

Allgemeine Hinweise

Die Workshops können frei gewählt werden.
Sollte die gewählte Kombination an unterschiedlichen Tagen sein, kann jeweils ein halber Tag besucht werden.
Auch eine Teilnahme an drei oder vier Workshops ist möglich.

Die Fachtagung wird mit Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der Lizenzen C und B des Landessportbundes Hessen anerkannt.
Bei anderen Verbänden bitte vorher nachfragen.

- Für 2 Workshops werden 8 UE
- Für 3 Workshops werden 12 UE
- Für 4 Workshops werden 16 UE anerkannt.

Die Teilnahmegebühr beträgt:

- Für 2 Workshops 55 €
- Für 3 Workshops 75 €
- Für 4 Workshops 100 €

Anmeldung

Die Workshops **1 und 2** finden am **Samstag**,
die Workshops **3 und 4** am **Sonntag** statt.

Anmeldung unter Angabe der gewählten Workshops
bitte über die Homepage unter www.sportkreis-giessen.de
oder per E-Mail an info@sportkreis-giessen.de

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmelde-
bestätigung. **Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte
bis spätestens 08. Juni** auf unser Konto
IBAN: DE62 5139 0000 0023 0802 06
bei der Volksbank Mittelhessen.

Nähere Infos erhalten Sie noch rechtzeitig vor
der Veranstaltung.

Noch Fragen?

... dann wenden Sie sich an:
Sportkreis Gießen, Geschäftsstelle
Telefon: 06 41-98 45 08 90
Telefax: 06 41-98 45 08 91
E-Mail: info@sportkreis-giessen.de



36. Fachtagung Seniorensport

Dietrich-Bonhoeffer-Halle
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
35423 Lich

Anmeldung unter Angabe der gewählten Workshops bitte
über die Homepage unter www.sportkreis-giessen.de
per E-Mail an info@sportkreis-giessen.de
Rückfragen zum Fachtag gern telefonisch unter
Tel. 0641 / 98 45 08 90



Einladung zur 36. Fachtagung Seniorensport am 15. und 16. Juni 2024 in Lich

*Bewegung verbindet –
Aktiv in jedem Alter!*

36. Fachtagung Seniorensport

Dietrich-Bonhoeffer-Halle
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
35423 Lich

Samstag, 15. Juni 2024

08:45 bis 09:15 Uhr	Anmeldung
09:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung Doris Lochmüller stellvtr. Vorsitzende und Sportwartin des Sportkreises Gießen
09:30 bis 12:30 Uhr	Workshop Phase I
WS 1	Alltags-Fitness-Test (AFT) und Praxisprogramm
WS 2	Fit über 70
12:30 bis 13:15 Uhr	Mittagspause
13:15 bis 16:15 Uhr	Workshop Phase II
WS 1	Alltags-Fitness-Test (AFT) und Praxisprogramm
WS 2	Fit über 70
16:15 Uhr	Ende Tag 1

Sonntag, 16. Juni 2024

08:45 bis 09:15 Uhr	Anmeldung
09:15 Uhr	Eröffnung und Begrüßung Doris Lochmüller stellvtr. Vorsitzende und Sportwartin des Sportkreises Gießen
09:30 bis 12:30 Uhr	Workshop Phase I
WS 3	Neurozentriertes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisation
WS 4	Krafttraining für Senioren
12:30 bis 13:15 Uhr	Mittagspause
13:15 bis 16:15 Uhr	Workshop Phase II
WS 3	Neurozentriertes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisation
WS 4	Krafttraining für Senioren
16:15 Uhr	Ende Tag 2

Samstag, 15. Juni 2024

Alltags-Fitness-Test (AFT) und Praxisprogramm **Workshop 1**

Evi Lindner

Den Ruhestand genießen, sich Träume erfüllen und das Alter aktiv genießen, davon träumt fast jeder. Doch nur knapp 30% der Bevölkerung bewegen sich im Alltag genug, um ihre Gesundheit zu erhalten. Mit dem **Alltags-Fitness-Test (AFT)** können Menschen ab 60 Jahren ermitteln, wie fit sie im Vergleich zu anderen ihres Alters sind und erfahren, ob sie auch mit 90 Jahren noch fit genug sind, um ihren Alltag zu bewältigen.

Um die Alltagsfitness gezielt trainieren zu können, wurde das AFT-Praxis-Programm entwickelt. In 14 Kursstunden werden Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und die kognitive Fitness trainiert. Das Trainingsprogramm ist auf der Grundlage des AFT konzipiert.

Im Workshop lernst Du den AFT und Elemente des AFT-Praxisprogramms kennen.

Dieser Workshop kann als Teil 1 der Fortbildung zum AFT-Praxisprogramm angerechnet werden. Zusätzlich zum Workshop müsste dann noch Teil 2 absolviert werden, wenn Du das Praxisprogramm unterrichten möchtest.

Teil 2 umfasst dabei eine Selbstlernphase (ca. 1,5 Stunden) im Zeitraum 15. Juni - 10. Juli und ein Online-Seminar am 10. Juli um 18:00 - 19:30 Uhr. Du erhältst hierfür im Vorfeld des Online-Seminars das Kursmanual mit 14 ausgearbeiteten Stunden zugeschickt und eignest Dir in der Selbstlernphase die Stundenelemente selbst an.

Fit über 70 **Workshop 2**

Almut Krüger

Alter beginnt im Kopf, Gesundheit auch – die mentale innere Haltung zusammen mit wohltuender Bewegung und Entspannung sowie eine angepasste Ernährung halten unseren Körper, der sich ständig erneuert, fit und vital bis ins hohe Alter. Das Wissen über die einzelnen Aspekte gibt es heute in diesem Workshop – die Umsetzung liegt bei jedem selbst. Bewegung, Entspannung, Atmung und Lernen – lass dich überraschen.

Sonntag, 16. Juni 2024

Neurozentriertes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisation **Workshop 3**

Daniela Rippberger

Neurozentriertes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisation. Beim neurozentrierten Training geht man davon aus, dass Bewegungen und Schmerzen im Gehirn entstehen. Das Gehirn steuert alles, was wir machen, fühlen, denken und wie wir uns bewegen. Dadurch entsteht in unserem Gehirn eine Art Fahrplan, Landkarte, die für jeden Menschen individuell gestaltet ist. Um diese zu verbessern bzw. ändern zu können, kommt das neurozentrierte Training ins Spiel. Hier wird durch gezielte Übungen, die man in den Alltag oder eine Kursstunde einbinden kann, versucht, die Leistungsfähigkeit zu verbessern. In diesem Workshop gehen wir auf die Theorie sowie Praxis ein und werden mit Tests auch direkt einen Vergleich sehen bzw. spüren.

Krafttraining für Senioren **Workshop 4**

Andrea Wecker

Krafttraining ist bis ins hohe Alter möglich und sehr effektiv – zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen dies. Muskeln entlasten die Gelenke, sie verbessern die Haltung und lassen uns den Alltag leichter bewältigen. Lerne geeignete Kraftübungen für den Seniorensport und deren richtige Ausführung kennen, sowie theoretisches Wissen aus den aktuellen Studien.

Anmeldung unter Angabe der gewählten Workshops bitte über die Homepage unter www.sportkreis-giessen.de per E-Mail an info@sportkreis-giessen.de
Rückfragen zum Fachtag gern telefonisch unter
Tel. 0641 / 98 45 08 90