

Geben und Nehmen Forum: Landkreis Bernkastel-Wittlich



**Mittwoch, 04. Juli 2018
in Wittlich, 10.00 - 16.45 Uhr**

www.tvm.org

Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ des Turnverbandes Mittelrhein in Kooperation mit dem Landkreis Bernkastel-Wittlich für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Altenpflegeeinrichtungen

Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

Wozu Bewegung im Alter?

Körperliche Mobilität erhöht die Lebensqualität und ermöglicht den Seniorinnen und Senioren ein erhöhtes Maß an Selbständigkeit. 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 ihre Kommunikationsfähigkeit und ihr 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 erfahren persönliche Zuwendung und werden zu gegenseitiger Aufmerksamkeit angeregt.

Mehr Lebensjahre in guter Gesundheit! Körperliche Aktivitäten für Ältere und Hochaltrige in Altenpflegeeinrichtungen.

Die Referentinnen und Referenten:

Antje Hammes, Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin, Inhaberin eines Reha- und Gesundheitsstudios

Michael Lindner, Lehrbeauftragter in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen, Buchautor ROLLATOR-FIT®; Referent bei verschiedenen Landesturnverbänden

Monika Wiethoff, Referentin Fitness, Gesundheit und Prävention, Sport für Ältere im Deutschen Turner Bund

Hellmer Wiethoff, Referent für Gesundheitssport, Sport mit Älteren und Präventivsport im Deutschen Turner Bund

Organisatorische Hinweise:

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet für eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung zu sorgen. Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass sich die Teilnehmer 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 **06. Juni 2018**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Rücktrittsbestimmungen:

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

Verpflegung/Getränke:

In der Teilnehmergebühr inbegriffen ist 1 Flasche Wasser.

Abschluss:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat, welches i.d.R. als berufliche Weiterbildung Anerkennung findet.

Bild- und Tonaufnahmen:

Jeder Teilnehmer willigt unwiderruflich mit seiner 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 nur gültig für eine 1 Person

Anmeldeschluss 06. Juni 2018

Hiermit melde ich mich zum Forum: Landkreis Bernkastel-Wittlich am 04.07.2018 in Wittlich an.
Die Teilnahmebedingungen und die versicherungsrechtlichen Hinweise erkenne ich an.

Anmeldung durch Einzugsermächtigung der Teilnehmergebühr oder Rechnungsangabe – pro Person 75,00 EUR

Name	Vorname	Geb.datum
Straße, Hausnummer (privat)	PLZ/Ort (privat)	
Telefon	E-Mail	
Arbeitsstelle		
IBAN	BIC	
Kontoinhaber		

Falls Überweisung gewünscht, bitte Anmeldungen gesammelt einreichen und gesondertes Anschreiben des Arbeitgebers mit den Namen aller Teilnehmer/innen und Angabe der Rechnungsadresse beilegen.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Programm

10.00 Uhr	Begrüßung durch Vertreter des Ministeriums und Landkreis
10.30 - 12.00 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 1:	Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner
WS 2:	Gehirntraining durch Bewegung, Referentin: Antje Hammes
WS 3:	Geselligkeit durch einfache Tänze/Bewegungsfolgen, Referenten: Monika und Hellmer Wiethoff
12.00 Uhr:	Mittagspause
12.30 - 14.00 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 4:	Rollator-Tanz, Referent: Michael Lindner
WS 5:	Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz im früh- und mittleren Stadium, Referentin: Antje Hammes
WS 6:	Bewegung und Krafttraining im Sitzen, Referenten: Monika und Hellmer Wiethoff
14.15 - 15.45 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 7:	Tanz mit an Demenz erkrankten Personen, Referent: Michael Lindner
WS 8:	Aktivierungsangebote im Sitzen, Referentin: Antje Hammes
WS 9:	Training von Körper und Geist, Referenten: Monika und Hellmer Wiethoff
15.45 - 16.45 Uhr:	Abschlussbesprechung, Podiumsdiskussion, Ausgabe der Zertifikate Teilnehmerzertifikat der Akademie des Deutschen Turner-Bundes/Außenstelle Koblenz

Die Teilnehmergebühr beträgt 75,00 EUR.

Die Workshop-Inhalte:

10.30 - 12.00 Uhr

WS 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.

WS 2: Gehirntraining durch Bewegung, Referentin: Antje Hammes

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu spannenden Ergebnissen geführt: Eine gezielte Mischung aus Ausdauertraining sowie Multitasking- und Koordinationsaufgaben hat sowohl positive Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem als auch auf die Gehirnleistung! Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein solches Training von Kopf und Körper in stationären Einrichtungen umsetzen können.

WS 3: Geselligkeit durch einfache Tänze/Bewegungsfolgen, Referenten: Monika und Hellmer Wiethoff

Tanz ist eine Bewegungsform, die auch im Alter hoch motivierend ist. Der Workshop bietet kleine Gestaltungen, die leicht erlernbar sind und Freude bereiten. Verschiedene Tanzformen (z.B. Line Dance, Kreistanz) verbessern Ausdauer und Koordination und sind nicht nur im Alter ein beliebtes Gehirntraining.

12.30 - 14.00 Uhr

WS 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.

WS 5: Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz im früh- und mittleren Stadium, Referentin: Antje Hammes

Die Anzahl an Menschen mit Demenz im ambulanten und vor allem stationären Bereich wird weiterhin ansteigen, obwohl der prozentuale Anteil an Menschen mit Demenz leicht am Sinken ist. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Bewegung eine positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf, das Wohlbefinden, den Biorhythmus und das Verhalten hat. Das Risiko zu stürzen sinkt. In diesem Workshop wird in Theorie und Praxis aufgezeigt, welche Übungen in einem Gruppentraining sinnvoll zum Einsatz kommen können. Auch wird das Thema Übungsanleitung und Kommunikation sowie die organisatorischen Rahmenbedingungen angesprochen.

WS 6: Bewegung und Krafttraining im Sitzen, Referenten: Monika und Hellmer Wiethoff

Krafttraining stabilisiert die Wirbelsäule, wirkt der Osteoporose entgegen und hilft Stürze zu vermeiden bzw. deren Folgen zu mindern. Der Workshop zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, auch sitzend die Muskeln zu erhalten oder zu stärken. Der Einsatz von Handgeräten macht die Übungen effektiver und steigert die Motivation. Weitere Bewegungsformen ergänzen die überwiegend im Sitzen ausgeführten Übungen.

14.15 - 15.45 Uhr

WS 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 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.

WS 8: Aktivierungsangebote im Sitzen, Referentin: Antje Hammes

In diesem Workshop bekommen Sie viele Anregungen und Tipps, wie Sie Menschen bewegen und aktivieren können, die aufgrund fehlender Kraft, mangelnder Standsicherheit oder gesundheitlicher Einschränkungen hauptsächlich liegen oder sitzen müssen. Eine Stärkung vorhandener Ressourcen kann dabei helfen, im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Füße zu kommen.

WS 9: Training von Körper und Geist, Referenten: Monika und Hellmer Wiethoff

Ein gezieltes Ausdauer- und Koordinationstraining verbessert nachweislich die Gehirnleistung. Im Workshop werden einfache Spiel- und Übungsformen angeboten, die auch im hohen Alter umsetzbar und erfolgreich sind.



Ihr Ansprechpartner: Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz
T 0261/135-153, E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org
Internet: www.tvm.org

Hier abtrennen und bis 06. Juni 2018 im frankierten Fensterbriefumschlag einsenden!

An
Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10
56075 Koblenz

Anmeldung zum Forum: „Landkreis Bernkastel-Wittlich“

Aus jeder Zeitschiene bitte 1 Workshop ankreuzen und die Nummer eines Alternativ-Workshops eintragen:

Zeit	WUNSCH-WORKSHOP (bitte ankreuzen)	ALTERNATIV-WORKSHOP (bitte Nr. eintragen)
10.30 - 12.00 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 1: Rollator-Fit® <input type="checkbox"/> WS 2: Gehirntraining durch Bewegung <input type="checkbox"/> WS 3: Geselligkeit durch einfache Tänze/Bewegungsfolgen	Nr. _____
12.30 - 14.00 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 4: Rollator-Tanz <input type="checkbox"/> WS 5: Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz ... <input type="checkbox"/> WS 6: Bewegung und Krafttraining im Sitzen	Nr. _____
14.15 - 15.45 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen <input type="checkbox"/> WS 8: Aktivierungsangebote im Sitzen <input type="checkbox"/> WS 9: Training von Körper und Geist	Nr. _____