

Information

Bewegung hält den Körper fit und Neugier den Geist lebendig. Wer täglich etwas Neues lernt, in Bewegung und sozial aktiv bleibt, schenkt sich selbst ein erfülltes und gesundes Altern.

Für die physische und kognitive Gesundheit älterer Menschen ist regelmäßige Bewegung unverzichtbar. Sie verbessert Muskelkraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit, wirkt präventiv gegen chronische Erkrankungen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Unser Aktionstag gibt Anregungen und Impulse, wie Sie Bewegung und Sport alltagstauglich gestalten, individuell auf die Bedürfnisse älterer Menschen anpassen und dabei Freude und Spaß vermitteln können.

Freuen Sie sich auf interessante Workshops mit praktischen sowie theoretischen Inhalten und tauschen Sie sich mit anderen Übungsleitenden aus.

Anmeldung:

https://sport-erlebnisse.de/2522303_Aktionstag_Senioren_Hochaltrige (VA-Nr. 25.223.03)

Sie können pro Phase an einem Workshop teilnehmen. Die Auswahl nehmen Sie bei der Anmeldung vor.

Gebühr:

89 Euro inkl. Workshopunterlagen und Mittagessen

Anmeldeschluss:

16.05.2025

Kontakt:

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Auedamm 2, 34121 Kassel

Tel.: 0561 / 7390340

Email: kassel@sport-erlebnisse.de

Wir sind die Einrichtung des Landessportbundes Hessen für die Erwachsenenbildung und stehen für Qualität und Expertise im Bereich Bewegung. Wir konzipieren Bildungsurlaube, Präsenz- und Online-Seminare, Aktions- und Fachtage.

www.sport-erlebnisse.de



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.



**Aktionstag
Senioren und Hochaltrige
24. Mai 2025
Wabern**



Workshops und Referent:innen

Fit und aktiv in jedem Alter – Zohreh

Im Fokus des Workshops stehen Übungen zur Förderung von Mobilität, Kraft, Balance und Koordination. Diese können variiert und individuell an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden.



Bewegung und Fitness im Sitzen – Zohreh

Ziel des Workshops ist es, neue Impulse für ein abwechslungsreiches und effektives Training mit Übungen auf dem Stuhl zu geben, die sich speziell für Hochaltrige eignen.

Tanz & Bewegung für die grauen Zellen – Angela

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleitende, die ihr Repertoire erweitern und älteren Menschen eine Kombination aus körperlicher Aktivität, Tanz und Gedächtnistraining anbieten möchten.



Sturzprophylaxe – Christofer

Hier werden wichtige Informationen zur Sturzprophylaxe und dem Zusammenhang mit geeigneten Bewegungsübungen dargestellt. Darauf aufbauend kann in der anschließenden Praxis ein breites Spektrum an Übungen zur Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit ausprobiert und reflektiert werden.



Dehnung, Entspannung & Regeneration – Christofer

Der Workshop versucht, die Unterschiede zwischen Dehnen und Entspannen theoretisch aufzuzeigen. Anschließend wird praxisnah auf die Anwendungsmöglichkeiten im Gesundheitssport mit älteren Menschen eingegangen.

LifeKinetik® – Christina

Der Workshop ist das Richtige für Übungsleitende, die die Fähigkeiten ihrer Bewegungsgruppe in Bereichen wie Handlungsschnelligkeit, Problemlösungsgeschwindigkeit, Koordination, Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeit verbessern möchten.



Gesundheit und Fitness im Alter sind wichtige Faktoren zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der persönlichen Lebensqualität. Unser **Aktionstag Senioren und Hochaltrige** bietet Ihnen hierzu ein **abwechslungsreiches Programm**:

09:30 – 09:45 Uhr Begrüßung

09:45 – 11:45 Uhr Workshop-Phase 1

1.1 Fit und aktiv in jedem Alter

Zohreh Almadani

1.2 Tanz & Bewegung für die grauen Zellen

Angela Pankratz

11:45 – 12:45 Uhr Mittagspause

12:45 – 14:45 Uhr Workshop-Phase 2

2.1 Bewegung und Fitness im Sitzen

Zohreh Almadani

2.2 Sturzprophylaxe

Christofer Segieth

14:45 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 17:00 Uhr Workshop-Phase 3

3.1 Dehnung, Entspannung & Regeneration

Christofer Segieth

3.2 LifeKinetik®

Christina Bauer

Veranstaltungsort:

Mehrzweckhalle Wabern
Reiherwaldweg 1
34590 Wabern

