

## ANMELDUNG

Meldeschluss: 01.09.2021

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ am 29.09.2021 in Rheinbrohl an:

**Teilnehmerbeitrag: 65,00 €**

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Verein/Einrichtung

Folgende Arbeitskreise buche ich verbindlich (bitte AK-Nr. eintragen):

Zeit	1. Wahl	2. Wahl
10:15 Uhr		
12:30 Uhr		
14:15 Uhr		

**SEPA Lastschrift-Mandat Gläubiger ID: DE40 ZZZO 0000 3461 56**

Ermächtigung zum Bankeinzug:

Ich ermächtige den Turnverband Mittelrhein e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverband Mittelrhein e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. 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. Ein Widerspruch zur erteilten Abbuchung entbindet den/die Teilnehmer/in nicht von einer Zahlung.

Kontoinhaber

Anschrift (Falls vom TN abweichend)

IBAN

BIC

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei jedem Rücktritt ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 EUR zu entrichten. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Die Rücktrittsbestimmungen und die AGBs erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Ort, Datum

Unterschrift Kontobevollmächtigter

### Organisatorische Hinweise

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs. Jede\*r Teilnehmer\*in ist verpflichtet für eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung zu sorgen. Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass sich die Teilnehmer\*innen an den Arbeitskreisen in die Praxis einbringen können. Bitte Sportbekleidung und Hallensportschuhe mitbringen.

### Anmeldung

Pro Anmeldeformular kann nur 1 Person angemeldet werden. Für die Anmeldung weiterer Personen darf das Formular kopiert werden. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Die Durchführung aller praktischen Sportveranstaltungen ist nicht garantiert, sondern von einer ausreichenden Personenzahl abhängig. Denken Sie an



Sportbekleidung und eine Isomatte. Bitte für die Workshops 1 und 4 einen Rollator mitbringen.

Anmeldeschluss ist der 01. September 2021. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

### Rücktrittsbestimmungen

Bei Absage wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR erhoben.

### Abschluss

Alle Teilnehmer\*innen erhalten ein Teilnahmezertifikat, welches i.d.R. als berufliche Weiterbildung Anerkennung findet.

### Bild- und Tonaufnahmen

Jede\*r Teilnehmer\*in willigt unwiderruflich mit der Anmeldung ein, dass der Turnverband Mittelrhein ohne Zahlung von Vergütung dazu berechtigt ist, Bild- und Tonaufnahmen zu erstellen und diese zu vervielfältigen, zu senden oder auch Befugte vervielfältigen, senden und nutzen zu lassen.

### Anmeldung und Information:

Turnverband Mittelrhein  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress  
hans-peter.kress@tvm.org · Tel.: 0261/135-153

Andrea Kuhl  
andrea.kuhl@tvm.org · Tel.: 0261/135-158

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

Veranstalter: **TVM**   
TURNVERBAND MITTELRHEIN

**TVM**   
TURNVERBAND MITTELRHEIN

## Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ des Turnverbandes Mittelrhein

Mittwoch 29. September 2021  
in Rheinbrohl



**Geben und Nehmen  
Forum: Kreis Neuwied**

in Kooperation mit dem Kreis Neuwied für  
Mitarbeiter\*innen von Altenpflegeeinrichtungen  
und Übungsleiter\*innen von  
Seniorengruppen in Vereinen

**Meldeschluss: 01.09.2021**

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

turnen bewegt

## Wozu Bewegung im Alter?

Körperliche Mobilität erhöht die Lebensqualität und ermöglicht den Senior\*innen ein erhöhtes Maß an Selbstständigkeit. Das Üben und Erleben von Beweglichkeit stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Bewegung im Alter ist nicht nur notwendig, sondern kann ein wahrer Jungbrunnen sein.

Durch gezielt angeleitete Bewegungen können die Teilnehmer\*innen ihre Kommunikationsfähigkeit und das Ausdrucksvermögen erweitern. Wer Gefühle ausdrücken kann, hat es leichter im Umgang mit sich und anderen Menschen.

Die Bewegungsstunden schaffen Verbindungen, und das ist die beste Medizin gegen Einsamkeit. Die Teilnehmer\*innen erfahren persönliche Zuwendung und werden zu gegenseitiger Aufmerksamkeit angeregt.

Gymnastik und Fitness für Ältere und Hochaltrige in Altenpflegeeinrichtungen und im Sportverein bedeutet: Mehr Lebensjahre bei guter Gesundheit!

## Die Workshop-Inhalte

### AK 1: Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner

Gemeinsam werden im Workshop auf spielerische Art verschiedenste Varianten und Methoden, den Rollator in der Alten- und Seniorenarbeit einzusetzen und kennenzulernen vermittelt. Spielformen sowie Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zeigen den Teilnehmern, dass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind und der Rollator nun nicht mehr vor dem Gymnastikraum alleine und verloren stehen bleiben muss.

### AK 2: In Balance bleiben: Gleichgewichtstraining gestalten, Referentin: Michaela Groß

Kraft- und Gleichgewichtstraining sind die wichtigsten Bausteine, um Stürze im Alter zu vermeiden und somit möglichst lange selbstständig und mobil zu bleiben. Wie ein effektives Gleichgewichtstraining in Altenpflegeeinrichtungen umgesetzt werden kann, wird in diesem Workshop gezeigt. Zum Einstieg wird erläutert, wie das Gleichgewichtssystem arbeitet und wie sich das Gleichgewicht im Alter verändert. Im Praxisteil werden vielfältige Übungen und Anpassungsmöglichkeiten vorgestellt.

### AK 3: Bewegung gegen Demenz, Referentin: Antje Hammes

Zurzeit leben etwa 1,2-1,4 Millionen Menschen mit Alzheimer-Demenz in Deutschland. Bis zum Jahr 2050 prognostizieren die Wissenschaftler eine auf das Vierfache ansteigende Zahl der Betroffenen. Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko auf das 5,5fache, d.h. 20% der 85-Jährigen und 40 % der 90-Jährigen betrifft das Thema Demenz. Körperliche Aktivität trägt wesentlich dazu bei, den Abbauprozessen zu begegnen. Dadurch kann der Ausbruch der Demenz verzögert, vorhandene Ressourcen stabilisiert und erweitert und damit neue Lebensqualität gewonnen werden.

### AK 4: Rollator-Tanz, Referent: Michael Lindner

... 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!

### AK 5: Krafttraining im Altersheim, Referentin: Michaela Groß

Neben dem Gleichgewichtstraining spielt in der Sturzprävention auch das Krafttraining eine sehr große Rolle. Neben einer theoretischen Einführung in die Thematik werden in diesem Workshop wirksame und einfache Übungen für ein kompaktes Krafttraining im Liegen / im Sitzen und Stehen vorgestellt. Was bei der Umsetzung der Übungen zu berücksichtigen ist und wie die Motivation aufrechterhalten werden kann, wird ebenso Gegenstand des Workshops sein.

### AK 6: Funktionelles Training für den Beckenboden und in der Osteoporose-Prävention, Referentin: Antje Hammes

Sowohl das Thema Beckenboden als auch die Osteoporose sind wichtige Bereiche für die körperlichen Bewegungseinheiten in unseren Altenpflegeeinrichtungen. Der Beckenboden und die Funktion der Harnblase werden meist erst wahrgenommen, wenn sie nicht mehr automatisch funktionieren. Mit zunehmenden Alter wird diese Problematik immer häufiger und kann zu Einschränkungen der Teilnahme am sozialen Leben führen. Damit wird die Lebensqualität deutlich eingeschränkt, und die, gerade in diesem Alter so wichtigen geistigen Anregungen werden verringert.

### AK 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen, Referent: Michael Lindner

Ihre Demenz lässt Betroffenen im Alltag oft wenig Platz für anderes. Tanzen ist eine mögliche Flucht: Es steigert die Lebensqualität, lenkt Aggressionen um und beruhigt die Nerven. Das Tanzen und Bewegen zu altbekannten Musikstücken motiviert die Teilnehmer\*innen und lässt sie in eine frühere Zeit eintauchen. Wer das Tanzbein schwingt, tut was für seine Gesundheit. Denn beim Tanz werden sowohl die Körperbeweglichkeit als auch die Denkfähigkeit und Konzentration gestärkt. Das ist sogar wissenschaftlich belegt. Im Workshop werden gemeinsam einfache Bewegungsformen mit Musik und Tänze erarbeitet.

### AK 8: Steigerung der körperlichen Aktivität - im Training und im Alltag von älteren Menschen, Referentin: Michaela Groß

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man das Training von Gleichgewicht und Kraft in den Alltag integrieren kann und wie man Alltagsbewegungen als Übungen nutzt. Zusätzlich werden phantasievolle Stundenbeispiele für die Steigerung der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen besprochen: vom Übungsparcours bis hin zu Bewegungsspielen mit altersgerechtem Themenbezug. Sie bekommen viele praktische Tipps, was bei der Umsetzung beachtet werden muss sowie Empfehlungen zum Materialeinsatz.

### AK 9: Sturzprävention, Referentin: Antje Hammes

Die Ausgangssituation der alternden Bevölkerung und die deutlich erhöhte Sturzgefahr ab etwa 65 Jahren erfordert für eine zunehmend größere Gruppe ein überzeugendes Training. Dabei sollte neben der Motivation und Begeisterung vor allem die hohe Effektivität mit spürbaren und messbaren Ergebnissen im Vordergrund stehen. In diesem Workshop werden aufbauend auf den Grundlagen der Sturzprophylaxe spezielle Bereiche intensiv beleuchtet. Dabei steht das Kraft- und Sensomotoriktraining im Vordergrund.

## Programmablauf (Treffpunkt um 10.00 Uhr)

Zeit/Halle	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:15 - 11:45 Uhr	<b>AK 1 Rollator-Fit®</b> Michael Lindner	<b>AK 2 In Balance bleiben...</b> Michaela Groß	<b>AK 3 Bewegung gegen Demenz</b> Antje Hammes
11:45 - 12:30 Uhr	Mittagspause		
12:30 - 14:00 Uhr	<b>AK 4 Rollator-Tanz</b> Michael Lindner	<b>AK 5 Krafttraining im Altersheim</b> Michaela Groß	<b>AK 6 Funktionelles Training...</b> Antje Hammes
14:15 - 15:45 Uhr	<b>AK 7 Tanz mit an Demenz erkrankten Personen</b> Michael Lindner	<b>AK 8 Steigerung der körperlichen Aktivität...</b> Michaela Groß	<b>AK 9 Sturzprävention</b> Antje Hammes
16:00 - 17:00 Uhr	Abschlussbesprechung / Podiumsdiskussion, anschließend Ausgabe der Zertifikate		

## Die Referent\*innen:

<b>Michaela Groß</b>	B.Sc. Physiotherapie, M.Sc. Neurorehabilitation
<b>Antje Hammes</b>	Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin, Inhaberin eines Reha- und Gesundheitsstudios
<b>Michael Lindner</b>	Lehrbeauftragter in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen, Referent und Buchautor ROLLATOR-FIT®; Referent bei verschiedenen Landesturnverbänden