



**Fit und mobil
im Alter**

8. Fachtagung Sport der Älteren

5. November 2023 | 9.30 – 16.45 Uhr



SPORT STÄRKT ARME, RUMPF UND BEINE, KÜRZT DIE ÖDE ZEIT. UND ER SCHÜTZT UNS DURCH VEREINE VOR DER EINSAMKEIT.

(J. Ringelnatz)

Besser als J. Ringelnatz in seinem „Ruf zum Sport“ kann man es nicht ausdrücken: sportliche Aktivität bis ins hohe Alter ist anregend, stärkt die physische und psychische Gesundheit und steigert die Lebensqualität.

Um Menschen bis ins hohe Alter zu aktivieren, zu motivieren und ihnen die Freude an der Bewegung zu erhalten, braucht es immer wieder neue Ideen und Anregungen für Übungsleiter*innen. Neue Trends und aktuelle Erkenntnisse für die verschiedenen Lebensphasen des Alters finden Sie in 16 Vorträgen und Workshops der 8. Fachtagung „Fit und mobil im Alter“.

Ausführliche Programminformationen finden Sie unter:

www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/fachtagung-fit-und-mobil-im-alter

9.30
–
11.00

001

Theorie

Fit von Kopf bis Fuß durch Spaß am Gedächtnistraining
Ulrike Schwartau

011

Yoga Variationen
Eva Holdorf-Helmy

11.15
–
12.45

002

Theorie

Neuroathletik – was ist das?
David Hilmer

012

ADL-Training
Charlotta Cumming

13.30
–
15.00

003

Qigong: Mit den eigenen Kraftquellen verbinden
Dietlind Zimmermann

013

Tanz ist keine Frage des Alters
Barbara Kohnert

15.15
–
16.45

004

Theorie

Ernährung im Alter ist nicht egal
Katrin Kleinesper

014

Krafttraining im Alter
Lukas Meinert



Freuen Sie sich auf neue Impulse für Ihre Unterrichte. Haben Sie Spaß beim Yoga, Tanz, Kraft- und Gedächtnistraining. Und Sie dürfen neugierig sein auf Rückenwind, Gute-Laune-Action, Neuroathletik sowie auf weitere dynamische und ruhige Konzepte. Neben den ausgeschriebenen Vorträgen und Workshops bleibt Raum und Zeit für Gespräche und Austausch.

Sie sind Übungsleiter*in, Trainer*in, Funktionär*in oder Mitarbeiter*in eines Sportvereins oder sind in der Seniorenarbeit engagiert oder möchten damit beginnen? Dann sind Sie bei dieser Fachtagung genau richtig. Wir freuen uns auf Sie!

9.30 – 11.00	021 Training mit Grips Charlotta Cumming	031 Stresskompensation durch Gute-Laune-Action Lena Schönteich
11.15 – 12.45	022 Rückenfit mit Stab Eva Holdorf-Helmy	032 Wirbelsäule als aufspannendes Element Lena Schönteich
13.30 – 15.00	023 Mit Rückenwind neu durchstarten Peter Holthausen	033 Intervalltraining im Alter Elisabeth Rahn
15.15 – 16.45	024 Pilates für Ältere Nora Ebert	034 Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung Uwe Bujaks

Organisatorisches

Veranstaltungsort

ETV-Sportzentrum

Bundesstraße 96, 20144 Hamburg

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U2 bis Christuskirche; Metrobus 4, Bus 181 bis Schlankreye

Online-Anmeldung

Ausführliche Programminformationen und die Online-Anmeldung 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 eine schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder Mail wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung erhoben. Ihre Fachtagungsgebühr zahlen Sie bitte per Bankeinzug. Mit der Anmeldung stimmen Sie unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu.

www.vtf-hamburg.de/agb

Teilnahmegebühr

Regulär: 85 €

VTF-/HSB-Mitgliedsverein: 60 €

Teilnahmeunterlagen

Ihr Fachtagungsticket mit der Übersicht Ihrer gebuchten Veranstaltungen erhalten Sie direkt mit der Anmeldebestätigung. 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 als Download.

Anerkennung als Fortbildung

Die 8. Fachtagung Sport der Älteren wird mit **5 Lerneinheiten** (bei ganztägiger Teilnahme) vom Verband für Turnen und Freizeit und dem Hamburger Sportbund als Fortbildung anerkannt.

Widerruf und Rücktritt

Bis 14 Tage nach Buchungsdatum können Sie Ihre Anmeldung kostenfrei widerrufen. Weiteres dazu entnehmen Sie bitte unseren AGB unter www.vtf-hamburg.de/agb.

Verpflegung

Kalte und heiße Getränke sowie warme Snacks, Salate und vieles mehr werden ganztägig in der Gastronomie im Foyer des ETV verkauft.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) und dem Hamburger Sportbund (HSB) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

Unterstützer der Fachtagung Bewegt Leben – Fit und mobil im Alter

Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.
HAG – Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e. V.
Landes-Seniorenbeirat Hamburg

Organisationsbüro

Verband für Turnen und Freizeit e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Telefon: 040-419 08-277
Fax: 040-419 08-202
E-Mail: fachtagung@vtf-hamburg.de

Impressum

Veranstalter: Verband für Turnen und Freizeit e. V. und
Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Projektleitung und Redaktion: Mirja Gooßen, Elisabeth Rahn,
Nicole Kuttner, Manuela Lerche
Fotonachweis: stock.adobe.com/RobertKneschke/Photographiee.eu