

## WORKSHOP „Bewegt ÄLTER werden im Quartier“

„Home is where the heart is“ und mein Quartier ist da, wo ich zu Hause bin!

Und genau dort, wo ich mich wohl und zu Hause fühle, muss ich auch mein Sportangebot vorfinden, ein Sportangebot, das meinem Alter, meinen Bedürfnissen und Wünschen entspricht. Die Palette an Aktivitäten von Älteren reicht hierbei von „sportlich sein“, was auch noch den Wettkampf und individuelle Leistungen einschließt, über einfach nur „fit sein“ bis hin zu „mobil sein“, was zumindest eine selbstbestimmte Alltagsbeweglichkeit gewährleistet.

Laut Mitgliederstatistik des Landessportbundes NRW verzeichnet die Altersgruppe der 50- bis über 80-Jährigen die am stärksten steigenden Zuwächse! Und weil Sport und regelmäßige Bewegung als die bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter gelten, sind die Vereine aufgerufen, hier ein adäquates Angebot bereit zu halten.

Die Quartiersentwicklung im Sport, zur Förderung von unterschiedlichen Bewegungsaktivitäten besonders älterer Menschen in ihrer vertrauten Umgebung, steht im Mittelpunkt dieses Workshops.

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter/-innen, Abteilungsleiter/-innen, Vorstandsmitglieder, beruflich qualifizierte Personen in der Vereinsarbeit, Interessierte.

WORKSHOP Kennung: BÄwI  
18.11.2017, 14:00 – 17:00 Uhr  
Sportschule Wedau  
Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg  
Teilnehmergebühr: 5,00 € incl. Mittagessen und Getränke  
Hinweis: Bei Anmeldung zum Aktionstag ist die Teilnahme am Workshop kostenfrei!

## Workshop „SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote erfolgreich bewerben“

Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ist das Premiumprodukt des Vereinssports in der Gesundheitsförderung und Prävention. Das Zertifikat steht für einen hohen Qualitätsstandard, den ein Bewegungsangebot nachweislich erfüllt. Ein echtes Plus also für die Sportvereine, sowohl in der Vereinsentwicklung, als auch in der Außendarstellung.

Aber wie bewerbe ich als Sportverein meine SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote so, dass ich genügend Teilnehmer bekomme?

Genau darum geht es in diesem Workshop, der viele praktische Beispiele und Tipps liefert, wie Strategien zur Teilnehmergewinnung erfolgreich umgesetzt werden können.

Im Einzelnen werden folgende Fragestellungen behandelt:  
Wie bewerbe ich meine Kurse?

Wie stelle ich meine Kurse, meinen Verein, die Arbeit der Übungsleiter/-innen, die Atmosphäre in den Gruppen dar?

Welche Teilnehmer/-innen möchte ich ansprechen und wie kann ich Sie erreichen?

Wie informiere und berate ich meine Teilnehmer/-innen?

Welche Bedürfnisse spreche ich an, welche Schlagworte benutze ich?

Welche Informations-, Beratungs- und Unterstützungsleistungen des LSB NRW und der Fachverbände gibt es?

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter/-innen mit B-Lizenz Prävention und Rehabilitation, Abteilungsleiter/-innen, Vorstandsmitglieder, beruflich qualifizierte Personen (Sport- und Bewegungswissenschaften) in der Vereinsarbeit, Interessierte.

WORKSHOP Kennung: BGbI  
18.11.2017, 11:00 – 13:00 Uhr  
Sportschule Wedau  
Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg  
Teilnehmergebühr: 5,00 € incl. Mittagessen und Getränke  
Hinweis: Bei Anmeldung zum Aktionstag ist die Teilnahme am Workshop kostenfrei!



## Bewegt ÄLTER werden im WDFV.

**18. November 2017, 10 – 17 Uhr**

**Sportschule Duisburg-Wedau**

Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg

Teilnehmergebühr € 12,00

Kennung: AT-BÄw

**AKTIONSTAG**  
des Westdeutschen Fußballverbandes  
Ausschuss Freizeit- und Breitensport



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:



Kontakt & Anmeldung:

**Westdeutscher Fußballverband e.V.**

Rainer Engler, Telefon 0203 7172-2600, fub@wdfv.de

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

es ist ja nicht neu, dass Bewegung und Sport entscheidend sind für den Aufbau gesundheitlicher Ressourcen und damit primär für eine gute Lebensqualität in jedem Alter. Umso wichtiger ist es, in unserer Gesellschaft - und damit auch in unseren Sportvereinen - den Auswirkungen und Facetten des demographischen Wandels Rechnung zu tragen und qualitativ hochwertige Bewegungsangebote für alle Altersgruppen bereit zu halten.

Mit unserem F+B Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden!“ wollen wir Ihnen aktuelle Themen für Ihre Vereinspraxis nahebringen. Moderne Sportangebote, die Sie in Ihrem Verein beim Auf- und Ausbau eines Angebots in diesen Bereichen unterstützen sollen, werden in Theorie und Praxis vorgestellt.

Im Rahmen unseres Aktionstags bieten wir Ihnen zusätzlich zwei interessante Workshops an, mit Informationen zu „Bewegt ÄLTER werden im Quartier!“, sowie Tipps für erfolgreiche Werbung zu SPORT PRO GESUNDHEIT Angeboten in Ihrem Verein.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem F+B Aktionstag in der Sportschule-Wedau begrüßen zu dürfen.

Dr. Niels Lange  
Vorsitzender Ausschuss Freizeit- und Breitensport  
des Westdeutschen Fußballverbandes e.V.

## Das Programm.

10:00 Uhr	Einführung in das LSB Programm „Bewegt ÄLTER werden!“
11:00 - 17:00 Uhr	Gesundheits- und Fitness-Station Alltags-Fitness Test
11:00 Uhr	Sitzgymnastik für Senioren/innen
12:00 Uhr	Kraft erhalten
13:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Faszientraining
15:00 Uhr	Sturzprophylaxe
16:00 Uhr	Gleichgewicht/Koordination

### Gesundheits- und Fitness-Station

Ist Ihr Lungenvolumen OK? Beim Blutdruck alles im „Grünen Bereich“? Wie sieht es mit dem Körperfettanteil aus?

An unserer Gesundheits- und Fitness-Station können Sie einige einfache Tests und Messungen zur Überprüfung Ihres allgemeinen Gesundheitszustandes durchführen.

Und an unserem High-Tech Cortex Trainer® haben Sie zudem die Möglichkeit, neben professionellen Tests für Stabilität, geistige Fitness und Koordinationsfähigkeit auch motivierende Übungen für Beweglichkeit, Hirnleistung und Körperwahrnehmung kennenzulernen und auszuprobieren.

Das optimale Training zur Kompensation von Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich wird am SymVibe® vorgestellt. Der Körper kommt ins Gleichgewicht und Stress wird abgebaut.

Diese Stationen ersetzen ausdrücklich nicht die eingehende medizinische Untersuchung durch Ihren Hausarzt, geben Ihnen aber vielleicht Hinweise auf Körperwerte, die Sie zeitnah überprüfen lassen sollten.

### Faszientraining

Bastian Schweinsteiger und Miroslav Klose tun es genauso wie Dirk Nowitzki: Sie bringen ihre Körper mit Faszientraining in Form.

Faszien halten unseren Körper im Innersten zusammen. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten oder sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit.

Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Eine zylinderförmige Schaumstoffrolle ist Hauptakteur der Faszienfitness. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

### Sitzgymnastik für Senioren/innen

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich an Damen und Herren von 60 bis 80 plus. Das Erwärmen und Mobilisieren aller Gelenke findet im Stand oder im Sitz statt. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Zusammen stärken alle Übungen den

Körper und Geist, erhalten die Selbstständigkeit und Spaß macht es auch!

### Sturzprophylaxe

Ist ein wichtiger Aspekt im Alter, den man jedoch beim regelmäßigen, kommoden Sporttreiben, automatisch mit berücksichtigt. Übungen, wie Gleichgewichtstraining, Gehen und Niedersprünge auf einen weichen Untergrund (Matte, Balance-Pad) fördern die Fähigkeit Sturz-situationen zu meistern. Einige Sportarten haben auch Vorbereitungs-konzepte für altersgerechtes Sturzverhalten und Abrollen entwickelt. Eine vorausschauende, aufmerksame Beobachtung der Lauf- und Wegstrecken, festes Auftreten und ein flächiges Abrollen über die gesamte Fußsohle kann die meisten Auslöser von Stürzen eliminieren.

### Kraft erhalten

Bei näherem Hinsehen ist es im Alter oftmals die fehlende Kraft, die unserer Lebenspläne in eigenen vier Wänden vereitelt. Ob es die Schraubverschlüsse bei Flaschen, die Treppenanstiege zu Wohnungen oder Zimmern oder die Kraft der Hände zum Tragen, Festhalten oder Wegpacken sind, ja selbst zum Aufstehen benötigt es eine kräftige Skelettmuskulatur. Bei älteren Menschen geht es also nicht mehr um die Maximalkraft, sondern darum, frühzeitig auf ein ausgewogenes Kraftniveau mit Ganzkörperübungen hinzuarbeiten. Dabei ist der Bezug auf das eigene Körpergewicht zumeist weit mehr als ausreichend!

### Gleichgewicht/Koordination

Die funktionalen Bewegungsaufgaben und Fertigkeiten in Alltag und Sport, wie Sturzprophylaxe und Ganzkörper Fitness enthalten natürlich alle unterschiedliche Anteile der konditionellen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und der koordinativen Gruppe. Während der Schnelligkeits-Abbau mit zunehmendem Alter bestenfalls (bei nicht unerheblichem Verletzungsrisiko) hinausgezögert werden kann, sind die Kraft und die Koordination frühzeitig zu erhalten, letztere sogar zu fördern. Bei regelmäßigem Üben stellt sich dies auch für die Ermüdungsresistenz (Ausdauer) positiv ein.