

## Organisatorisches

### Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bitte verwenden Sie pro Person das umseitige Anmeldeformular.

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern des Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Geben Sie jeweils auch die Nummer des Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Eingangsbestätigung.

Nach Anmeldeschluss - 30. 04. 2014 - erhält jeder Teilnehmer eine Buchungsbestätigung und Einladung.

**Die Kosten pro Teilnehmer betragen: 55,00 €**

**Sie erhalten:** Fortbildung, Skript, Verpflegung, T-Shirt

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss wird eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € erhoben.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände.

**Anmeldungen an:** Landesturnschule Trappenkamp  
Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp

**Ansprechpartner:**  
Elke Amthor

Tel.: 04323/8022-11

Fax: 04323/8022-55

E-Mail: [elke.amthor@shtv.de](mailto:elke.amthor@shtv.de)

*Viel Spaß wünscht Euch*



Schleswig-Holsteinischer Turnverband e. V.

### WS 1/WS 5 - Halle II

Carsten Peckmann, Hamburg

#### MÄNNERSACHE

- gesundes Training für Männer  
Männer sind von den gängigen Ausschreibungen und/oder Inhalten wenig angesprochen. Grundsätzlich haben sie die gleiche Motivation, sich zu bewegen und gesund und fit zu erhalten wie Frauen. Was erwarten sie von einer Sportstunde? Wo liegen ihre Ängste?

### WS 2/WS 6 - Halle re

Anke Förstlering, SHTV-Referentin  
**Menschen mit Demenz bewegen**  
Bewegung macht Lust auf Leben - auch für Menschen mit Demenz. Regelmäßiges Training hilft dabei, dass die Erkrankten länger zu Hause in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben können.  
- Wie erkläre ich die Übungen?  
- wie schaffe ich den Zugang zu betroffenen Familien?  
- Übungen zur Körperwahrnehmung

### WS 3/WS 7 - Gym-Halle

Petra Krambeck, SHTV-Referentin  
**Mit Osteoporose gut leben**  
Knochenbrüche und andere Verletzungen können im Alter ein großes Handicap darstellen. Umso wichtiger ist ein abwechslungsreiches Training des Gleichgewichtes, der Koordination, der Muskelkraft und Muskelleistungs. Im Praxisteil werden viele Anregungen gezeigt.

### WS 4/WS 8 - Studio

Gina Martin, Berlin  
**80 na und ...**  
Teilnehmer unserer Gruppen werden immer älter. Wie integriere ich diese und welche Differenzierungsmöglichkeiten hat der ÜL. Wer kann was! Was ist sinnvoll mit Älteren zu trainieren. Praktische Übungen vom Aufwärmen bis zum cool down.

### WS 9/WS 13 - Halli II

Carsten Peckmann

#### Starke Muskeln halten jung

- Muskeltraining im Alter  
Nachlassende Muskelkraft ist ein entscheidender Risikofaktor für Stürze. Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, die Muskelkraft effektiv und zielgerichtet zu trainieren. Der Workshop zeigt, wie ein solches Training eingeführt und methodisch aufgebaut wird.

### WS 10/WS 14 - Halle re

Gina Martin

#### Koordination und Sturzprophylaxe

Koordination und Sturzprophylaxe können im hohen Alter die Bewältigung des Alltags positiv beeinflussen. Der Workshop zeigt freudvolle Übungsformen, die der Altersgruppe angemessen sind und das soziale Miteinander nicht zu kurz kommen lassen.

### WS 11/WS 15 - Gym-Halle

Anke Förstlering

#### Stabil und Aufrecht - Stabilisieren und Mobilisieren mit dem SM-Seil

Bewegung trotz körperlicher Einschränkungen ist möglich. Sie erleben funktionelle Stabilisierung der Wirbelsäule, Haltungsschulung und Aktivierung der Muskulatur über die Muskelschlingen.

### WS 12/WS 16 - Studio

Petra Krambeck

#### Bewegte Entspannung

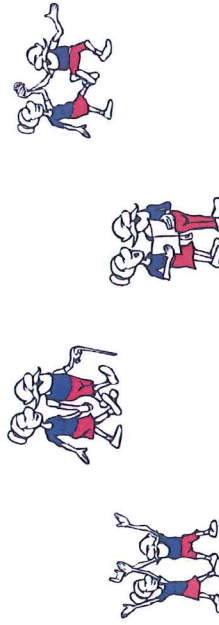
Die Bewegte Entspannung ist für das Ende einer Seniorensportstunde der perfekte Ausklang.  
Gönne Deinen Teilnehmerinnen in Deinen Kursen ein paar kleine zusammenhängende Bewegungseinheiten z.B. aus dem Bereich Qi Gong, Yoga oder der Rücken- bzw. Schulterschule, um durch sanfte fließende Bewegungen am Ende einer Stunde zur Ruhe zu kommen, sich rundum wohlfühlen und sich zu entspannen.

## Schleswig-Holsteinischer Turnverband



# BEWEGUNG TROTZ ALTER

17. Mai 2014



**Landesturnschule  
Trappenkamp**  
Sport- und Bildungszentrum des  
Schleswig-Holsteinischen  
Turnverbandes