

Fachtagung Hochaltrige am Samstag, 17. September 2022

Mehrzweckhalle (Eduard-David -Halle), Turnhallenstr. 11
35435 Wetztenberg, Krofdorf-Gleiberg
Teilnahmegebühr: 55 EUR

08:30 bis 08:45 Uhr	Anmeldung
08:45 Uhr	Eröffnung und Begrüßung <i>Doris Lochmüller</i> <i>stellvtr. Vorsitzende und Sportwartin</i> <i>des Sportkreises Gießen</i>
09:00 bis 09:30 Uhr	IMPULSREFERAT: Rollator-Fit® Ein neues Bewegungsangebot im Turn- und Sportverein <i>Michael Lindner</i>
09:30 bis 12:30 Uhr	Workshop Phase I
WS 1	ROLLATOR-FIT® – auf dem Weg zu einem neuen Bewegungsangebot im Gesundheitsbereich
WS 2	Körper, Geist und Seele in Bewegung
WS 3	Tanzen als Ressource bis ins hohe Alter – Tänze in der Bewegung, im Sitzen und Bewegungslieder
12:30 bis 13:15 Uhr	Mittagspause
13:15 bis 16:15 Uhr	Workshop Phase II
WS 1 – WS 3	siehe Vormittag
16:15 Uhr	Ende der Fachtag

Workshop 1

ROLLATOR-FIT® – auf dem Weg zu einem neuen Bewegungsangebot im Gesundheitsbereich
Michael Lindner

Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter und ermöglicht einzelnen trainingsbegeisterten Senioren z.B. durch ROLLATOR-FIT® (Gymnastik, Tanz und Spiel) oder Rollator-Walking sogar teilweise wieder freies Gehen.

Die Teilnehmer am Workshop setzen sich in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund.

Es werden Erkenntnisse im Bereich des Trainings von stabilisierenden Bewegungsprogrammen für Fitness und Gesundheit zur Leistungssteigerung älterer Personen ab 70 vermittelt.

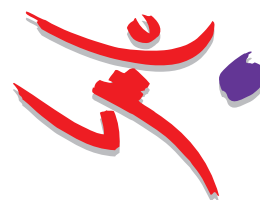
Die Teilnehmer /Teilnehmerinnen erhalten vielen Ideen für den Einsatz des Rollators als Trainingsgerät. Lebensfreude und Spaß an gemeinsamen Gruppenerlebnissen sind in diesem Workshop inclusive.

Bitte bringen Sie einen ROLLATOR mit!

Workshop 2

Körper, Geist und Seele in Bewegung
Barbara Heinz

Durch motorische Stimulation mit Rhythmus und Handgeräten sowie Gehirntaining in Bewegung werden wir stimmungsaufhellend in Schwung kommen und uns in vielfältiger Form bewegen. Die Module sind so angelegt, dass sie auch in niedrigschwelliger Form einsetzbar sind für Menschen mit körperlich und geistigen Einschränkungen sowie demenziell veränderten Teilnehmern.



Sportkreis
Gießen e.V.
im Landessportbund Hessen

Workshop 3

Tanzen als Ressource bis ins hohe Alter – Tänze in der Bewegung, im Sitzen und Bewegungslieder
Cornelia Winter

Tanzen ist keine Frage des Alters; unter Berücksichtigung altersbedingter Einschränkungen und unabhängig von kognitiven Leistungen kann das Tanzen auch für hochaltrige Menschen ein beglückendes Erlebnis sein, positive Erinnerungen wecken und wie nebenbei gesundheitsfördernd wirken. Und es fördert das soziale Miteinander besonders in einer Lebensphase, die häufig von Einsamkeit bedroht ist.

Seniorentänze, einfache internationale Tänze, das Tanzen im Sitzen und auch Bewegungslieder – alle diese Formen des Tanzens eröffnen dem älter werdenden Menschen viele Möglichkeiten, solange zu tanzen, wie es ihm Freude bereitet. Und auch bei beginnender Demenz können diese gezielt zur Aktivierung eingesetzt werden und mit beliebt-bekanntem Musikern als Schlüssel zu einer lang bestehenden Ressource dienen.

Bitte bequeme Schuhe (gerne mit flexiblen Sohlen) mitbringen.

Allgemeine Informationen

Zielgruppe der Fachtagung: ÜL C-Lizenz oder B-Lizenz (Ältere), Betreuungskräfte mit Basisausbildung nach §§ 43b, 53c SGB XI (ehemals § 87b Abs. 3 SGB XI), Motopädagogen, Gruppenleiter in Institutionen der Altenbetreuung und Senioreneinrichtungen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können 2 der angebotenen Workshops wählen, einen am Vor- und einen am Nachmittag.

Die Fachtagung wird mit 8 UE zur Verlängerung der Lizenzen des Landessportbundes Hessen anerkannt. Bei anderen Verbänden bitte vorher nachfragen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 55 EUR.