – Kraft und Ausdauer <i>Simone Bopp</i>
Mittagspause							
Vortrag LZG (Hörsaal 1)							
	611 Bewegungsangebot für einen starken und beweglichen Rücken <i>Andrea Flach-Meyerer</i>	612 Tanzen für hochaltige Menschen <i>Alexander Gipp</i>	615 Qi Gong im Sitzen <i>Sigrid Jassenkoff</i>	Kongresszentrum		617 Cornhole <i>Frank Fehres & Jens Schweikhard</i>	618 Durch differenzielles Gehen Kopf und Körper trainieren <i>Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn</i>



Samstag, 25.08.2018

Begrüßung und Eröffnung

Gemeinsame Eröffnung des 3. Seniorensport-Kongresses durch die Veranstalter Deutscher Turner-Bund e.V., Rhein Hessischer Turnerbund e.V. und Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Zentrale Veranstaltungen

300 Podiumsdiskussion

Thema: Verein-Alter-Zukunft

Bei einer Podiumsdiskussion, für die unter anderem Franz Müntefering (Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.) seine Teilnahme zugesagt hat, wird über das Thema „Verein-Alter-Zukunft“ diskutiert werden. Hier haben Sie die Möglichkeit den Podiumsteilnehmern aus Politik, Forschung und Praxis Ihre Fragen zu stellen.

Hierfür können Sie Ihre Fragestellung bis zum Meldeschluss des Kongresses unter www.seniorensportkongress.de einsenden!

Wir freuen uns Ihre Anregungen, Fragen und Wünsche einzubinden!

Workshops

SPO 101

Prof. Dr. Michael Kolb

Wissenschaft trifft Praxis

„Freilebende Ältere – leichte Beute für den Sportverein?“

Der Anteil an Menschen reich an Jahren wächst kontinuierlich. Damit wird diese Zielgruppe

auch für die Sportvereine immer bedeutsamer. Die Sportvereine sind gut beraten, diese Gruppe bei der Gestaltung ihres Bewegungs- und Sportangebotes zu berücksichtigen, um ihren Mitgliederbestand zu halten bzw. sogar auszubauen.

Dabei stellen sich wichtige Fragen: Sind „die älteren Menschen“ überhaupt eine klar umschreibbare Zielgruppe? Welche Sportbedürfnisse haben diese Personen bzw. welchen Bewegungsaktivitäten gehen sie nach? Und welche Anforderungen stellen diese Personen an ein Bewegungsangebot? Ohne Kenntnisse darüber gehen die Angebote oftmals an den Bedürfnissen derer vorbei, die man erreichen möchte.

106

Dr. Gudrun Paul

Fließendes Ganzkörperworkout – Best Age

Fließende Bewegungen sind sowohl für die Muskulatur als auch die Gelenke wohltuend und fördern den Erhalt der Funktionsfähigkeit. Schwungvolle Übungsflows, Halteübungen, Kraft- und Dehnungsasanas aus dem Yoga. Anspannen und Loslassen – das erwartet die Teilnehmer.

108

Sara Hauser

Koordination und Kraft im Alter

Die Koordinations- und Kraftfähigkeit nehmen im Alter ab. Um einen gesunden und möglichst selbstständigen Alltag zu ermöglichen, ist das Training dieser beiden Fähigkeiten sinnvoll.

Dieser Workshop soll helfen, Ideen für die Sport-

einheiten mit Senioren zu sammeln. Es erwarten Dich Übungen zur Koordination und Ideen für eine funktionelle Gymnastik.

109

Jörg Paqué

Spielerische Ausdauer

In kleinen und großen Spielformen mit unterschiedlicher Intensität wird die Ausdauer geschult. Durch die unterschiedlichen Intensitäten ist für alle Belastungsstufen im Seniorenbereich für eine gute Umsetzungsmöglichkeit in diversen Kursangeboten gesorgt.

110

Andrea Flach-Meyerer

Pilates für die jungen Älteren 60+

Pilates ist eine optimale Mischung aus Kräftigung, Dehnung, Entspannung und bewusster Atmung. Einfache Übungen steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und stärken die Konzentration.

111

Gabi Fastner

Modernes Rückentraining

Das moderne Rückentraining mit dem neuen Jacaranda Ball von TOGU. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit einem Gesamtgewicht von ca. 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne.

Eine sanfte Herausforderung für Deine lokalen Stabilisatoren, wie der Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. Transversus, die autochthone Rückenmuskulatur und Anteile des Zwerchfells. Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten!

Der Jacaranda Ball ist ein neues Therapie- und Trainingsgerät für Dein Figur- und Gesundheitstraining.

AP 112

Andrea Dötsch

Demenzprophylaxe – Aktiviert Denken für Jung und Alt „A“

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden Körper, Geist und Seele im Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften mit dem Augenmerk auf An- und Entspannung verbunden. Erst wenn die Seele bewegt wird, kann sich auch der Körper bewegen.

In diesem Workshop werden sie sehen wie einfach es ist, die drei L's (Lachen, Lernen, Laufen) miteinander zu verbinden. Sie finden Tipps und Anregungen zu Aufwärmübungen, Merkstrategien, Bewegungselemente zur Musik und Übungen um die Wortfindung und Konzentration zu steigern. Dies findet alles in einem blamage-freien Rahmen und mit einer Menge Spaß statt.

Die Inhalte im Workshop 112 und Workshop 212 sind unterschiedlich und bauen nicht aufeinander auf.

115

Sigrid Jassenkoff

Kraftvolle Füße sind die beste Sturzprophylaxe

Bis ins hohe Alter gut zu Fuß zu sein und auf eigenen Füßen zu stehen, bedeutet Lebensqualität. Um das zu erreichen, müssen die Füße trainiert werden, wie jeder andere Bereich des Körpers auch. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Füße und zahlreiche wichtige Informationen rund um das Thema Füße und Schuhe!

AP 116

Michael Lindner

ROLLATOR-FIT

Auf dem Weg zu einer neuen Sportart!

Mehr als 2 Millionen Rollatoren gibt es in Deutschland und es werden schätzungsweise ca. 200.000 jährlich hinzu kommen! Viele Senioreneinrichtungen, aber auch Sportvereine haben sich auf die Situation noch nicht eingestellt und sollten sich zukünftig auch den Menschen mit Rollatoren widmen.

Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter und ermöglicht einzelnen trainingsbegeisterten Senioren z.B. durch Rollator-Fit (Gymnastik, Tanz und Spiel) oder Rollator-Walking sogar teilweise wieder freies Gehen.

Dieser Workshop bietet sportliche Bewegungs-ideen, Spiele und Tanz mit und am Rollator, die die Angebote der Sportvereine oder Senioreneinrichtungen bereichern können.

SPO 201

Dr. phil. Christoph Rott

Wissenschaft trifft Praxis Der Demenz davon laufen!

Befunde über die präventiven Möglichkeiten von Bewegung und Sport und wie Sportvereine davon profitieren können. Demenzen sind eine der größten Herausforderungen in Gesellschaften des langen Lebens. Sie treten hauptsächlich bei Personen im Alter ab 65 Jahren auf.

Die Frage, ob es ein Potenzial für eine primäre Prävention von Demenzen gibt (Vermeidung der Krankheit), wird erst seit wenigen Jahren gestellt. Internationale und auch deutsche Untersuchungen zeigen übereinstimmend, dass Bewegung und Sport dabei die größte Bedeutung zukommt.

Da das Thema Demenzprävention in den Sportvereinen noch nicht hinreichend angekommen zu sein scheint, vermittelt der Vortrag sowohl aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse als auch Anregungen, wie eine Umsetzung in Vereinen aussehen könnte.

206

Dr. Gudrun Paul

Taj Chi – Flowing Best Age

Einfache Übungen aus dem Taj Chi werden in fließenden Bewegungsfolgen zusammengeführt und fördern so die Körperhaltung, die Körperwahrnehmung und den Prozess der Entschleunigung.

208

Sara Hauser

Faszien Workout

Das Training der Faszien ist auch im Alter wichtig.

Um Einfluss auf das Bindegewebe zu nehmen, benötigt es verschiedene Bewegungsformen.

Neben Schwung- Hüpf- und Dehnübungen kommen in diesem Arbeitskreis auch die Faszienrolle und Tennisbälle zum Einsatz.

Eine Trainingseinheit mit überwiegend Praxis und einfließender Theorie.

AP 209

Jörg Paqué

Sturzprophylaxe

Gerade im Alter verlieren sich die natürlichen, großräumigen Bewegungen und werden durch vorsichtige und „sparsamere“ Bewegungen ersetzt. Dieses Einsparen führt langfristig zur Reduzierung von Koordination und Bewegungsumfängen und somit auch der Lauf-/ Gangsicherheit. Dadurch kommt es häufiger zu Stürzen.

Leichte Übungen aus dem koordinativen Bereich wie beispielsweise Einbeinstände mit dazu gekoppelten leichten Armbewegungen, aber auch Reaktionsübungen sowie Aufsteh- und Hinsetzbewegungen sowie Drehungen reduzieren bereits die Gefahr der Stürze erheblich. Einen kurzen Einblick in diese Übungen verschafft dieser Workshop.

210

Andrea Flach-Meyerer

Freier Nacken, bewegliche Schultern

Verspannungen lösen, Muskeln stärken und freie Bewegungen genießen.

Kleine, achtsame Übungen bringen Nacken und Schulter in Balance.



AP 211

Gabi Fastner

Lebenslanges Funktionelles Training

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden.

Mit regelmäßigem Training bleiben Deine Teilnehmer körperlich und geistig mobil und fit, gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter. Um Übungen zu intensivieren oder auch zu unterstützen nutzen wir den Redondo Ball +.

AP 212

Andrea Dötsch

Demenzprophylaxe – Aktiviert Denken für Jung und Alt „B“

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden Körper, Geist und Seele im Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften mit dem Augenmerk auf An- und Entspannung verbunden. Erst wenn die Seele bewegt wird, kann sich auch der Körper bewegen. In diesem Workshop werden Sie sehen wie einfach es ist, die drei L's (Lachen, Lernen, Laufen) miteinander zu verbinden. Sie finden Tipps und Anregungen zu Aufwärm-

übungen, Merkstrategien, Bewegungselemente zur Musik und Übungen um die Wortfindung und Konzentration zu steigern. Dies findet alles in einem blamage-freien Rahmen und mit einer Menge Spaß statt.

Die Inhalte im Workshop 112 und Workshop 212 sind unterschiedlich und bauen nicht aufeinander auf.

215

Sigrid Jassenkoff

Beckenboden und innere Räume

Eine Reise in die inneren faszialen Strukturen. Mit dem Einatmen füllen wir unseren inneren Raum. Das ist für die reflektorische Aktivierung des Beckenbodens von großer Bedeutung.

Mit speziellen Atemübungen und Spürbildern wird der innere Raum erfahrbar und erweitert. Der Beckenboden wird deutlicher wahrgenommen und kann dann gezielter angesteuert und wirkungsvoller trainiert werden.

AP 216

Michael Lindner

Rollator-Tanz

... macht Spaß und belebt die Sinne; fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden; verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit; fördert die Durchblutung und erhält die kognitive Leistungsfähigkeit; verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration; verbessert die Mobilität und ermöglicht Teilhabe an sozialen und kulturellen Veranstaltungen; erhält die

Selbstständigkeit, macht unabhängiger und stärkt das Selbstbewusstsein; wirkt als Gruppenangebot der Vereinsamung vor.

Durch die Bewegungsabläufe beim Tanzen kann das Gehirn jung bleiben. Auch schon verkümmerte Areale im Gehirn können wieder belebt werden. In dem Workshop werden gemeinsam einfache Bewegungsformen und Tänze erarbeitet!

SPO 301

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Wissenschaft trifft Praxis Bewegungsparcours - Stärkung von Potentialen und Kompetenz im Alter“

In einer älter werdenden Gesellschaft kommt es ganz wesentlich darauf an, sinnvolle Angebote der gesundheitlichen Prävention und insbesondere der Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren bereitzustellen. Unter anderem vor dem Hintergrund zunehmender Inaktivität mit steigendem Alter werden vermehrt speziell für ältere Menschen konzipierte Bewegungsparcours zur Einbindung seniorengerechter körperlicher Aktivität in die Alltagsumgebung errichtet.

In Hessen wurde die Wirkung solcher Bewegungsparcours für ältere Menschen modellhaft erprobt und evaluiert. Es hat sich gezeigt, dass die Parcours hohe Potenziale bieten, Gesundheit nachhaltig zu stärken und mehr Bewegung in den Alltag älterer Menschen zu bringen.

Der Vortrag vermittelt einen Einblick, inwiefern Bewegungsparcours zur Stärkung von Potentialen und Kompetenz im Alter beitragen können.

306

Jörg Paqué

Taj Chi / Qi Gong

Dieser Workshop soll einen ersten Einblick in verschiedene Übungen aus der fernöstlichen Kampfkunst (Taj Chi) und der Heilkunst (Qi Gong) geben.

Scheinbar leichte Übungen bei denen es mehr auf Präzision und innere Bewegungen ankommt als auf Wiederholungen und hohe Intensitäten. Das Fühlen des Wechsels von Entspannung/Lockerheit und Anspannung stehen im Vordergrund.

308

Sara Hauser

Gesundheitsförderndes Training mit dem Redondo Ball Plus

Um Trainingsstunden abwechslungsreich zu gestalten, ist der Einsatz von Kleingeräten möglich. Der Redondoball Plus wird von Beginn an in den Kurs integriert. Aufwärmen, Koordinationstraining, Kraftausdauer und Mobilisation der Gelenke werden mit Hilfe des Balls durchgeführt.





Ein effektives Training für den ganzen Körper...in jedem Alter. Der beliebte und vielseitige Redondo Ball eröffnet in der „Plus“-Größe spannende neue Übungspositionen und wurde extra für gesundheitsförderndes Training entwickelt.

309

Dr. Gudrun Paul

Country Dance – Bewegen und Denken

Einfach zu erlernende Country Dance-Formen fördern nicht nur den Spaß, sondern haben auch positive Synergien für Koordination, Körperhaltung und fördern den Prozess „Bewegen und Denken“. So wird die Übungsstunde zu einem Höhepunkt.

310

Andrea Flach-Meyerer

Yoga kennt kein Alter – Yoga 65+

Mit Yoga können auch Späteinsteiger geistig und körperlich ausgeglichener, zufriedener, würdevoll und selbstsicherer älter werden.

Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und verlangsamt dadurch den natürlichen Alterungsprozess.

311

Gabi Fastner

Bewegt und stabil im Sitzen mit TOGU Brasil

Du hast Teilnehmer in Deinen Gruppen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind?

Mit einem Stuhl und Kleingeräten wie den Tiefen-

muskeltrainern von TOGU, den Brasil's, lassen sich effektive und spannende Kurse gestalten! Wackeln ist nicht nur erlaubt, sondern sogar gewünscht!

312

Wolfgang Dane

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Senioren

Die Gewalt in der Gesellschaft und auch gegenüber Senioren nimmt zu. Dabei beschränkt sich diese Gewalt keineswegs auf körperliche Übergriffe, sondern beginnt bereits bei Grenzverletzungen, Beleidigungen, Beschimpfungen, Herabsetzung und Marginalisieren von Senioren.

Die Veranstaltung beinhaltet grundlegende Selbstbehauptungs- und Verteidigungsmaßnahmen speziell für Senioren.

Neben der Vermittlung einfacher, aber effektiver Abwehrtechniken gegen in der Regel körperlich überlegene Gegner, soll der Kurs vor allem auch dazu befähigen, typisch kritische Situationen bereits frühzeitig als solche zu erkennen und entsprechend zu agieren.

Die Erfahrung zeigt, dass in den meisten Fällen eine Eskalation durch Kenntnis und Anwendung geeigneter Verhaltensformen unterbunden werden kann.



315

Sigrid Jassenkoff

Selbstmassage

Wer Bauchweh hat, reibt sich den Bauch. Bei Kopfweh gehen die Finger zu den Schläfen. Und wenn es beim Kind irgendwo wehtut, legen

wir erst mal die Hände auf.

Intuitiv nutzen wir unsere Hände um uns oder anderen gut zu tun. Das können wir auch gezielt tun, indem wir Selbstmassagetechniken nutzen, die einfach zu erlernen und durchzuführen sind.

Wir lernen Griffe und Techniken für unterschiedliche Körperbereiche und Situationen, die wir jederzeit anwenden können.

Dadurch verbessert sich unsere Körperwahrnehmung und wir können selbstverantwortlich auf unsere Befindlichkeit einwirken.

316

Michael Lindner

Kooperative Spiele für „fite Senioren“

Diese Sportspiele, die das Konkurrenzprinzip verwerfen, sind zum Mitmachen gedacht! Durch vielfältige Spielanreize sollen die Senioren zum Spielen in der Gruppe animiert werden.

Im Workshop werden eine Vielzahl kooperativer Prinzipien angeboten, einige scheinen vielleicht nebensächlich, doch erweisen sie sich als wirkungsvoll.

Kooperative Spiele stehen in Verbindung mit der New-Games-Bewegung der 1960er und 1970er Jahre. Einzelspieler wie Mannschaften spielen nicht gegeneinander, sondern miteinander: Die Aufgaben des Spiels müssen teilweise im Zusammenwirken gelöst werden.

Das Gemeinschaftsgefühl, das Kooperation und Vertrauen voraussetzt, bestimmt das Spielgeschehen.



Zentrale Veranstaltungen

400 *Dr. Gudrun Paul*

Warm up

Schwungvoll den Tag begrüßen. Gemeinsam werden wir stimmungsvoll in den Kongresstag starten und die Motivation in uns spüren.

600 *Zentraler Vortrag der LZG*

Laufen gegen Depression

Laufen ist mehr als Sport und Bewegung – Laufen hat auch positive Auswirkungen auf die Seele. Besonders Menschen mit einer leichten bis mittleren Depression können sich wohler fühlen, wenn sie körperlich aktiv sind. Zudem kann ein regelmäßiges Lauftraining die psychotherapeutische oder medikamentöse Therapie aktiv und wirksam unterstützen.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. hat im Herbst 2015 mit verschiedenen Partnerorganisationen, darunter

der Rhein Hessische Turnerbund e.V., das Modellprojekt „Der Depression Beine machen“ initiiert.

Im Projekt wurde u. a. der Frage nachgegangen, welche Auswirkungen das Laufen auf die körperliche und psychische Gesundheit aus Sicht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat.

An drei Standorten in Rheinland-Pfalz fanden sich offene Laufgruppen unter der Leitung einer sportfachlichen und einer psychotherapeutischen Begleitperson zusammen. Menschen mit einer depressiven Erkrankung trainierten gemeinsam einmal pro Woche für etwa eine Stunde. Die Laufgruppen wurden vom Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung (zefp) der Universität Koblenz-Landau wissenschaftlich begleitet. Befragungen vor und nach den Trainings und zu Beginn und Ende des Projekts lieferten Hinweise, mit deren Hilfe Strategien zur praktischen Umsetzung von Laufgruppen für Menschen mit Depression entwickelt werden sollen.

Der Vortrag bietet eine Einführung in das Thema und stellt die Ergebnisse des Modellprojekts, sowie beispielhafte Laufgruppen in Rheinland-Pfalz vor.

Workshops

405 *Dr. phil. Christoph Rott*

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) in Theorie und Praxis

Eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Der in den USA entwickelte AFT ist der erste Test, der eine wenig aufwändige Überprüfung des alltagsrelevanten körperlichen Funktionsniveaus in Alter ermöglicht. Er überprüft die Kraft der Arme und Beine, die Ausdauer, die Beweglichkeit der Hüfte und Schultern sowie die Geschicklichkeit.

Der Test verfügt über umfangreiche Normwerte (60-94 Jahre) und liefert auf der Basis der aktuellen Fitness eine Prognose zur zukünftigen Selbstständigkeit. Es werden die Grundlagen des AFT behandelt, die korrekte Durchführung der Testaufgaben geübt und erläutert, wie die Rückmeldung der individuellen Testergebnisse erfolgt.

406 *Dr. Gudrun Paul*

Rituale als Übungsflow

Kleine ritualisierte Bewegungsfolgen bereiten den Körper und Geist optimal auf die Stunde vor bzw. sind auch für einen harmonischen Abschluss gut geeignet.

Im Workshop werden unterschiedliche Beispiele mit der entsprechenden Musik vorgestellt und Tipps zur Erarbeitung und Umsetzung vermittelt.



408

Jörg Paqué

Gehirntraining durch Bewegung

Ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung. Um unsere Gehirnzellen fit und zu halten, sollten sie immer wieder neue Reize bekommen.

Eine Kombination von Mehrfachaufgaben aus automatisierten Bewegungen und scheinbar leichten Denkaufgaben ist dafür die beste Möglichkeit: Den Körper nutzen, um die Reserven des Gehirns zu entfalten.

Verbesserungen im Bereich Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination sind dabei nur einige Erscheinungsbilder.



AP

409

Dr. Brunhilde Schumann-Schmid

Aktuelles zum Bewegungstraining in der Sturzprävention

Jeder dritte selbstständig lebende Mensch über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Nicht jeder Sturz führt zu einer körperlichen Verletzung, jedoch müssen 20 bis 50% aller Stürze behandelt werden. Häufig sind sie das Resultat mehrerer gleichzeitig auftretender Risikofaktoren.

Nachgewiesenermaßen können Sturzpräventionsprogramme dazu beitragen, die beeinflussbaren Risikofaktoren zu reduzieren und Stürze konkret zu verhindern.

Im theoretischen Teil des Workshops werden die wesentlichen Sturzrisikofaktoren sowie ausgewählte Testverfahren zur Ermittlung eines erhöhten Sturzrisikos vorgestellt. Der praktische Teil des Workshops dient dem Kennenlernen

und Ausprobieren der notwendigen Inhalte eines Bewegungstrainings, deren besondere Effektivität im Rahmen von aktuellen Metaanalysen bestätigt wurde.

chen Bewegungsformen bietet diese Musikart eine vielfältige und abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung.



410

Jens Binias

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Keine Hilfsmittel zur Verfügung?

Eingebettet in ein Intervall-Trainingskonzept beleuchten wir in diesem Workshop das Thema Bodyweight-Training aus den verschiedensten Ausgangspositionen heraus.

Auch auf möglich Beschwerden von älteren Menschen, die eine bestimmte Position erschweren, wird eingegangen und Alternativen werden aufgezeigt.

415

Sigrid Jassenkoff

Beckenboden, Beine, Füße

Der Beckenboden steht im direkten Zusammenhang mit den Füßen. Ein wirkungsvolles und nachhaltiges Beckenbodentraining ist kaum möglich, ohne die Beinachsen und die Fußstellung mit einzubeziehen.

Die Zusammenhänge werden in unterschiedlichen Haltungen, Übungen und Bewegungen spürbar und verdeutlicht. Viele bekannte Übungen werden durch entsprechende Ausführung und Korrektur zu effektivem Beckenbodentraining.

411

Andrea Flach-Meyerer

Aerobes Fitnessstraining 60+

Spielerisch, kommunikativ und mit Spaß die aerobe Ausdauer verbessern. Ein Angebot für alle, die sich gerne auf Musik bewegen

416

Pagona Sonntag

Laser-Run – eine junge Sportart für Senioren

Geschwindigkeit – Präzision – Emotionen – Spaß – Inklusion: Fünf Charakteristika, die die jüngste Disziplin des modernen Fünfkampfes beschreiben. Der Laser-Run wurde als eigenständige Sportart entwickelt und ist am ehesten mit dem Biathlon, bekannt aus dem Wintersport, zu vergleichen. Nur wird beim Laser-Run mit einer Laserpistole geschossen und lediglich maximal 800 Meter zwischen den vier Schießeinlagen gelaufen.

AP

412

Alexander Gipp

Pop & Rock für Senioren?!

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 einfa-

Laser-Run bildet den dramatischen Abschluss im modernen Fünfkampf und ist eine Sportart für Jedermann und jede Altersstufe. Der Wech-

sel zwischen der Konzentration am Schießstand und der sportlichen Leistung auf der Laufstrecke sorgt für eine besondere Spannung und für viel Abwechslung – im Training und bei Wettkämpfen.

417 *John Swabey*

Gateball: Fitness für Körper und Kopf

Gateball ist eine Sportart, die Jedermann – vom Kind bis zum Senioren – spielen kann, in der Halle oder draußen, auf Gras oder Kies.

Es spielen zwei Mannschaften mit jeweils fünf Mitspielern gegeneinander. Jeder Spieler spielt nur mit seiner eigenen, mit einer Nummer versehenen Kugel.

Die Kugeln werden abwechselnd wie beim Krocket, aber mit leichten Alu-Schlägern, durch drei Tore gerollt. Ein Spiel dauert 30 Minuten.

Fair-Play und Teamgeist sind gefragt. Die Strategie erfordert Vorausdenken und Planung, Konzentration und ein gutes Gedächtnis.

Die Schlag-Bewegung verlangt eine gute Hand-Auge-Koordination. Das Miteinander ist wichtig. Trotz des Wettbewerbs mit den anderen hat man dabei auch viel Spaß.

418 *Simone Bopp*

Outdoor-Fitness – Kraft und Ausdauer

Funktionelles Outdoor Training mit dem Schwerpunkt Kraft und Ausdauer.

Das Training ist sanft und trotzdem effektiv gestaltet, so dass deine Teilnehmer Gesundheit und Vitalität gewinnen bzw. erhalten.



505 *Jörg Paqué*

Alltagstrainingsprogramm für Senioren ab 60 Jahren



Um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln, dem DOSB, dem DTB und dem LSB NRW das „Alltagstrainingsprogramm“ (ATP) entwickelt.

Ziel ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z.B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit möglichst alltagsnah zu trainieren.

Des Weiteren soll es die Teilnehmenden dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die beginnen wollen, ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver zu gestalten.

506 *Dr. Gudrun Paul*

Faszination Redondoball Plus – neue Herausforderungen spüren

Ein Ganzkörperworkout zur Verbesserung der Balance, Körperwahrnehmung und Koordination. Sich „entdecken“ und die positive Herausforderung spüren.

508 *Dr. Katharina Dahmen-Zimmer*

Karate für Späteinsteiger: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Es wird ein altersangepasstes Karate vorgestellt,

das auch für Späteinsteiger ohne jede Vorkenntnisse geeignet ist.

Ziel ist die Gesundheitsförderung im Rahmen einer Kampfkunst. Das Training erfolgt nach den Vorgaben des Deutschen Karate-Verbandes (DKV). Der ganze Körper wird einbezogen, bisher ungewohnte neue Bewegungsmuster und -abfolgen werden geübt.

Wichtig sind der gezielte Wechsel zwischen Spannung und Entspannung und der Einsatz der Atmung. Das Training hilft konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten aufzubauen bzw. zu erhalten. Es fordert gezielte Aufmerksamkeit und Konzentration und fördert gleichzeitig physisches und psychisches Wohlbefinden.

509 *Elisabeth Kutscha*

AROHA®

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im 3/4 Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

Was bietet AROHA®?

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Fettreduzierung und verbesserte Durchblutung und Sauerstoffversorgung
- Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Auflösen von Muskelverspannungen und Stressabbau
- Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden
- Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren von körperlicher und geistiger Kraft
- Gefühl von Entspannung und Mobilität

510 *Jens Binias*

Stabil, kraftvoll und geschmeidig – Faszientraining zum Wohlfühlen

In diesem Workshop geht es um ein präventives (Faszien-)Training, in dem die Elemente Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität miteinander verknüpft werden.

Gearbeitet wird mit kleinen Bewegungsabfolgen, die so kombiniert werden, dass der gesamte Körper aktiviert und zur Regeneration angeregt wird. Lass es dir gutgehen und bleib dein Leben lang flexibel und stark!



606 *Simone Bopp*

Yoga sanft

Yoga für Entspannung, Energie & Wohlbefinden. Dieses Programm ist auch für Yoga-unerfahrene Teilnehmer geeignet!

608 *Kathrin Wulf*

Pixformance: Prävention, Mobilität und Aktivität – gerade im Alter

Pixformance ist kein Trainingsgerät – sondern ein Konzept. Eine eingebaute Kamera in der Station erfasst 26 Gelenkpunkte und bietet neben einer Bewegungserfassung auch Bewegungsanalysen mit Feedback in Echtzeit.

Sowohl in der Therapie als auch im Gesundheitssport werden mit Pixformance auf Basis des funktionellen Trainings Bewegungsabläufe trainiert. Im Workshop werden Trainingskonzepte vorgestellt – mit praktischem Training an der Station.

511 *Andrea Flach-Meyerer*

Ideen und Anregungen für die Rückengymnastik

Bewegungsvielfalt ist wichtig für einen gesunden Rücken. Ein abwechslungsreiches Übungsangebot, von Aktivität und Entspannung bringt Lockerheit und Stärke.

517 *Daniel Stuber*

FuGo – Fußball einmal anders!

Fußball-Golf ist eine neue Variante der Sportart Nummer 1. Altersunabhängig werden hier Spiel, Spaß, Bewegung und Geselligkeit in der Natur kombiniert.

Einführung in die wichtigsten Bestandteile und das Regelwerk. Ein Übungsparcours mit drei Bahnen lädt zum aktiven Ausprobieren ein!

609 *Elisabeth Kutscha*

KAHA®

KAHA® ist inspiriert vom Taj Chi, Qi Gong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren .

AP 512 *Alexander Gipp*

Mitmachtänze für Senioren

Es werden Aspekte der Musik- und Bewegungsauswahl angesprochen und es werden verschiedene konkrete Beispiele von einfachen aber wirkungsvolle Bühnen- und Mitmachtänzen vorgestellt, die man im Unterricht wie auch bei Vereinsfesten oder Präsentationen verwenden kann.

Auch für gemischte Gruppen von Läufern und Sitzenden.



Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

KAHA®...

- ...ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend.
- ...kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.
- ...ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar,
- ...besonders hinsichtlich der Koordination und Konzentration

AP 515 *Sigrid Jassenkoff*

Augen, Hände, Koordination – Qi Gong-Praktiken

Mit zunehmendem Alter nimmt bei den meisten Menschen die Sehkraft ab und die Feinmotorik der Hände lässt nach. Dadurch leidet die Auge-Hand-Koordination.

Spezielle Praktiken aus dem Qi Gong regen die Augen und die Hände an, um die koordinativen Fähigkeiten zu erhalten. Für Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten sehr wirkungsvolle Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

518 *Simone Bopp*

Outdoor-Fitness – Koordination und Beweglichkeit

Funktionelles Outdoor Training mit dem Schwerpunkt Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

Das Training ist sanft und trotzdem effektiv gestaltet, so dass deine Teilnehmer Gesundheit und Vitalität gewinnen bzw. erhalten.

AP 610 *Jens Binias*

Funktionelles Zirkeltraining für den Alltag

Die Fähigkeiten des täglichen Lebens zu behalten ist eine der zentralen Herausforderungen des Älterwerdens. Um nicht in die Pflegebedürftigkeit zu fallen, müssen insbesondere die Kraft und Stabilität trainiert werden.

Hier wird ein präventives Zirkeltraining vorge-



stellt, welches mit den Materialien in der Turnhalle und nur wenigen Hilfsmitteln wie Powerbändern oder Bällen arbeitet.

Daraus entsteht ein herausforderndes Training, welches durch die Skalierbarkeit der Übungen optimal an die jeweilige Gruppe angepasst werden kann.

tungssteuerung: Jeder macht so mit, wie er kann, es stört nicht die Gruppendynamik.

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Angebot ist die differenzierte Unterrichtsgestaltung durch den Einsatz verschiedener Musikarten und passenden Bewegungsformen.

90 x 60 cm große, leicht ansteigende Plattform (= Zielboard) mit einem 15 cm großen Loch (= Hole) zu werfen.

Alter und Geschlecht spielen bei diesem geselligen Sport keine Rolle. Ähnlich dem Boule- und Dartsport sind Geschick, Konzentration und mentale Stärke für ein erfolgreiches Spiel erforderlich.

Hierzulande bekannt wurde CORNHOLE in der TV-Show „Schlag den Raab“.

611 *Andrea Flach-Meyerer*

Bewegungsangebote für einen starken und beweglichen Rücken

Ein vielfältiges Bewegungsangebot für aktive Senioren, die mit Freude an der Bewegung Kraft, Beweglichkeit und Vitalität erhalten und verbessern wollen.

AP 615 *Sigrid Jassenkoff*

Qi Gong im Sitzen

Es gibt sehr schöne Qi Gong-Formen, die im Sitzen durchgeführt werden und von daher gut geeignet sind für die ältere Generation. Die ruhig fließenden Bewegungen stellen eine koordinative Herausforderung dar.

Die komplexen Bewegungsabläufe mit anspruchsvollen Elementen in Verbindung mit der Atmung machen sie zu einem ausgewogenen ganzheitlichen und gelenkschonenden Training, das auch bei Bewegungsbeeinträchtigungen bis ins hohe Alter praktiziert werden kann.

618 *Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn*

Durch differenzielles Gehen Kopf und Körper trainieren

Gehen gehört zu den Bewegungsformen, die wir im Laufe unseres Lebens am häufigsten ausführen. Über viele Jahre automatisiert sichert uns Gehen ein hohes Maß an Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Trotz zunehmender Wiederholungszahlen wird der Gang jedoch mit zunehmendem Alter instabiler und führt zu Stürzen mit fatalen Folgen. Oft nur zum Erreichen eines anderen Ortes genutzt, ist über Gehen zunehmend in Verbindung mit Meditation zu lesen, die durch Sensibilisierung der Innensicht auch zur Sturzprophylaxe eingesetzt wird.

Wie beeinflusst jedoch die Motorik umgekehrt unser Gehirn?

Am Beispiel des differenziellen Gehens werden theoretische und praktische Hinweise bereitgestellt.

AP 612 *Alexander Gipp*

Tanzen für hochaltrige Menschen

Bei hochaltrigen Menschen kommt die allgemeine Wirkung von Musik besonderes zum Tragen: Sie reduziert das Schmerzempfinden, steigert das Leistungsvermögen und verkürzt die Regenerationsphase.

Bewegen auf Musik im Sitzen und im Stehen eignen sich daher hervorragend als Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen: Es wird geschwitzt, die großen Gelenke aktiviert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Koordination gefördert, bei individueller Belas-

617 *Frank Fehres
Jens Schweikhard*

Cornhole – Der Sport für Jedermann

Cornhole (= Maisloch) ist ein Geschicklichkeitssport zwischen 2 Parteien, wobei es das Ziel ist, die 400 g schweren, mit Mais befüllten Bags (= Säckchen) auf eine 8 Meter entfernte



Wir danken den Förderern, Partnern und Sponsoren

In Zusammenarbeit mit:



Ausstatter:



Förderer:



Ganz besonders bedanken wir uns auch bei allen Helfern vor und hinter den Kulissen.

Unsere Referentinnen und Referenten des 3. Seniorensport-Kongresses



Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Professor für Sportmedizin an der Goethe Universität Frankfurt, Facharzt für Allgemeinmedizin mit weiteren Qualifikationen in Sportmedizin, Chirotherapie, Osteopathie und Akupunktur



Jens Binias

Diplom-Pädagoge, DOSB-Ausbilder, Master-Trainer Group Fitness, selbständiger Fitnesstrainer, Referent für Gesundheitssport, Group Fitness und Pädagogik



Simone Bopp

Diplom Sportlehrerin, Yogalehrerin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement, Personal Trainerin Functional Workout Instructorin, Laufkursleiterin



Dr. Dipl.-Psych. Katharina Dahmen-Zimmer

Universität Regensburg, Karate (3.Dan), Karate-Trainerin (DKV), Karate-Training für Senioren, Karate-Training für Patienten mit neurodegenerativen Störungen (Parkinson-Erkrankung)



Wolfgang Dane

Dipl. Sportwissenschaftler, wissenschaftlicher Angestellter am Sportinstitut der Uni Mainz, Leiter AHS-Abteilung Jiu-Jitsu/Selbstverteidigung und Bogensport, 1. Vizepräsident der Deutschen Jiu-Jitsu-Union



Andrea Dötsch

Krankenschwester, zert. Gedächtnistrainerin, Fachpraktikantin geistige Fitness, Lehrgangsleitung bei der ComFair GmbH



Gabi Fastner

staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, bekannt durch ihre millionenfach angesehenen Youtube Videos. Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer/innen in München. Fachbuchautorin Vorstandsmitglied des DGyMB (Deutscher Gymnastikbund).



Frank Fehres

selbständiger Handwerksmeister aus Ingelheim, ehrenamtlich Abteilungsleiter Cornhole der TG 1847 Nieder-Ingelheim



Andrea Flach-Meyer

Gymnastik- und Yogalehrerin, Spezialausbildungen im Bereich Pilates, Beckenboden und Sport mit älteren Menschen, DTB-Referentin und Referentin anderer Ausbildungsanbieter



Alexander Gipp

Autor des Buches „Tanzen mit Menschen mit Demenz“ und „einfach Tanzen – Lehrbuch und Lexikon der einfachen Tanzbewegungen“



Sara Hauser

Sportwissenschaftlerin M.A. mit den Schwerpunkten Sportwissenschaft und Sportmedizin, Referentin für Gesundheitssport, TOGU®-Educator, Buchautorin, Master- DVNLP



Sigrid Jassenkoff

QiGong Lehrerin TQN, Tanztherapeutin BTD, Körpertherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, eigene Praxis für Körpertherapie www.berührungs.de



Prof. Dr. Michael Kolb
Ordinarius am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien, dort Leiter des Arbeitsbereichs Bewegungs- und Sportpädagogik; Forschungsschwerpunkte u.a.: Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation durch Bewegung und Sport u.v.m.



Elisabeth Kutscha
staatlich geprüfte Physiotherapeutin, Pilatestrainerin und Ausbilderin an der Aroha Academy, vielseitige Qualifikationen und Spezialisierungen im Group Fitness- und Gesundheitssport-Bereich



Michael Lindner
Lehrbeauftragter an Fachhochschulen, Seniorensport-Beauftragter, Mitglied im Ausschuss für Breitensport des LSB S-H, Vorstandsmitglied der BAG Seniorenbüros e.V., Mitautor des Buches „ROLLATOR-FIT“



Jörg Paqué
Diplom Sportlehrer für Prävention und Rehabilitation, Betrieblicher Gesundheitsmanager, Rückenschullehrer, Skiketrainer, Taiji-Übungsleiter, Dorn-Breuß-Bewegungstrainer



Dr. Gudrun Paul
Diplomsportlehrerin, Gesundheitssporttrainerin, Referentin des DTB, Buchautorin und Entwicklerin von Bewegungsprogrammen besonders für Frauen



Dr. phil. Christoph Rott
Diplom Psychologe, in der Altersforschung tätig; Arbeitsschwerpunkte: u. a. Hochaltrigkeit, körperliche Aktivität und Fitnessstestung (Alltags-Fitness-Test) im Alter, Gesundheitsförderung im Alter; Prävention von Demenz und Pflegebedürftigkeit



Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn
Studium Diplomsportlehrer, Physik & Pädagogik ergänzt durch Studium der Neurophysiologie und Nichtlinearen Dynamik, Promotion in Biomechanik (Frankfurt), DFG- Habilitations-Stipendiat, Habilitation über motorisches Lernen (Köln)



Dr. Brunhilde Schumann-Schmid
Studium der Sportwissenschaft und Promotion an der Universität Mainz, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsschwerpunkte: Sporttherapie, Mobilität im Alter, Sturzprävention



Pagona Sonndag
Diplom Sportwissenschaftlerin, persönliche Referentin des Präsidenten der UIPM – Union Internationale de Pentathlon Moderne, Organisationsleiterin von Studentenwettkämpfen und der Laser-Run Tour in Darmstadt



Daniel Stuber
Diplom-Sportlehrer, Ballon- und Luftschiffpilot (1997/2004), selbstständig mit einer eigenen Luftwerbeagentur (seit 1997) und in einer Veranstaltungsagentur als freier Mitarbeiter (seit 1990)



John Swabey
Vize-Präsident der Fédération Européenne de Croquet, akkreditierter Schiedsrichter, an 7. Stelle in der Gateball-Liga Europa



Kathrin Wulf
Kommunikations- und Medienwissenschaft M.A., aktive Tänzerin im Standard-Turniertanz, angestellt bei der Pixformance Sports GmbH: Business Consultant kundengerechte Konzeptentwicklung und -beratung

Organisatorische Hinweise

Ort:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
(Institut für Sportwissenschaft)
Albert-Schweizer-Straße 22
55128 Mainz

Anmeldung:

Ihre schriftliche Anmeldung erfolgt online unter

www.seniorensportkongress.de

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung per E-Mail. Ihre Teilnehmer-Unterlagen werden Ihnen ca. zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail übermittelt.

Eine schriftliche Anmeldung per Post senden Sie bitte an:
Rhein Hessischer Turnerbund e.V.,
Jahnstraße 4, 55124 Mainz
oder per Fax an: 06131/9417-17.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des RhTB, die unter www.rhtb-bildung.de eingesehen werden können.

Anmeldeschluss: 5. August 2018

Anerkennung:

Jeder Arbeitskreis wird vom RhTB mit

2 LE und jede zentrale Veranstaltung mit 1 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Lizenzen:

- Fitness und Gesundheit
- ÜL-B-Sport in der Prävention

Andere Lizenzen auf Nachfrage.

Somit können Sie bei Teilnahme an beiden Tagen bis zu 15 LE, bei Teilnahme an einem Tag bis zu 7 LE (nur Samstag) und bis zu 8 LE (nur Sonntag) erhalten.

Verpflegung:

Verpflegung und Getränke können selbst mitgebracht werden.

Verpflegung und Getränke dürfen NICHT in den Hallen und Veranstaltungsräumen verzehrt werden!

Hinweise:

Bitte nutzen Sie in den Sporthallen ausschließlich Schuhe mit heller Sohle.

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs.

Übernachtung:

Bei der Vermittlung von Übernachtungsmöglichkeiten ist Ihnen das Tourist Service Center Mainz (www.touristik-mainz.de) gerne behilflich: 06131/242888.

Geräte-Abverkauf:

Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, die beim Kongress eingesetzten Sportgeräte von Togu zu vergünstigten Preisen zu erwerben. Eine Übersicht sowie das Bestellformular erhalten Sie mit den Teilnehmer-Informationen ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung zugeschiedt.

Legende:

AP Mit **AP** gekennzeichnete Angebote sind für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Altenpflege besonders geeignet.

SPO Mit **SPO** gekennzeichnete Angebote haben einen inhaltlichen Schwerpunkt in der Sportwissenschaftlichen Forschung.

Impressum

Herausgeber: Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Jahnstraße 4
55124 Mainz

Telefon: +49 (0) 6131 / 94 17 - 0
Fax: +49 (0) 6131 / 94 17 - 17
E-Mail: info@rhtb.de
www.rhtb.de

Redaktion: Sven Schlunke, Anne Krieger, Charlotte Weyer

Layout: Carina Partenheimer

Fotos: Titelseite: Fotolia@Robert Kneschke; Seite 3: DTB, Michaela Werkman; RhTB; Institut für Sportwissenschaft der JGU; Seite 4: Staatskanzlei RLP; Seite 5: BAGSO, DOSB; Seite 6: Johannes Gutenberg-Universität Mainz und Mainzer Verkehrsgesellschaft; Seite 10: Fotolia@Robert Kneschke; Seite 11: RhTB; Seite 12: DTB „Gehirntraining durch Bewegung“; Seite 13: Fotolia@Andres Rodriguez; Seite 14: Fotolia@Sabine Hürdler; LZG; Seite 15: Fotolia@Robert Kneschke; DTB-Sturzprophylaxe von Minikus Images; Seite 16: Gateball, Ripon Alt (3); Seite 17: Pixformance; FuGo-Daniel Stuber; Seite 18: Cornhole, Frank Fehres; Seite 20 +21: Privatfotos der Referentinnen und Referenten

Copyright: Rhein Hessischer Turnerbund e.V.
© 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 3. Seniorensport-Kongress an:

Nachname *	Vorname *
Geburtsdatum *	Meine GYM CARD-Nummer
Straße, Hausnummer *	
PLZ, Ort *	
Telefon tagsüber *	E-Mail-Adresse
Verein / Einrichtung	

*Pflichtfeld

Datenschutzhinweis: Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Ich möchte folgende Workshops verbindlich buchen:

Samstag, 25.08.2018	Wunsch-Workshop	Alternativ-Workshop
1: 09.45 - 11.15 Uhr	Nr. 1 __ __	Nr. 1 __ __
2: 11.30 - 13.00 Uhr	Nr. 2 __ __	Nr. 2 __ __
3: 14.45 - 16.15 Uhr	Nr. 3 __ __	Nr. 3 __ __
Sonntag, 26.08.2018	Wunsch-Workshop	Alternativ-Workshop
4: 09.30 - 11.00 Uhr	Nr. 4 __ __	Nr. 4 __ __
5: 11.15 - 12.45 Uhr	Nr. 5 __ __	Nr. 5 __ __
6: 14.30 - 16.00 Uhr	Nr. 6 __ __	Nr. 6 __ __

Die Zuordnung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Ich nehme an folgenden zentralen Veranstaltungen teil:

Samstag, 25.08.2018	ja *	nein *
300 – Podiumsdiskussion (13.45 - 14.30 Uhr, Hörsaal 1)		
Sonntag, 26.08.2018	ja *	nein *
400 – Gemeinsames Warm-up (09.00 - 09.20 Uhr, Spielhalle)		
600 – Zentraler Vortrag LZG (13.30 - 14.15 Uhr, Hörsaal 1)		

*Zutreffendes bitte ankreuzen.

Ort, Datum

Unterschrift

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers

Anmeldeschluss: 5. August 2018

Teilnahmegebühren	Zwei-Tages-karte	Tages-karte
Kongresskarte mit GYM CARD-Rabatt	100,- Euro	56,- Euro
Kongresskarte ohne GYM CARD-Rabatt	140,- Euro	72,- Euro
Studierende	50,- Euro	

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Rhein Hessischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rhein Hessischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE82ZZZ00000174742

Mandatsreferenznummer:

wird vom RhTB vergeben

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers

Straße, Hausnummer (falls von Anmeldung abweichend)

PLZ, Ort (falls von Anmeldung abweichend)

Name des Kreditinstituts

BIC

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _
IBAN**Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die aktuell gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des RhTB.**

MITTWOCH ohne LOTTO ist wie Erde ohne Wasser



**LOTTO – Jeden Mittwoch
Jeden Samstag**

... auch online spielbar. www.lotto-rlp.de

 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.lotto-rlp.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).