Fachtagung Senioren und Gesundheit

30. November 2024

Bewegen ist nicht alles - aber ohne Bewegung ist alles nichts

Informationen und Anmeldung

Bremer Turnverband e.V.
Violenstr. 27, 28195 Bremen
T: 0421-20 31 55-71
bildung@bremer-turnverband.de
www.bremer-turnverband.de

BTV
BREMER TURNVERBAND

Veranstaltungsort

TSV Borgfeld
Hamfhofsweg 55
28357 Bremen

BORGFELD TSV v. 1948 e.V.

Senioren und Gesundheit

10.00 - 10.45 Impulsreferat - für alle
Sinnvolle Strategien für eine gesunde Ernährung in den besten Jahren
(Marisa Calcagno)

W1 11.00 - 12.30 Heidi Krieger
Rhythmus und Musik

Musik weckt Erinnerungen und regt zur Bewegung an. So können zur Musik koordinative Bewegungsformen trainiert werden, die die Gehirnzellen nachweislich aktivieren. Rhythmische Bewegungen lindern innere Unruhe und wirken positiv auf das seelische Befinden. Im Mittelpunkt stehen Übungsformen zur Musik mit und ohne Kleingeräte, leichte Tänze und Lieder.

W2 11.00 - 12.30 Johanna Zuber
NeuroKinetik®

NeuroKinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags. Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke.

W3 11.00 - 12.30 Sabine Kathmann
ATP

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) sensibilisiert inaktive ältere Menschen für einen bewegungsaktiveren Lebensstil. Ziel ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

W4 13.00 - 14.30 Marisa Calcagno
Soft Yoga

Soft Yoga ist ein Konzept, das besonders ältere Teilnehmer für den „Yoga-Weg“ begeistert.
Yogaübungen halten den Körper gesund, geschmeidig und flexibel und wirken positiv auf Geist und Seele. Ein gutes körperliches und seelisches Gleichgewicht kann schon mit einfachen Übungen begünstigt werden.

W5 13.00 - 14.30 Heidi Krieger
Gehirn in Bewegung

Das Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel. Es verkümmert bei Nichtbenutzung und wird leistungsfähiger durch entsprechende Anregungen. Bewegung stärkt die Nervenverbindungen und regt das Wachstum neuer Nervenzellen an. Vorgestellt werden Übungen, die alle Sinne ansprechen und die Koordinationsfähigkeit trainieren.

W6 13.00 - 14.30 Johanna Zuber
Propriozeptives Training

Propriozeptives Training ist für die bewusste Schulung von Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit.
Über die Rezeptoren werden die wichtigsten Informationen an das Gehirn weitergeleitet
Ziel des Trainings ist die Reduzierung von Stürzen und Verletzungen im Alltag.

W7 14.45 - 16.15 Heidi Krieger
Sturzprophylaxe

Regelmäßige Bewegung vermindert das Sturzrisiko erheblich. Vor allem Kraft-, Reaktions- und Balanceübungen helfen dabei, sich im Alltag sicherer zu bewegen. Mit kleinen Sportgeräten und Alltagsmaterialien lassen sich diese Fähigkeiten abwechslungsreich trainieren.

W8 14.45 - 16.15 Johanna Zuber
Fit im Sitzen

Das Herz und die Lunge zu kräftigen, wird im Verlauf des Lebens immer wichtiger. Durch moderates Ausdauertraining soll das Herz gestärkt werden. Für eine starke Lunge sind Kraft-, Dehn-, und Entspannungsübungen wichtig. Diese Übungen werden im Sitzen ausgeführt und sind so bis ins hohe Alter anwendbar.

W9 14.45 - 16.15 Marisa Calcagno
Progressive Muskelentspannng

Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Diese gezielte „Entstressung“ reaktiviert körpereigene Regulationssysteme wie etwa Nervensystem und Meridiane. Mit den Sensibilisierungsübungen lernen wir den Zustand der Entspannung auch gezielt zu halten.

Anmeldung über unsere Homepage www.bremer-turnverband.de/fachtagungen unter Angabe der Workshopnummern im Feld Anmerkungen/Hinweise

Lehrgang: SV1
Zeit: 10.00 - 16.15 Uhr
Anerkennung: 8 LE / ÜL-C / Trainer C / ÜL-B Prävention
Kosten: Mitglieder 75,- € / Gymcard 95,- € / Externe 115,- €
Meldeschluss: 09.11.2024

BTV
BREMER TURNVERBAND