



## FORTBILDUNGSREIHE

# „BEWEGTE SENIOREN“

ab dem 07.10.2021 | online und in Präsenz

Die vielfältige Fortbildungsreihe der drei Partner Badischer Turner-Bund, Badischer Leichtathletik-Verband und Badischer Sportbund Freiburg e. V. startet am Donnerstag, 7. Oktober mit einem Auftaktreferat der Diplom-Gerontologin Dr. phil. Stefanie Wiloth. An der Sportschule Baden-Baden Steinbach finden am Wochenende einige abwechslungsreiche Angebote in Präsenz statt.

## Auftaktveranstaltung | Einführungsreferat

**„Gesund sein (wollen), heißt aktiv sein (zu können) –  
Der Beitrag körperlicher Aktivität für gelingendes Altern“**

**07.10.2021 | online 19.00 – 20.30 Uhr**  
Dr. Stefanie Wiloth

Der Vortrag thematisiert zunächst die Frage nach gelingenden Alternsprozessen in einer Gesellschaft des langen Lebens und fokussiert dabei u. a. den Aspekt der zunehmenden Verletzlichkeit sowie zentraler Ressourcen. Es wird auf das Potenzial der Anpassungsfähigkeit an veränderte (intrapersonelle) Bedingungen zur individuellen „Gesunderhaltung“ eingegangen und die Frage gestellt, welche Rolle hierbei körperlicher Aktivität im Lebenslauf übernehmen kann. Es soll dafür sensibilisiert werden, warum es sich lohnt, in jeder Lebensphase, aber vor allem auch im höheren und höchsten Lebensalter körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben, indem die Relevanz der Gesundheitsförderung und Prävention hervorgehoben wird. Zudem gibt der Vortrag einen ersten Impuls für Strategien zur Motivationsförderung und Steigerung der individuellen Gesundheitskompetenz. Abschließend wird konkret auf Möglichkeiten (und Grenzen) körperlicher Aktivität eingegangen und Handlungsempfehlungen gegeben für jene, die einen aktiveren Lebensstil realisieren möchten, sowie für jene, die Menschen dabei begleiten und unterstützen.

## Sportabzeichenprüfer | -coach

**08.-09.10.2021 | Sportschule Baden-Baden Steinbach**  
mit Ottmar Heiler, Nils Kruse

**Umfang:** 16 LE (von Freitag, 11:15 Uhr – Samstag, 17:00 Uhr)  
**Kosten:** 80 € inkl. ÜN und VP

Die Teilnehmer erfahren in der Ausbildung zum Sportabzeichenprüfer/-coach, was es bei der Abnahme des Sportabzeichens zu beachten gibt und wie sie ihre Vereinsgruppe auf das Sportabzeichen vorbereiten können. Mit dem Abschluss des Lehrgangs kann jeder Teilnehmer eine Prüferlizenz erwerben.

### Inhalte

- | Einführung in das Sportabzeichen
- | Basiswissen Trainingslehre
- | Kraft: Trainingsmethodische Vorbereitung für die Disziplinen Kugelstoßen und Standweitsprung
- | Schnelligkeit: Trainingsmethodische Vorbereitung für den Sprint und Start
- | Koordination: Trainingsmethodische Vorbereitung für die verschiedenen Formen des Seilspringens, für die Disziplinen Hochsprung, Schleuderball und Weitsprung

### Anmeldung

Die Anmeldung für den Lehrgang ist online unter [www.blv-online.de/bildung/online-anmeldung](http://www.blv-online.de/bildung/online-anmeldung) möglich.

**Bei Fragen zur Ausbildung können Sie sich gerne an [baar@blv-online.de](mailto:baar@blv-online.de) oder an 0721/183850 wenden.**

## ERWEITERN SIE UNSERE FORTBILDUNGSREIHE IN DER THEMENWOCHE „BEWEGTE SENIOREN“ DES BADISCHEN TURNERBUNDS E. V.



Ergänzend zu dieser Fortbildungsreihe dreht sich beim Badischen Turnerbund (BTB) eine ganze Woche lang alles um das Thema Bewegungsförderung für und mit Älteren und Senioren. Wie auch im ursprünglich gemeinsam geplanten Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ (coronabedingt abgesagt) bietet der BTB bis zum 13. Oktober ein breites Themenspektrum für alle Übungsleiter, Seniorensportler, Interessierte und Pflegekräfte. Hier finden Sie ggf. weitere Themen, die Sie interessieren: Ob Praxis, Hintergrundwissen oder Erfahrungsaustausch, informieren Sie sich unter [www.badischer-turner-bund.de/bildung/themenwoche-bewegte-senioren](http://www.badischer-turner-bund.de/bildung/themenwoche-bewegte-senioren).

### Wochenend-Fortbildung I – Vielseitigkeit durch Methodenvielfalt

**09. – 10.10.2021 | Sportschule Baden-Baden Steinbach**  
mit Anna Kraft, Katja Hambrecht, Charlotte Fichtl, Erich Essig

**Umfang:** je 16 Lerneinheiten (Samstag, 9.00 Uhr – Sonntag, 16.00 Uhr)  
**Kosten:** 200 € inkl. ÜN und VP

- | Yoga kennt kein Alter
- | Core-Workout
- | Beckenbalance
- | Koordination und Gleichgewicht durch Feldenkrais
- | Silver Swing, Muskelaufbau im Alter
- | Tai Chi

#### Anmeldung

Die Anmeldung für den Lehrgang ist online unter [www.btb-tip.de](http://www.btb-tip.de) (Turn-Informations-Portal) oder per schriftliche Anmeldung (zzgl. 5 € Bearbeitungsgebühr) beim Badischen Turnerbund e. V. möglich.

### Wochenend-Fortbildung II – Balance durch Kraft, Koordination und Tanz

**09. – 10.10.2021 | Sportschule Baden-Baden Steinbach**  
mit Katja Hambrecht, Marion Berger, Sabine Lindauer, Ulla Häfelinger

**Umfang:** je 16 Lerneinheiten (Samstag, 9.00 Uhr – Sonntag, 16.00 Uhr)  
**Kosten:** 200 € inkl. ÜN und VP

- | Core Workout
- | Beckenbalance
- | Tanzen im besten Alter und Line Dance – leichte Tänze
- | Osteoporose-Prävention – Koordination, Kraft und Gleichgewicht
- | Fränklin Methode – Schwerpunkt Füße

#### Anmeldung

Die Anmeldung für den Lehrgang ist online unter [www.btb-tip.de](http://www.btb-tip.de) (Turn-Informations-Portal) oder per schriftliche Anmeldung (zzgl. 5 € Bearbeitungsgebühr) beim Badischen Turnerbund e. V. möglich.

## ORGANISATORISCHES

#### Anmeldeschluss

30. September 2021

#### Teilnahmegebühren

Auftaktveranstaltung/Einführungsvortrag (07.10.2021) anmeldepflichtig	kostenfrei
Sportabzeichenprüfer  -coach	80 €
Wochenendfortbildung an der Sportschule inkl. Übernachtung / Verpflegung – Anreise auf Anfrage am Freitagabend möglich	je 200 € 35 €

#### Anerkennung als Lizenzverlängerung

Die Fortbildungsreihe kann für die Lizenzverlängerung angerechnet werden.

#### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen! Eine Stornierung nach dem 30.09.2021 ist kostenpflichtig.



**Veranstaltungsort:**  
Sportschule Baden-Baden Steinbach  
Yburgstraße 115  
76534 Baden-Baden