

## Internationales Gymnastik Festival (IGF) 50plus

### Ninja-Gymnastik auf Gran Canaria

Seit 2005 findet in jedem Jahr Ende November auf der „Insel des ewigen Frühlings“ für die Altersgruppe 50plus das Internationale Gymnastik Festival (IGF) statt. Noch immer haben manche Interessierte Scheu davor, sich für etwas Internationales zu melden, verbindet man das oft noch mit der Vorstellung, selbst besser sein zu müssen als für eine Teilnahme auf nationaler Ebene.



Die Japanerinnen verzauberten mit ihren schönen Kimonos.

„International“ bedeutet bei diesem Festival: Begegnungen mit Gleichaltrigen anderer Länder, in anderen Sprachen unterrichtet zu werden bzw. sich selbst mit Händen und Füßen zu verständigen, sich gegenseitig zu helfen, voneinander zu lernen, gemeinsam zu feiern oder Gymnastikvorführungen anzusehen. „International“ heißt auch, andere Methoden und Inhalte kennen zu lernen bzw.

schon Bekanntes zu verbessern. Das IGF 50plus ist, wie auch Team-Gym, ein Teil des traditionellen Blume-Festivals.

Trotz des Golden Age Festivals in Portugal mit ähnlichem Konzept, wurden auch die Workshops beim IGF 50plus im November und Dezember 2010 gut besucht. Es gab Workshops von Aqua-Gym bis Zumba. Für diejenigen, die schon vor dem Frühstück etwas tun wollten, boten Emmy und Otto Fischer Qigong am hoteleigenen Strand an. Für die im weichen, gelben Sand stehenden Teilnehmer schien die Sonne förmlich aus dem Meer herauszusteigen. Auch die beiden anderen Qigong-Themen kamen sehr gut an. Christiane Kleinke unterrichtete in altbewährter Kompetenz „Gymnastik mit Pool-Nudeln“, „ein Fitball für Zwei“ und „Tanz Dich fit – tanz einfach mit“. Die anderen Lehrkräfte kamen aus Dänemark, Kolumbien und Spanien. Fasziniert waren die meisten ebenfalls von dem Angebot einer japanischen Kollegin, die eine Einführung in die Philosophie der Ninja-Gymnastik gab. In Deutschland wird meist der Begriff „Nia-Gymnastik“ benutzt. Ninja (Nia)-Gymnastik ist ein ganzheitliches



Gemeinsam seelische und körperliche Fitness erlangen.

Wohlfühl- und Fitnesskonzept. Nia wird abgeleitet von „Neuromuscular Integrative Action“ und verfolgt einen besonders gelenkschonenden Ansatz, der es Personen jeden Alters erlaubt, effektiv und mit Spaß die eigene Form zu verbessern. Über allem steht das erste und wichtigste Prinzip von Nia: die Freude an der Bewegung. Nia bietet die Balance aus dem Tai Chi, die Stille und Konzentration aus dem Yoga, die explosive Kraft und Dynamik von Kampfsportarten wie Taek Wan Do und Aikido sowie die Grazie, den Schwung und die Spontaneität des Tanzes. Mit Nia erreicht man ein ungeahntes Niveau an körperlicher, mentaler und seelischer Fitness. Erfahrungen zeigen, dass auch die Menschen, die bei den allgemein bekannten Entspannungsverfahren ihre Schwierigkeiten haben, unter Monochordklängen „loslassen“ können. Zum offiziellen Abschiedsabend erschienen einige der 37 Japanerinnen in wunderschönen Kimonos. Wir hoffen, dass sie beim nächsten IGF 50plus am 26.11.2011 wieder Workshops anbieten werden.

BÄRBEL SCHÖTTLER

### Neue Freizeit

## Bridge und Bewegung als Freizeit

**Zu Beginn der Kooperation Deutscher Bridgeverband – Niedersächsischer Turner-Bund hätte niemand erwartet, dass die angebotenen gemeinsamen Lehrgänge nicht nur jedes Jahr ausgebucht sind, sondern dass alle höchstens zweimal die Chance haben, an dem Lehrgang „Fit im Kopf und überhaupt“ teilzunehmen (Näheres dazu in der März-Ausgabe des NTB-Magazins).**

In der Vergangenheit mussten überdurchschnittlich viele „Bridge-Köner“ abgewiesen werden. Für diese wird nun eine „Bridge und Bewegungsfreizeit“ angeboten, die vom 14.-18. März 2011 stattfindet. Die Teilnahme an der viertägigen Veranstaltung kostet 220,- Euro mit Vollpension im Einzel- oder Doppelzimmer, sowie täglich rund acht Unterrichtseinheiten Bridge und Bewegung.

Die Inhalte werden je zur Hälfte, Bewegungsangebote und das Bridgespielen sein. Dabei wird Bridge überwiegend in Form von Turnieren gespielt. Sollte aus den Anmeldungen hervorgehen, dass auch Bridge-Unterricht gewünscht wird, wird das Honorar eines zusätzlichen Bridge-Lehrers umgelegt.

Als sonstige Freizeitangebote sind vorgesehen: Einführung der Geräte-Nutzung eines Fitness-Studios, Verschieden Formen der Gymnastik, Gedächtnistraining, Koordinations- und Ausdauertraining, Kommunikationsspiele und Wandern. Für Bridge-Neulinge ist diese Freizeit ungeeignet.

Anmeldungen an die Landesturnschule Melle: Bärbel Stoll, Tel.: (05422) 9491-12. Für Informationen steht Bärbel Schöttler, Tel.: (05520) 1280 zur Verfügung. Meldeschluss: **01. März 2011**. Bei weniger als zwölf Anmeldungen muss die Freizeit kurzfristig abgesagt werden.

BÄRBEL SCHÖTTLER

## Kooperation

# Gemeinsam für mehr Bewegung im Alter

Im November 2010 wurde in der Katholische Akademie Stapelfeld die dreiteilige Bausteinreihe „Älter Werden – Aktiv Bleiben: ganzheitliches Bewegen mit älteren Menschen“ des Niedersächsischen Turner-Bundes für 2010 abgeschlossen.



18 zertifizierte Teilnehmer mit den Referenten Karin Platje (li.) und Georg Lubowsky (re.).

Seit 1996 kooperiert der NTB sehr erfolgreich mit dem Bildungswerk Cloppenburg (Katholische Erwachsenenbildung), zwischenzeitlich auch einige Jahre mit dem Bischöflichen Offizialat Vechta. Diese zukunftsweisende Maßnahme wird für NTB-Mitglieder vom LandesSportBund Niedersachsen (LSB) entsprechend gefördert: Die Kosten von 180,- Euro für einen dreitägigen Baustein inklusive Unterkunft, Verpflegung, Seminargebühren, Unterlagen reduzieren sich dadurch auf 70,- Euro, für Gymcard-Inhaber sogar auf 60,- Euro. Bedingung für die Förderung ist die Mitgliedschaft in einem dem NTB angeschlossenen Verein. Das heißt, es werden nicht nur Übungsleiter, sondern alle interessierten Vereinsmitglieder angesprochen.

Die Fortbildungsreihe zielt dabei auf „Ganzheitliche Bewegungsangebote mit älteren Älteren“, eine Zielgruppe, die in den Vereinshallen nur selten anzutreffen ist. Hier sind die Vereine gefordert, altersgerechte Bewegungsangebote für diese schnell wachsende Zielgruppe anzubieten, z.B. in ihren Vereinsheimen bzw. indem sie ihre Gymnastikräume mit stapelbaren Stühlen oder Hockern ausstatten. Alternativ dazu können Vereine auch mit anderen Institutionen der Erwachsenen- und Altenarbeit kooperieren, z.B. mit Kirchen, Altenheimen, Sozialen Diensten, Begegnungsstätten oder mit Verbänden.

Die erfolgreiche Teilnahme der 60-stündigen Bausteinreihe wird mit einem Zertifikat bestätigt. So konnten 18 Teilnehmer am 21. November 2010 das Zertifikat von den Referenten Martin Kessens, Leiter des Bildungswerks Cloppenburg, Georg Lubowsky aus Rotenburg, und Karin Platje aus Nordhorn in Empfang nehmen.



Experimentieren mit zwei Handgeräten.

„Älter Werden – Aktiv Bleiben“ versteht sich als ganzheitlicher Ansatz der (Bildungs-)Arbeit mit älteren Menschen. Über das Medium Bewegung soll eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Älter-Werden angeregt und über vielfältige praktische Möglichkeiten die Eigenvorsorge und die Hilfe zur Selbsthilfe gestärkt werden. Angeboten werden neben theoretischen Grundlagen auch praktische Übungen und Spiele sowohl im Stehen und Gehen, als auch im Sitzen, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe, Wassergymnastik, (Sitz-)Tänze und gesellige Aktionen.

Auch in 2011 wird die Fortbildungsreihe wieder angeboten:

Baustein I	06.-08.05.2011	St. Antoniushaus, Vechta
Baustein II	09.-11.09.2011	St. Antoniushaus, Vechta
Baustein III	11.-13.11.2011	Katholische Akademie Stapelfeld (bei CLP)

Anmeldung und Flyer über: Bildungswerk Cloppenburg, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, 49661 Cloppenburg, Tel.: (04471) 91080, Fax: (04471) 910850, E-Mail: [verwaltung@bildungswerk-clp.de](mailto:verwaltung@bildungswerk-clp.de)  
Informationen sind auch über den NTB, die LTS und Georg Lubowsky, Tel.: (04261) 62201, erhältlich.

GEORG LUBOWSKY

## Termine „50 plus“ von Februar bis April 2011

14.02.-18.02.2011	Ski-Langlauf-Lehrgang, Clausthal-Zellerfeld
18.03.-19.03.2011	Tagung Landesturnausschuss Ältere, LTS Melle
19.03.-20.03.2011	Kreis-Turnwarte-Tagung Ältere, LTS Melle
14.03.-18.03.2011	Bridge-Freizeit, LTS Melle
08.04.-16.04.2011	NTB Inselfreizeit 1-2011 für Erwachsene und Ältere, Baltrum
28.04.-02.05.2011	Wanderfreizeit für Erwachsene und Ältere, Schierke

# 50plus

Weitere Informationen: [www.NTB-infoline.de/Aeltere](http://www.NTB-infoline.de/Aeltere)