

L-236030 – Bewegungsangebot für Hochaltrige in unseren Turnvereinen

Samstag, 11.02.2023

Referentin: Daniela Ludwig

Ort: TSG Rohrbach/ Heidelberg Rohrbach



Programmorschau:

10.15 Uhr Begrüßung

10.30 – 11.15 Uhr Bewegungsspiele für Hochaltrige

11.15 – 12.00 Uhr Theoretische Grundlagen für Bewegungsangebote für Hochaltrige

12.00 – 13.30 Uhr Motorische Tests zur Sturzprävention und deren Umsetzung zu
Übungsfolgen

13.30 – 14.15 Uhr Mittagspause

14.15 – 15.45 Uhr Gangschulung, Ausdauer, Koordination und Dual Tasking

15.45 – 17.00 Uhr Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung

17.00 – 17.15 Uhr **Feedback und Abschluss**

12.01.2023, Änderungen vorbehalten

Ausschreibung:

Die Gruppe der Hochaltrigen wächst kontinuierlich und stellt unsere Turnvereine vor die Aufgabe, qualifizierte Bewegungsangebote auch für diese Altersgruppe zu schaffen. Es ist unstrittig, dass Bewegung im hohen Alter einen entscheidenden Beitrag zur Selbständigkeit leistet. Der Lehrgang nähert sich diesem Thema theoretisch und praktisch an. Inhalte werden sein: Besonderheiten des motorischen Trainings mit Hochaltrigen, motorische Tests, Sturzprävention, Gangschulung, dynamisches Gleichgewicht, sowie die Förderung der Alltagsmotorik und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Anmeldungen über das **T. I. P.**, Turn-Informationen-Portal des **Badischen-Turner-Bund**
www.badischer-turner-bund.de