



FIT IN KOPF UND KÖRPER

FACHTAG FÜR GESUNDES ÄLTERWERDEN



15. September 2025



Fortbildung für Betreuungskräfte,
haupt- und ehrenamtliche
Mitarbeitende in
Senioreneinrichtungen,
Übungsleitende und alle Interessierten



09:00 – 16:00 Uhr



Landesturnschule Trappenkamp,
Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp



65,00 € inkl. Verpflegung

Weitere
Informationen
und
Anmeldung!



www.shtv.de

tobias.voigt@shtv.de

Eröffnung und Impulsvortrag Leinen los, mit voller Kraft voraus – Strategien für ein gesundes Alter (9:00 – 10:00 Uhr)

10:15 – 11:45 Uhr

Am Ball bleiben!

Bewegungsimpulse mit Alltagsmaterial

NIA

Nia kombiniert Tanz, Kampfkünste und Körpertherapien zu einem nachhaltigen Fitnesstraining, das für alle Altersklassen und Fitnesslevel geeignet ist.

WÄHLE AUS

Yoga im Sitzen für ALLE

Erleben Sie Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit und nehmen Ideen zur Umsetzung einzelner Elemente für Ihre Tätigkeiten mit.

Gangbild

Ein dynamischer Gang fördert Haltung und beugt Stürzen im Alter vor.

Mittagessen und interaktiver Marktplatz inklusive Demenzparcours und Alterssimulator (12:00 – 13:30 Uhr)

13:45 – 15:15 Uhr



Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung hält Körper und Geist fit, beugt Krankheiten vor und ist lecker.

Rollator-Tanz

Gemeinsam werden Tänze am Rollator erarbeitet (Rollator mitbringen).

WÄHLE AUS

Sehen

Verminderte Sehfähigkeit und veränderte Kopfhaltung beeinflussen unser Gleichgewicht. Kleine Übungen und Tipps helfen, sicher am Alltag teilzunehmen.

Auf in die Natur – mit allen Sinnen!

Lernen Sie einfache Ideen kennen, die Sie für Menschen ohne und mit Demenz anbieten können, um Entspannung und Aktivität zu fördern.

Gemeinsamer Abschluss mit Sitztanz (15:30 – 16:00 Uhr)