

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das
9. Neugrabener Event an:

Name/Vorname _____

Verein/Institution _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

VTF-Vereinsmitglied € 10 Gast € 12

Ich nehme am Mittagessen teil (bitte ankreuzen)

Bitte schicke deine Anmeldung **bis zum 26.08.2020** an:

per Post:

Verband für Turnen und Freizeit
Lehrreferat
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

per Fax oder E-Mail:

Fax: 040-419 08-202
E-Mail:
lehre@vtf-hamburg.de

Einzug der Teilnahmegebühren von folgendem Konto:

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) erkenne ich an, ebenso wie die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Datum _____

Unterschrift _____

9. Neugrabener Event 6. September 2020

Lachen, Singen, Schwingen



Sport mit älteren Erwachsenen
Trainer*innen-Treff 50 Plus
Senioren-sport



Verband für
Turnen und Freizeit

www.vtf-hamburg.de

6. September 2020 | 10 – 17 Uhr
Treffpunkt: Hausbruch-Neugrabener-Turnerschaft
Cuxhavener Straße 253 | 21149 Hamburg
(S3 Neuwiedental)



Programm

- 10.00 Uhr **Ankunft**
- 10.20 Uhr **Lieder-Wanderung**
mit musikalischer Begleitung
- 12.00 Uhr **Mittagspause**
Ein engagiertes Team vor Ort bereitet einen kleinen Imbiss sowie das Kuchenbuffet vor. Kostengünstig und lecker!
- 13.00 Uhr **Faszientraining –**
Einführung Theorie und Praxis
- 13.45 Uhr **Faszientraining „Dynamik und Schwung“**
1. Gruppe mit Kleingeräten
2. Gruppe ohne Kleingeräte
- 14.30 Uhr **Kaffeepause**
- 15.00 Uhr **Faszientraining „Dynamik und Schwung“**
1. Gruppe ohne Kleingeräte
2. Gruppe mit Kleingeräten
- 15.45 Uhr **Kleine Pause**
- 16.00 Uhr **Sing „all together“**
kleine Bewegungs- und Singspiele
- 17.00 Uhr **Ausklang und Verabschiedung**

Hinweis: Während der Veranstaltung können vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht werden.

Bewegungserlebnisse für ältere Erwachsene

Das Neugrabener Event begeistert immer wieder aufs Neue Trainer*innen und Übungsleitungen, die Bewegungserlebnisse für ältere Erwachsene in Vereinen und anderen Institutionen anbieten. Die engagierten Frauen¹ des Fachausschusses „Turnen der Älteren“ im VTF haben bereits zum 9. Mal ein rundum frisches, bewegtes und lehrreiches Programm vorbereitet.

Lachen, Singen, Schwingen

Gestartet wird mit einer kleinen traditionellen **Wanderung** in die schöne Umgebung mit allbekannten stimmungsvollen Liedern. In diesem Jahr gibt es **musikalische Begleitung** durch Klaus Euteneuer (ehemals hauptamtlicher Mitarbeiter des VTF).

In den Workshops geht es schwingvoll mit **Faszientraining** weiter. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie durch dynamische und schwingvolle Bewegungen Faszien und kollagenes Bindegewebe wieder elastisch werden und sich muskuläre Spannungen lockern. Die Referentinnen zeigen dazu abwechslungsreiche Übungsprogramme mit und ohne Kleingeräte.



Freuen Sie sich – als Bewegungsexpert*innen des Seniorensports – auf einen inspirierenden Tag mit viel Spaß an Gesang, Musik, Bewegung und gemeinschaftlichem Erfahrungsaustausch. Nutzen Sie die Möglichkeit, neue Anregungen in Ihre Vereins- und Übungsstunden aus dem Neugrabener Event mitzunehmen.

Die Teilnahme am Neugrabener Event wird mit 4 LE als Fortbildung anerkannt.

¹Regina Pfullmann, Uta John, Helga Fischer, Astrid Röttger, Meike Paul, Anna Lütcke