

Seniorenporttag



Samstag, 18. März 2023

09:00 – 16:15 Uhr

Humboldtgynasium

Humboldtstraße 5, 42719 Solingen

Teilnehmerbeitrag

Je Teilnehmer € 90,--

(Imbiss, Kaffee, Wasser im Preis enthalten !)

Anmeldeschluss ist der 04. März 2023

Diese Fortbildung sieht vor, den ÜbungsleiterInnen einen Einblick in die Besonderheiten beim Sport mit älteren Teilnehmern zu vermitteln und ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. In verschiedenen Workshops lernen die Teilnehmenden neue Bewegungsangebote und erfahren, wie sie diese praktisch adäquat realisieren können.

Bei Rückfragen:

Anita Hinger info@turnverband-niederberg.de
Anita Braunsdorf anita.braunsdorf@gmx.de

Anmeldung

- Nur per Mail an info@turnverband-niederberg.de unter Angabe von Name, Adresse, Telefon-Nr, Verein/Einrichtung, die gewünschten 4 Workshops **UND**
- Überweisung der TN-Gebühr auf IBAN DE65 3425 0000 0001 2873 09
Damit wird die Einwilligung zur Speicherung der Daten für die Bearbeitung dieses Lehrgangs erteilt.
- Dann erfolgt Reservierungsbestätigung per Mail.

Rechtliches

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände.

Datenschutzerklärung:

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung.

Zeitplan

09:00 – 09:30	Einchecken	
	Halle 1	
09:30 – 09:45	Begrüßung	
09:45 – 11:00	WS 1	Christina Klinkenberg „Ich komme alleine hoch“
11:15 – 12:30	WS 2	Christina Klinkenberg „Trainingsfläche Wohnung“
09:45 – 11:00	WS 3	Daniela Ripperger „Mobilität und Stabilität mit dem Gymnastikstab“
11:15 – 12:30	WS 4	Daniela Ripperger „Faszientraining für Best Ager“
12:30 – 13:30	Mittagspause	
	Halle 1	
13:30 – 14:45	WS 5	Sabine Diehl „Yoga Flow mit Kniebeschwerden“
15:00 – 16:15	WS 6	Sabine Diehl „Energie Yoga – sanft und effektiv“
	Halle 2	
13:30 – 14:45	WS 7	Anita Braunsdorf „Redondoball in Verbindung mit kleinen Hanteln“
15:00 – 16:15	WS 8	Anita Braunsdorf „Spinefitter“

Die Workshops

WS 1	Christina Klinkenberg
„Ich komme alleine hoch“ Morgens aus dem Bett, mittags vom Stuhl oder abends von der Couch ... Ohne Hilfe aufzustehen wird eine immer größere Herausforderung je älter wir werden. Die Möglichkeit dass wir stolpern und sogar hinfallen wächst. Dieser WS zeigt dir Übungen, die das selbständige Aufstehen trainieren.	
WS 2	Christina Klinkenberg
„Trainingsfläche Wohnung“ Der WS schenkt dir Ideen welche Trainingsmöglichkeiten in Wohnräumen stecken.	
WS 3	Daniela Ripperger
„Mobilität und Stabilität mit dem Gymnastikstab“ Mit dem einem Gymnastikstab, Musik und viel Spaß werden die Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert und der ganze Rumpf gekräftigt.	
WS 4	Daniela Ripperger
„Faszientraining für Best Ager“ Aufgrund gesundheitlich bedingter Einschränkungen entsteht im Alter sehr häufig ein Bewegungsmangel. Dieser hat im chronischen Verlauf eine spürbare Verschlechterung der Muskulatur und des Bindegewebes zur Folge. Dem kann man sehr gut entgegen wirken, indem man die Faszien lockert und durch bestimmtes Training animiert sich zu erneuern.	
WS 5	Sabine Diehl
„Yoga Flow mit Kniebeschwerden“ In dieser Stunde werden gezielt Übungsvariationen einzelner Asanas aufgezeigt sowie Hilfsmittel mit einbezogen, die eine Yoga-Stunde auch für Teilnehmer mit Kniebeschwerden möglich machen.	
WS 6	Sabine Diehl
„Energie Yoga – sanft und effektiv“ Eine Stunde, die auf sanfte Art und Weise Energie schenkt, mobilisiert und kräftigt. Eine erholsame und achtsame Auszeit für Körper, Geist und Seele.	
WS 7	Anita Braunsdorf
„Redondoball in Verbindung mit kleinen Hanteln“ Der Redondoball ist ein kleines Gerät mit vielen Übungsmöglichkeiten. Er kann zur Stabilität und zum Gleichgewicht beitragen und im Schulter- und Nackenbereich zur Mobilisierung und Entspannung eingesetzt werden. Ergänzt um kleine Gewichtshanteln werden Kraft, Gleichgewicht und Gelenkbeweglichkeit trainiert.	
WS 8	Anita Braunsdorf
„Spinefitter“ Durch den punktuellen Druck der Bälle löst der Spinefitter Verspannungen und Verklebungen. Er verbessert durch gezielte Übungen das Bewegungsausmaß einzelner Gelenke. Eine gute Beweglichkeit der Gelenke optimiert die Körperhaltung und Muskelfunktionsfähigkeit. Können ältere TN nicht gut auf der Matte liegen, trainiert man stehend an der Wand.	

Die Profile

<p>Christina Klinkenberg Staatl. geprüfte Fitnessfachwirtin (IHK), Ausbilder-Diplom DTB & DOSB, HP Psychotherapie, Yogalehrerin/Yogatherapeutin, Pilates Trainerin, Studium Psychologie (i.A.)</p>	
<p>Daniela Ripperger Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, lizenzierte Sport- und Fitnesstrainerin, Personal Coach, Fitnesspresenter und Dozentin, TMX Trigger Coach, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention AGR, Togu Referentin</p>	
<p>Sabine Diehl Sabine Diehl ist Ausbilderin und Referentin des Deutschen Turnerbundes. Sie arbeitet als Trainerin und Personal Coach in ihrem eigenen Yoga-und Pilatesstudio in Gießen. Ihre Schwerpunkte sind Yoga und Ayurveda, Pilates, Rückenfitness, Faszientraining sowie Spiraldynamik. Ganz nach ihrem Motto: Durch Bewegung zum inneren Gleichgewicht.</p>	
<p>Anita Braunsdorf Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatestrainerin, Ausbilderin für den Bereich Pilates, DTB Ausbilderin, Entspannungspädagogin</p>	

Die Veranstaltung erfolgt nach den Richtlinien des RTB und des LSB NRW und wird mit max. 8 LE zur Verlängerung von ÜL-C/Tr-C Lizenzen anerkannt.

V.i.S.d.P. TVN, Talsperrenstr.6, 42659 Solingen