



Foto: Pexels © Centre for Aging Better

GYMWELT

**Fachtagung
„Bewegung und Mobilität“
Donnerstag, 30. Oktober 2025
Andernach**

**Unser Angebot für Mitarbeitende von Pflegeeinrichtungen und
Übungsleitende von Seniorensportgruppen**

**Meldeschluss:
02.10.2025**

www.tvmm.org

ANMELDUNG **Meldeschluss: 02.10.2025**

Hiermit melde ich mich für die Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ am 30. Oktober 2025 in Andernach an:

Teilnahmebeitrag: 75,00 EUR

Name, Vorname	
Straße (privat)	
PLZ, Ort (privat)	
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	
Verein/Einrichtung	

Folgende Arbeitskreise buche ich verbindlich (bitte AK-Nr. eintragen):

Zeit	1. Wahl	
09:30 Uhr	<input type="text"/>	Sollte die 1. Wahl ausgebucht sein, erfolgt eine automatische Registrierung im parallel laufenden AK.
11:15 Uhr	<input type="text"/>	
13:15 Uhr	<input type="text"/>	
15:00 Uhr	<input type="text"/>	

SEPA Lastschrift-Mandat **Gläubiger ID: DE40 2220 0000 8461 56**
 Ermächtigung zum Bankeinzug: Ich ermächtige die TVM-Sportmarketing GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TVM-Sportmarketing GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ein Widerspruch zur erteilten Abbuchung entbindet den Teilnehmenden nicht von einer Zahlung.

Teilnahmebeitrag: 75,00 EUR

Kontoinhaber*in	
Anschrift (falls vom TN abweichend)	
IBAN	
BIC	

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

Die abgedruckten Rücktrittsbestimmungen und AGBs erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Ort/Datum	Unterschrift Teilnehmer*in/Kontobevollmächtigte*r
-----------	---

Organisatorisches

Anmeldeverfahren
Anmeldungen müssen grundsätzlich online (www.tvmm.org) oder schriftlich mittels hier abgedrucktem Meldeformular erfolgen.

Schriftliche Anmeldung
Bitte verwenden Sie für jede Person ein Anmeldeformular. Senden Sie dieses per E-Mail oder Post an den

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
E-Mail: ausbildung@tvmm.org

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Arbeitskreise ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Sollte die 1. Wahl ausgebucht sein, erfolgt eine automatische Registrierung im parallel laufenden AK.

Die Teilnehmenden erhalten eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmeldeschluss.

Gebühren
Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren oder per Überweisung.

Zahlungen
Bankeinzug: Bei schriftlicher Anmeldung ist die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auszufüllen, zu unterschreiben und an den TVM zu senden. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung zur SEPA-Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist die genaue Rechnungsadresse sowohl online als auch bei der schriftlichen Buchung direkt in den dafür vorgesehenen Formularfeldern anzugeben. Bei abweichendem Kontoinhaber*in ist eine vom Kontoinhaber*in unterzeichnete SEPA-Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat s. oben) im Original einzureichen.

Rücklastschriften, die durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung durch die Meldenden verursacht wurden, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 3,00 EUR belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z. Zt. 8,00 EUR) von den Teilnehmenden zu tragen.

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

Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen
Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnahmebeitrag zu zahlen.

Teilnahmebedingungen
Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z. B. nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen bzw. zu verändern. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten.

Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen oder Verluste jeglicher Art.

Die Teilnehmenden bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie körperlich dazu in der Lage sind, die Anforderungen der Veranstaltung zu bewältigen und sich bei bestehenden Erkrankungen das Einverständnis ihres Arztes eingeholt haben.

Mit der Anmeldung erklären sich die Anmeldenden entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des TVM verwendet werden.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten
Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Aufnahmen (Bild/Ton) gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des DTB und TVM veröffentlicht werden können (Berichte, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

Versicherungsschutz
Für Teilnehmende, die keinem Turn- und/oder Sportverein angehören oder die diese Veranstaltung nicht über ihren Arbeitgeber gebucht haben, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Wir bitten diesen Personenkreis in eigener Zuständigkeit für ausreichenden Versicherungsschutz (Haftpflicht/Unfall) zu sorgen.

Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung
Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Teilnahmezertifikat, welches i.d.R. als berufliche Weiterbildung Anerkennung findet. Die Teilnahme an der Fachtagung (4 Arbeitskreise und Abschlussbesprechung) wird mit 8 LE zur Verlängerung der Übungsleiter*in-Lizenz C „Turnen allgemein“ & „Allround Fitness“ sowie zur Trainer*in-C-Lizenz Breitensport „Fitness und Gesundheit“ anerkannt.

Ihre Ansprechpartner:

Turnverband Mittelrhein e.V., Rheinau 10, 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress T 0261 949084-153 E-Mail: hans-peter.kress@tvmm.org	Andrea Kuhl T 0261 949084-158 E-Mail: andrea.kuhl@tvmm.org
---	--

www.tvmm.org

Aktiv bleiben - Vital im Alter!

Die menschliche Architektur ist auf das hohe und sehr hohe Alter schlecht vorbereitet. Körperliche Mobilität fördert die Erhaltung der Alltagskompetenzen und verhindert den vorschnellen Abbau dieser Fähigkeiten. Dies erhöht die Lebensqualität und ermöglicht Senior*innen ein hohes Maß an Selbstständigkeit. Bewegung im Alter ist nicht nur notwendig, sondern kann auch die Lebensfreude erhalten bzw. zurückbringen.

Durch gezielte angeleitete Bewegungen können die Teilnehmenden ihre Kommunikationsfähigkeit und ihr Ausdrucksvermögen erweitern und das Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten stärken. Darüber hinaus bietet die regelmäßige Teilnahme an Senioren-Sportgruppen die Möglichkeit, das soziale Umfeld zu erweitern. Selbst im Alter ist es nicht zu spät, neue Kontakte zu knüpfen! Die Bewegungsstunden schaffen Verbindungen und das ist die beste Medizin gegen Einsamkeit. Die Teilnehmer erfahren persönliche Zuwendung und werden zu gegenseitiger Aufmerksamkeit angeregt.

Melden Sie sich zur Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ an und helfen Sie den Menschen in Ihrem Umfeld zu mehr Lebensjahren in guter Gesundheit! Unterstützen Sie körperliche Aktivitäten für Ältere und Hochaltrige in Altenpflegeeinrichtungen und Seniorensportgruppen.

Programmablauf

Treffpunkt um 09:15 Uhr

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2
09:30 - 11:00 Uhr	AK 1 Aktivierungsangebote im Sitzen und Liegen Antje Hammes	AK 2 ROLLATOR-FIT® Michael Lindner
11:15 - 12:45 Uhr	AK 3 Gehirnleistungstraining durch Bewegung Antje Hammes	AK 4 ROLLATOR-FIT® durch Rollator-Tanz Michael Lindner
12:45 - 13:15 Uhr	Mittagspause (Selbstverpflegung)	
13:15 - 14:45 Uhr	AK 5 Sturz- und Balance-Training Antje Hammes	AK 6 Bewegung und Tanz mit Menschen mit Demenz Michael Lindner
15:00 - 16:30 Uhr	AK 7 Arthrose - Alles rund um die Gelenke Antje Hammes	AK 8 Spiele ohne Sieger! New Games wiederentdeckt! Michael Lindner
16:30 - 17:00 Uhr	Abschlussbesprechung / Ausgabe der Zertifikate	

Inhalte der Workshops

Nachfolgend eine kurze Erläuterung zu den einzelnen Arbeitskreisen:

AK 1 - Aktivierungsangebote im Sitzen und Liegen / Referent*in: Antje Hammes

In diesem Arbeitskreis bekommen Sie vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen. Es werden viele kurze Bewegungs- und Aktivierungseinheiten vorgestellt, die sich in den Alltag der Altenpflege und Altenhilfe integrieren lassen. Dabei werden die typischen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen berücksichtigt. Vielfältige Praxisbeispiele im Liegen und Sitzen werden ausprobiert erläutert.

AK 2 - ROLLATOR-FIT® / Referent*in: Michael Lindner

Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter und kann einzelnen trainingsbegeisterten Senioren durch ROLLATOR-FIT® teilweise wieder freies Gehen ermöglichen. Viele Senioreneinrichtungen bzw. Altenpflegekräfte haben jedoch bisher noch nicht die Möglichkeit gesehen, in den Bewegungsangeboten im Gesundheitsbereich den Rollator als Trainingsgerät einzusetzen. Dieser Workshop bietet sportliche Bewegungsideen, Spiele und Tanz mit und am Rollator, die die Angebote der Senioreneinrichtungen bereichern können. Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer lassen sich mit dem Rollator vielseitig trainieren. Mit den Übungen trainieren Ältere unter anderem die optische Wahrnehmung, Propriozeptoren, die Reaktionsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und vor allem die Muskulatur. Dadurch erhalten die Senioren mehr Sicherheit im Alltag, was zur Erhöhung der Lebensqualität beiträgt. Bitte Rollator mitbringen!

AK 3 - Gehirnleistungstraining durch Bewegung / Referent*in: Antje Hammes

Wir können viel dazu beitragen, dass sich das menschliche Gehirn optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in diesem Arbeitskreis. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Fortbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegung zu erklären.

AK 4 - ROLLATOR-FIT durch Rollator-Tanz / Referent*in: 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. Durch die Bewegungsabläufe beim Tanzen kann das Gehirn jung bleiben. Auch schon verkümmerte Areale im Gehirn können wiederbelebt werden. In dem Workshop werden gemeinsam einfache Bewegungsformen und Tänze erarbeitet! Bitte Rollator mitbringen!

AK 5 - Sturz- und Balance-Training / Referent*in: Antje Hammes

In diesem Workshop möchte ich Ihnen praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man ein intensives und gezieltes Training für die Balance, Kraft und Beweglichkeit in Verbindung mit dem Thema Sturz trainieren und auch im hohen Alter effektiv gestalten kann. Das Training in sogenannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!

AK 6 - Bewegung und Tanz mit Menschen mit Demenz / Referent*in: Michael Lindner

Demenz ist für die meisten das schlimmste Schreckgespenst des Alterns. Aktuell leben in Deutschland ca. 1,6 Millionen Menschen mit Demenz – Prognose steigend! Zwei Drittel der Erkrankten sind dabei über 80 Jahre. Fast 70 % aller Erkrankten sind Frauen. Der positive Effekt von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit ist bereits lange nachgewiesen – zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung auch präventiv gegen die Entstehung einer Demenzerkrankung wirkt sowie das Fortschreiten einer bestehenden Demenz verlangsamen kann. Hinzu kommt die psychische Komponente: «Wir fühlen uns beim Tanzen nicht ausgegrenzt und durch Musik wird das emotionale Gedächtnis angesprochen! Das macht glücklich».

AK 7 - Arthrose - alles rund um die Gelenke / Referent*in: Antje Hammes

Ein funktionelles Training gerade im Alter kann vorbeugend gegen Gelenkprobleme und Arthrose wirken und die aufrechte Körperhaltung unterstützen. Hierbei müssen die jeweiligen Besonderheiten der Gelenke berücksichtigt werden. Sowohl die Biomechanik, myofasziale Strukturen als auch der Bereich Sensomotorik und Neuromuskuläre Ansteuerung ermöglichen ein gesundes und effektives Training. Viele praktische Übungen geben einen Einblick über die Möglichkeiten eines funktionellen Stabilitäts- und Mobilitätstrainings.

AK 8 - Spiele ohne Sieger! New Games wiederentdeckt! / Referent*in: Michael Lindner

Viele Spiele schaffen Konkurrenzsituationen, da es immer wieder Sieger und Verlierer gibt. Spiele, die darauf basieren, haben immer den Nachteil, dass sie nur auf Kosten der Verlierer funktionieren. Das Gegeneinander statt Miteinander stehen im Mittelpunkt. In diesem Workshop werden Situationen vorgestellt, in denen der Sieg keine Rolle spielt, da alle gewinnen. Miteinander statt gegeneinander. Durch vielfältige Spielanreize sollen die Mitspieler zum Spielen in der Gruppe animiert werden. Dabei werden u.a. auch Spielformen aus der „News Games Bewegung“ wieder neu entdeckt!

Die Referent*innen der Fachtagung (alphabetische Reihenfolge):

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



Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Telefon: 0261 949084-0

E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org

www.tvm.org



Bei uns finden Sie:

Lehrgangmaßnahmen mit Qualität

Unsere Lehrteams besitzen umfangreiches Know-how aus langjähriger Erfahrung innerhalb des Lizenzsystems des Deutschen Turner-Bundes und der DTB-Akademie. Qualität in der Aus- und Weiterbildung ist unser Maßstab.

Gut ausgebildete Lehrteams

Unsere Referent*innen haben viel Erfahrung in der Sportlerwachsendenbildung, sind intensiv geschult und verfügen über abwechslungsreiche Lehrmethoden.

Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Außenstelle Koblenz

Die DTB-Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYMWELT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Tanz / Choreografie und Seniorensport auf.

Günstige Preise / Rabatte für Inhaber*innen GYM CARD/DTB-ID

Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbuche-Rabatte und für GYM CARD-/DTB-ID-Inhaber*innen weitere Sonderkonditionen.

Informationen rund um die Bildungsmaßnahmen

erhalten Sie beim Turnverband Mittelrhein:

Hans-Peter Kress Tel.: 0261 949084-153 · E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org
Andrea Kuhl Tel.: 0261 949084-158 · E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org
www.tvm.org