

WTB-GYMWELT-TAG

# Bewegt im Alter

Programm

24. Februar 2024  
Landesturnschule Oberwerries/Hamm  
in Zusammenarbeit mit Sport-Thieme

GYMWELT 

WTB   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

## Gemeinsam aktiv und bewegt im Alter

Die Gesundheit älterer Menschen ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen sie in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben.

Der erste WTB-Gymwelt-Tag bietet in acht verschiedenen Workshops viele Anregungen für Vereinsangebote.

Eine Ideenbörse zum Mitmachen für Übungsleiter, Trainer und Interessierte aus dem Sport mit Älteren.



9.00 – 9.45	<b>Begrüßung</b> <b>Impulsvortrag von Michael Diessner</b> <b>Bewusst bewegen – Training mit und für den Kopf</b>	
10.00 – 11.00	<b>101</b> <b>Aufwärmen mal anders</b> <i>Michael Diessner</i>	<b>102</b> <b>Gehirntraining durch Bewegung</b> <i>Doris Tölle</i>
11.15 – 12.15	<b>203</b> <b>Training mit dem Textilband</b> <i>Michael Diessner</i>	<b>204</b> <b>Fit mit LineDance</b> <i>Ina Jozefiak</i>
12.15 – 13.30	<b>Mittagspause</b>	
13.30 – 14.30	<b>305</b> <b>Kräftigung mit Turngeräten</b> <i>Michael Diessner</i>	<b>306</b> <b>Mitmach-Tänze</b> <i>Uschi Granzeuer</i>
14.45 – 15.45	<b>407</b> <b>Parkbank, Treppen &amp; Co.</b> <i>Michael Diessner</i>	<b>408</b> <b>Nordic Walking Stöcke alternativ genutzt</b> <i>Marlies Schmale</i>
15.45 – 16.00	<b>Auswertung / Abschluss</b>	

## WORKSHOPS

### 101 Aufwärmen mal anders mit Koordinationsleiter und Geh-ABC *Michael Diessner*

Wir aktivieren uns allein und auch paarweise mal etwas anders mit dem Schwerpunkt Koordination. Dafür nutzen wir die Linien der Halle sowie verschiedene Koordinationsleitern. Abgerundet wird das ganze durch ein leichtes Lauf-ABC.

### 102 Gehirntraining durch Bewegung *Doris Tölle*

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für das Gehirn. Werden Synapsen nicht benutzt, baut der Körper sie ab oder schwächt sie. Andersherum bleiben Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn erhalten, wenn sie häufig beansprucht werden. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein, wir trainieren die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit vielen verschiedenen Praxisbeispielen.

### 203 Training mit dem Textilband *Michael Diessner*

Wir arbeiten mit dem Nachfolger des altbekannten Therabandes und lernen dabei die vielen Vorteile kennen. Auch hier werden wir sowohl alleine als auch mit Partner arbeiten und versuchen, alle Muskelgruppen anzusprechen.

### 204 Fit mit LineDance *Ina Jozefiak*

Tanzen verbessert Motorik, Sensorik, Denk- und Merkfähigkeit und macht außerdem richtig gute Laune. In diesem Workshop erhältst Du einen Einblick in LineDance und lernst einfache Tänze

zu Pop- und Schlagerhits, die direkt in die eigenen Stundenbilder übernommen werden können.

### 305 Kräftigung mit Turngeräten *Michael Diessner*

Wir schauen gemeinsam, welche Geräte aus der Turnhalle wie für die Kräftigung genutzt werden können. Dafür kommen Bänke, Kästen, Sprossenwände und Co. gerne auch mal anders als gewohnt zum Einsatz.

### 306 Mitmach-Tänze *Uschi Granzeuer*

Tanzen bringt Herz und Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis! Du erhältst einige einfache Tanzgestaltungen für die Umsetzung in der Vereinsgruppe.

### 407 Parkbank, Treppen und Co *Michael Diessner*

Zum Abschluss gehen wir raus an die frische Luft und schauen, was die Natur bzw. das Gelände uns zu bieten hat. Allein mit einer Parkbank und ein paar Treppenstufen kann man wunderbar ein Training absolvieren.

### 408 Nordic Walking Stöcke alternativ genutzt *Marlies Schmale*

Neben der eigentlichen Bestimmung sind Nordic Walking Stöcke auch als vielseitige Fitnessgeräte in der Halle einsetzbar. Koordinative Fähigkeiten werden herausgefordert, alleine oder als Partnerarbeit. In Teilen wird die Choreografie für die Stadiogala beim Internationalen Deutschen Turnfest 2025 in Leipzig vorgestellt.

**Preise und Leistung**

Vortrag und 4 Workshops inkl. Mittagessen: 60,-  
Lizenzverlängerung: 8 LE für ÜL-C/Tr-C Breiten-  
sport.

**Anmeldung**

Meldeschluss: 8.2.2024

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Am besten online über das Anmeldetool GYMNET (events.dtb-gymnet.de, Stichwort WTB-Gymwelt-Tag 2024). Dazu benötigt Ihr ein persönliches Login. Alles Weitere ist so einfach, wie bei den Lehrgangsanmeldungen auch. Je nach Verfügbarkeit könnt Ihr aus dem Angebot vier Workshops Eurer Wahl aussuchen.

**Schriftliche Anmeldung**

Für die Bearbeitung der schriftlichen Meldung werden 10,- Bearbeitungsgebühr erhoben. Sollte der Wunsch-Workshop bereits ausgebucht sein wird automatisch der Parallel-Workshop gebucht. Falls auch dies nicht möglich ist nehmen wir Kontakt zu Euch auf. Daher ist die Angabe der Erreichbarkeit wichtig.

**Zahlung per SEPA-Lastschrift**

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung bitte die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auf dem Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle senden. Bei Online-Buchungen über das GYMNET erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Datum des Lastschrifteinzuges wird mindestens zwei Tage vor Fälligkeit angekündigt oder auf dem Anmeldeformular bekannt gegeben.

**Absagen**

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Ausnahmefällen (z.B. Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung bzw. den Referenten eines Workshops ändern.

**Datenschutz**

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende einverstanden, dass die übermittelten Daten unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet sowie nach den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turner-Bundes (DTB) behandelt und innerhalb des Westfälischen Turnerbundes verwendet werden.

**Foto- / Videoaufnahmen**

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende einverstanden, dass während der Veranstaltung Foto-/Videoaufnahmen gemacht werden, die für die Öffentlichkeitsarbeit des WTB verwendet werden.



Hiermit melde ich mich verbindlich für den WTB-Gymwelt-Tag 2024 an.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

**Angaben zum Kontoinhaber**

Name, Vorname

Iban

BIC

**Ich wähle folgende Workshops**

Zeit	Workshop-Nr.
10.00 – 11.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
11.15 – 12.15 Uhr	<input type="checkbox"/>
13.30 – 14.30 Uhr	<input type="checkbox"/>
14.45 – 15.45 Uhr	<input type="checkbox"/>

**Sollte der Wunsch-Workshop bereits ausgebucht sein, wird automatisch der Parallel-Workshop gebucht.**

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-Ident.-Nr.: DE94WTB00000341463

Ich ermächtige den WTB, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom WTB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basislastschrift wird mich der oben genannte Zahlungsempfänger über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen.

Datum/Unterschrift



Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm  
Telefon 02388 300000  
[www.wtb.de](http://www.wtb.de)