



**Bewegtes Leben**

## **Fit und mobil im Alter**

**6. HSB/VTF-Fachtagung „Sport der Älteren“**

**3. November 2019 | 9.30 – 16.45 Uhr**



**„Leben ist Bewegung und  
ohne Bewegung findet  
Leben nicht statt.“** (Moshe Feldenkrais)

Dieses Zitat greifen der Hamburger Sportbund (HSB) und der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) gern auf, denn es passt hervorragend zur diesjährigen Fachtagung: Ein bewegtes Leben – und hier ist neben der körperlichen Aktivität auch die geistige, mentale Bewegung gemeint – sorgt für Sicherheit, Flexibilität, Handlungsfähigkeit und nicht zuletzt für Freude und Kontakt im Alter.

Wie kann es gelingen, den Teilnehmer\*innen von „bewegenden“ Vereinsangeboten möglichst viel für einen selbstbestimmten Alltag an die Hand zu geben? Die Expertinnen und Experten unserer insgesamt 16 Vorträge und Workshops bieten dazu spannende Informationen und Praxisbeispiele an. Freuen Sie sich auf Neues zu Balance und Koordination, Krafttraining für Ältere, Life Kinetik® oder die Rolle der Faszien im Training mit älteren Menschen genauso wie auf ruhigere Inhalte aus den Bereichen Yoga, Atmung und vieles mehr!

Die Fachtagung richtet sich insbesondere an Personen, die ältere Menschen in der Entwicklung eines aktiven Lebensstils unterstützen. Wenn Sie also Übungsleiter\*in, Trainer\*in, Funktionär\*in oder Mitarbeiter\*in eines Sportvereins sind oder sich anderweitig in der Seniorenarbeit engagieren, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Neben den ausgeschriebenen Vorträgen und Workshops bleibt natürlich auch Raum und Zeit für den angeregten Austausch.

Die Fachtagung findet in den Räumen der HT16, Sievekingdamm 7, statt.

Wir freuen uns auf Sie!



# DAS PROGRAMM – SONNTAG, 03.11.2019

## VORTRÄGE

## WORKSHOPS

9.30 – 11 Uhr

**101**

**Volker Nagel**

„Geschickt“ altern?  
Möglichkeiten und Grenzen koordinativen Trainings

**201**

**Elisabeth Rahn**

„Ein Hut – ein Stock – ein Regenschirm“

**301**

**Julia Koselofsky**

Die Franklin-Methode®

**401**

**Andreas Meyer**

Balance Fitness: Alles ins Lot!

11.15 – 12.45 Uhr

**102**

**Dr. Bettina Wollesen**

Bewegungsangebote zur Verbesserung der Alltagsmobilität

**202**

**Brigitte Roos**

Yoga für Ältere

**302**

**Michael Matthies**

Krafttraining für Ältere

**402**

**Volker Nagel**

Sicherheit im Straßenverkehr durch Sport!?

## 12.45 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15 Uhr

**103**

**Ute Grunwald & Jörn Wiekling**

Sport mit Menschen mit Demenz

**203**

**Stefan Müller**

Life Kinetik® Schnupperkurs

**303**

**Peter Holthausen**

Best Balance for Best Ager

**403**

**Uta John**

Line Dance mit viel Spaß!

15.15 – 16.45 Uhr

**104**

**Petra Todt**

Gedächtnistraining & Bewegung im Stehen und Sitzen

**204**

**Eva Holdorf**

Atmung – Alles im Fluss

**304**

**Peter Holthausen**

Faszientraining im Alter

**404**

**Jörg Zastrow**

Fadenspiele

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### **101 | „Geschickt“ altern? Möglichkeiten und Grenzen koordinativen Trainings | V. Nagel | Vortrag**

Für die Trainingsmethodik allgemein hat die Hinwendung zum Thema Koordination einen großen Fortschritt geleistet. Fitness allein genügt nicht, nur in Kombination mit Geschicklichkeit kann Bewegungshandlungsfähigkeit entstehen. Betrachtet man genauer, welche Faktoren zu Geschicklichkeitsleistungen beitragen, lassen sich wesentliche Trainingsziele des Sportes für Ältere identifizieren: Situative Handlungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und intuitive Bewegungskreativität können zu den weitergehenden Bildungszielen unserer Bewegungsprogramme für Ältere werden. In diesem Vortrag werden aktuelle Erkenntnisse präsentiert und Möglichkeiten der praktischen Umsetzung im Sportverein aufgezeigt.

### **102 | Bewegungsangebote zur Verbesserung der Alltagsmobilität für hochaltrige und pflegebedürftige Senior\*innen | Dr. B. Wollesen | Vortrag**

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Mobilität. Dies führt oftmals dazu, dass alltägliche Dinge wie Anziehen, Einkaufen etc. zu einer großen Hürde werden. Zur Erweiterung der Life-Space-Mobility wurde am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg in Kooperation mit der TU Berlin ein spezielles Trainingsprogramm entwickelt, das aus Kraft-, Balance-, Gang- und Orientierungstraining besteht und in dem Alltagssituationen simuliert und trainiert werden. Die kognitiven und die Bewegungsaufgaben werden über die Zeit komplexer und es werden Methoden zur besseren Orientierung im Alltag erlernt. Dieses Programm wird als interaktiver Vortrag verständlich präsentiert und mit praktischen Tipps für den Alltag für alle interessierten Personen angeboten.

### **103 | Sport mit Menschen mit Demenz | U. Grunwald & J. Wieking | Vortrag**

Bewegung und Sport sind in jedem Alter für unsere Gesundheit und Lebensfreude bedeutsam. Dies gilt auch für Menschen, deren Gedächtnisfunktionen altersbedingt oder durch eine Demenz nachlassen. Sportliche Aktivitäten sind dann allerdings besonders gefordert, bestehende Gedächtnisbeeinträchtigungen zu berücksichtigen. In dem Vortrag werden Veränderung der Merk- und Erinnerungsfähigkeit im Alter sowie bei einer Demenz erläutert. Es wird der Einfluss von Bewegung und Sport bei einer Demenz sowie praktische Erfahrungen eines Sportangebots mit Menschen mit Demenz vorgestellt.

### **104 | Gedächtnistraining & Bewegung im Stehen u. Sitzen | P. Todt | Vortrag**

Die Verbindung von Gedächtnistraining und Bewegung kann gut in Gruppen eingesetzt werden, die körperlich weniger mobil sind. Hier werden Übungen vorgestellt, die im Sitzkreis oder im Stehen durchgeführt sowie mit leichter Bewegung am Platz kombiniert werden können. Dabei wird nach der Vorstellung aller 12 Trainingsziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings vor allem der Fokus auf die Konzentration, das assoziative Denken und die Merkfähigkeit gelegt.

### **201 | „Ein Hut – ein Stock – ein Regenschirm“ | E. Rahn | Workshop**

In diesem Workshop werden Erinnerungen geweckt und persönliche Fähigkeiten genutzt. Kenntnisse einzelner Teilnehmer\*innen können in die aktuelle Lebenssituation übertragen und zu Bewegungsaufgaben für die gesamte Gruppe entwickelt werden. Ein Input für alle Übungsleiter\*innen im Sport mit Hochaltrigen, die gemeinsam mit ihren Teilnehmer\*innen abwechslungsreiche Stunden erleben möchten.



### **202 | Yoga für Ältere | B. Roos | Workshop**

Yoga ist hervorragend für ältere Menschen geeignet. Sowohl physisch als auch mental und spirituell haben Yogaübungen (Asanas) und die Atmung (Pranayama) positive Auswirkungen. Durch Yoga werden nicht nur Kraft, Koordination und Gleichgewicht verbessert, sondern auch die geistige Stabilität, die zielgerichtete Aufmerksamkeit und die Entspannungsfähigkeit werden geschult. In diesem Workshop geht es darum, durch Yoga die innere und äußere Balance zu finden.

### **203 | Life Kinetik® Schnupperkurs | S. Müller | Workshop**

Bei Bewegungsabläufen und Bewegungskombinationen in Verbindung mit kognitiven Aufgaben wird das Gehirn gefordert und es werden neue Synapsen zwischen den Gehirnarealen gebildet. Life Kinetik® ist ein spannendes Trainingskonzept zur Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit, der koordinativen Fähigkeiten und des visuellen Systems. In diesem Schnupperkurs werden die theoretischen Grundlagen von Life Kinetik® vermittelt und mit viel Praxis selbst ausprobiert.

### **204 | Atmung – Alles im Fluss | E. Holdorf | Workshop**

Wie uns das Leben bewegt, so soll uns die Bewegung am Leben halten. Wie innen so außen: Durch die äußere fließende Bewegung in den inneren Fluss geraten, in die aufmerksame Gelassenheit und das Verlassen auf den eigenen Körper und somit auf sich selbst, was wiederum ein Glücksgefühl auslöst.

### **301 | Die Franklin-Methode® | J. Koselofsky | Workshop**

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Im Alter sind Gleichgewicht und Koordination zwei wesentliche Aspekte, um sich sicher zu bewegen und auch den Alltag ökonomisch und effizient bewältigen zu können. Auf leichte und für jeden verständliche Art und Weise, immer angepasst, bietet die Franklin-Methode® ein Bewegungsangebot zur Verbesserung des Körperschemas sowie des Bewegungsgefühls.

### **302 | Krafttraining für Ältere | M. Matthies | Workshop**

Das Krafttraining im Alter von 50+ bezieht sich nicht mehr auf den gezielten Muskelaufbau aus ästhetischen Gründen, sondern mit dem zunehmenden Alter steigt auch der gesundheitliche und präventive Aspekt des Krafttrainings. Inhalte sind unter anderem: theoretische Grundlagen, gesundheitliche Einschränkungen, Trainingsaspekte und verschiedene praktische Beispiele, die durch die Teilnehmer\*innen ergänzt werden können.

### **303 | Best Balance for Best Ager | P. Holthausen | Workshop**

Um unsere älteren Teilnehmer\*innen zu unterstützen, möglichst lange fit und mobil zu bleiben, brauchen sie alltagstaugliche Übungen zur Ganzkörperkräftigung, Stabilität, Gleichgewicht und Flexibilität. Über den Alltags-Fitness-Test lässt sich der aktuelle Fitnessstand individuell ablesen und ggf. können Schwächen erkannt werden. Vermittelt werden zusätzlich Entspannungsmöglichkeiten wie die Klopfmassage.

### **304 | Faszientraining im Alter | P. Holthausen | Workshop**

Jeder Mensch vollzieht einen mehr oder weniger sichtbaren Alterungsprozess. Neue Erkenntnisse legen nahe, dass es – möglicherweise sogar vor allem – Alterungsprozesse im Faszienewebe sind, die diesen Prozess bedingen. Bänder und Sehnen erhalten durch gezieltes Faszientraining eine höhere Elastizität und Dehnfähigkeit sowie mehr Schnellkraft. Muskelaufbau in Bewegung bringt funktionale Stabilität in den Kraftübertragungswegen.

### **401 | Balance Fitness: Alles ins Lot! | A. Meyer | Workshop**

Ohne Gleichgewicht ist alles nichts. Keine Geschicklichkeit, keine sportliche oder alltägliche Handlungsfähigkeit, die nicht auf Gleichgewichtsleistung basiert. Entsprechend wird in diesem Workshop Balance in seiner Verwobenheit mit Fitness, Kondition, Koordination, gedanklicher Präsenz und emotionaler Befindlichkeit spielerisch thematisiert; eine breite Palette spannender „kribbiger“ Spiel- und Bewegungsaufgaben für ein selbstsicheres „Fit, geschickt und schlau bis 100!“

### **402 | Sicherheit im Straßenverkehr durch Sport!? | V. Nagel | Workshop**

Für Herausforderungen im Sinne der Unfallprophylaxe sind Trainingsmethoden insbesondere aus den sogenannten situativen Sportarten nutzbringend. Straßenverkehrstraining kann und sollte zum Aspekt jeglichen Sports der zweiten Lebenshälfte werden. Dieser Workshop stellt in praktischen Beispielen methodische Prinzipien eines auf „Schlagfertigkeit“ und situative Handlungsfähigkeit ausgerichteten Trainings vor. Darüber hinaus werden Empfehlungen für die Gestaltung von Verkehrstrainingskursen im Sportverein spielerisch veranschaulicht.

### **403 | Line Dance mit viel Spaß! | U. John | Workshop**

Beim Line Dance gibt es keine Paare. Jeder tanzt für sich alleine in einer Gruppe. Nebeneinander und hintereinander (Linen), nach festgelegten Choreographien und vielen verschiedenen Rhythmen (Boogie, Rumba, Latein, Walzer). Line Dance trainiert die Ausdauer, das Gleichgewicht, die Koordination und die Merkfähigkeit. Line Dance ist für alle Altersgruppen geeignet und wird sich auf den Alltag und seine vielschichtigen Anforderungen auswirken.

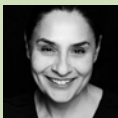
### **404 | Fadenspiele | J. Zastow | Workshop**

Das Abnehmspiel – auch „Schweinchen auf der Leiter“ genannt – ist das wohl bekannteste Fadenspiel auf der Welt. Neben diesem Spiel, das von zwei Personen gespielt wird, werden in diesem Workshop Fadenspielfiguren aus ganz unterschiedlichen Ländern bzw. Kulturen vorgestellt und vermittelt. Diese Fadenfiguren werden allein – das heißt, jeder mit seinem eigenen Faden auf der Hand – gespielt. Diese Art des Fadenspiels ist von allen Urvölkern überliefert und auf der ganzen Welt verbreitet und somit eine ideale Möglichkeit für eine länder- und generationenübergreifende Kommunikation in spielerischer Form.

## REFERENTEN\*INNEN



**Ute Grunwald** Motopädin, Begleit- und Sportangebote für Menschen mit beginnender Demenz



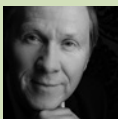
**Eva Holdorf** Diplom-Gymnastiklehrerin, Studioleiterin bei „on stage“ in Hamburg. Choreografin, Musicaldarstellerin, Schauspielerin, Dozentin. Pilates, Yoga, Rückenbalance, Fatburner u.m.



**Peter Holthausen** Referent in der Trainerausbildung beim DOSB, Referent und Mit-Entwickler von verschiedenen FASZIO®-Therapien, Staatlich geprüfter Heilpraktiker in eigener Praxis, Taiji-Qigong-Lehrer



**Julia Koselofsky** Physiotherapeutin, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode® Level 2/Level 3 i.A., Referentin für Workshops mit der Franklin-Methode®. Pferdewirtin FN Reiten, Spezialisierung auf Bewegungstraining für Reiter (Trainingstage, Wochenendkurse, Workshops ohne Pferd)



**Michael Matthies** Rückenschullehrer KddR; Personal Trainer und Trainer für Fitness und Entspannung.



**Andreas Meyer** Diplom-Sportwissenschaftler, Lehrbeauftragter an der Universität Hamburg, Mitarbeiter des universitären Bewegungswissenschafts-Fördervereins HIS e.V. Schwerpunktgebiete im Bereich der älteren Erwachsenen: Rollen & Gleiten (Inline-Skating, Skilanglauf), Balance und Koordination.



**Stefan Müller** Studium der Sportwissenschaft, Lehrer im Schuldienst für Sport und Englisch. Athletik-Trainer und Leiter von HSB-Talentgruppen, ausgebildeter Life Kinetik®-Trainer.



**Volker Nagel** Dozent an der Fakultät Psychologie und Bewegungswissenschaft/Universität Hamburg; Arbeitsschwerpunkte: Sportpädagogik, Transfertheorie, Methodik/Didaktik situativer Sportarten und des Seniorensports. Publikationen vor allem zum Thema Sport-Ballspiele-Vermittlung, Wintersport-Vermittlung, Seniorensportkonzepte.

# Fit und mobil im Alter



**Elisabeth Rahn** Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung, Physiotherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin. Langjährige Praxis-Erfahrungen im Bereich Präventions- und Rehabilitationssport, Koordination und Übungsleitung in der HSB-Bewegungsinitiative für Ältere „Mach mit – bleib fit!“



**Brigitte Roos** Diplomsportlehrerin, Yogalehrerin, Rückenschulleiterin (KddR), Kursleiterin PME, geprüfte Wellness-Trainerin, Referentin für Senioren- und Gesundheitssport beim Landessportverband Schleswig-Holstein.



**Petra Todt** Diplom-Sportwissenschaftlerin, Trampolinentherapeutin, VTF-Referentin für Aquatraining, Gesundheitssport und Prävention, Rückenschullehrerin, Gedächtnistrainerin des BVGT



**Jörn Wieking** Geschäftsführer Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Beratung, Schulung und Projektentwicklung von Angeboten für Menschen mit Demenz und Angehörige zur Stärkung der Selbsthilfe.



**Dr. Bettina Wollesen** PD Dr. Sportwissenschaft; arbeitete nach ihrem Diplomstudium zunächst als Dozentin in der Altenpflegeausbildung am AWO-Bildungszentrum HOHE-GEEST. Seit 2008 ist sie Mitarbeiterin an der Universität Hamburg, Institut für Bewegungswissenschaft, und forscht u.a. zur Sturzprävention im Alter mit zahlreichen internationalen Publikationen.



**Jörg Zastrow** Seit über 10 Jahren begeisterter Fadenspieler, Fadenspielaktionen von Husum bis Busan (Südkorea; in Schulklassen und Sportgruppen etc., in der Erwachsenenbildung, auf pädagogischen Fortbildungen). Außerdem: Berufsschullehrer, Square Dancer, Leiter von Fortbildungsveranstaltungen.



# ANMELDUNG & ORGANISATORISCHES

## Veranstaltungsort

Hamburger Turnerschaft von 1816  
Sievekingdamm 7  
20535 Hamburg

## Anmeldung

Das Online-Anmeldeformular finden Sie unter [www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/fachtagung-fit-und-mobil-im-alter](http://www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/fachtagung-fit-und-mobil-im-alter).

Für die Anmeldung über eine Institution benutzen Sie bitte das Anmeldeformular in diesem Programmflyer und senden uns dieses abgestempelt per Fax oder Post zu. Für mehrere Anmeldungen kopieren Sie einfach das Formular.

## Bitte unbedingt beachten

Tragen Sie auf dem Anmeldeformular in den vorgesehenen Feldern die Nummern der Workshops ein, die Sie verbindlich besuchen wollen. Bitte wählen Sie jeweils einen Alternativkurs.

## Teilnahmeunterlagen

Ihr Fachtagungsticket mit der Übersicht Ihrer gebuchten Veranstaltungen erhalten Sie direkt mit der Anmeldebestätigung per E-Mail. Etwa zehn Tage vor Fachtagungsbeginn finden Sie Raum- und Lagepläne sowie Wegbeschreibungen unter [www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/fachtagung-fit-und-mobil-im-alter](http://www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/fachtagung-fit-und-mobil-im-alter) als Download.

## Fachtagungsgebühren

Ihre Fachtagungsgebühren werden per Bankeinzug von uns erhoben. Bitte geben Sie daher unbedingt die Kontodaten auf der Anmeldung an.

## Fortbildung

Die 6. HSB/VTF-Fachtagung wird mit 5 Lerneinheiten (bei Teilnahme am ganzen Tag) vom Verband für Turnen und Freizeit und dem Hamburger Sportbund als Fortbildung anerkannt.

## Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen schriftlich widerrufen werden. Bei Rücktritt vor dem 21.10.2019 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 Euro erhoben; danach ist die volle Fachtagungsgebühr zu zahlen.

## Stärkung und Muße

Für den kleinen Hunger können Sie in der Gastronomie/Sport-Bistro der HT16 Snacks, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen käuflich erwerben.

## ORGANISATIONSBÜRO

Verband für Turnen und Freizeit Hamburg e.V.

Organisationsbüro: „6. HSB/VTF-Fachtagung“

Schäferkampsallee 1

20357 Hamburg

Telefon: 040 / 41 908 - 277

Fax: 040 / 41 908 - 202

E-Mail: [fachtagung@vtf-hamburg.de](mailto:fachtagung@vtf-hamburg.de)

## UNTERSTÜTZER DER FACHTAGUNG „BEWEGTES LEBEN – FIT UND MOBIL IM ALTER“:

Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.

HAG – Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung e. V.

Landes-Seniorenbeirat Hamburg

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Hamburger Sportbund & Verband für Turnen und Freizeit

**Redaktion:** Katrin Gauler, Nicole Kuttner, Andreas Ohlrogge,  
Manuela Lerche, Inken Junge

**Gestaltung:** Candy Karl, [www.candykarl.de](http://www.candykarl.de)

**Fotos:** Istockphoto.com/kupicoo, Cover, S. 11/shapecharge, S. 2/  
alvarez, S. 5



# ANMELDUNG

Online-Anmeldung unter: [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

Per Post oder Fax: 040-419 08-202

Hiermit melde ich mich verbindlich für die „6. HSB/VTF-Fachtagung“ an:

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresszusatz/Verein \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Vereinsmitglieder € 50,-

Nichtvereinsmitglieder € 75,-

## VERANSTALTUNGEN

Ich möchte folgende Veranstaltungen besuchen (bitte Nummern eintragen):

**Sonntag, 03.11.2019**

**1. Wahl**

**2. Wahl**

09.30 – 11.00 Uhr

11.15 – 12.45 Uhr

13.30 – 15.00 Uhr

15.15 – 16.45 Uhr

## Bankeinzug

Bitte ziehen Sie die Teilnahmegebühren von folgendem Konto ein:

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber\*in (bei Abweichung von angemeldeter Person noch Adresse angeben)

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geldinstitut \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Die angegebenen Daten werden für die Buchung meiner Anmeldung erhoben. Die Verarbeitung erfolgt im Rahmen der DSGVO. Die vollständige Datenschutzerklärung ([www.vtf-hamburg.de/datenschutz](http://www.vtf-hamburg.de/datenschutz)) erkenne ich ebenso wie die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen an.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Anmeldung bitte senden an:

Verband für Turnen und Freizeit e.V.  
Organisationsbüro  
„6. HSB/VTF-Fachtagung 2019“  
Schäferkampallee 1  
20357 Hamburg

**Infos:**

[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)  
[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)