



50plus

Turnen der Älteren

BEWEGT-ENTSPANNT-GESELLIG



2011



Termine und Veranstaltungen



Inhaltsübersicht nach Nummern des NTB - Lehrgangsplanes 2011

Ausbildung

034/11	Trainer C Ausbildung – Schwerpunkt Ältere 50 plus	3
069/11	ÜL B Aufbaulehrgang Gesundheitstraining für Ältere	4
086/11	ÜL B Sport in der Prävention – Profil Ältere	4

Fortbildung

133/11	Bridge und Bewegung, Einsteiger-Lehrgang	6
134/11	Bridge und Bewegung, Aufbau-Lehrgang	6
156/11	Bridge-Freizeit	8
139/11	“Fit und gesund im hohen Alter“	7
137/11	Lehrgangswoche “aktiv(er)leben“ 50-plus	10
138a/11	Baustein 1 “älter werden - aktiv bleiben“	5
138b/11	Baustein 2 “älter werden – aktiv bleiben	5
138c/11	Baustein 3 “älter werden – aktiv bleiben“	5
136/11	ÜL FB “Freizeit, Fitness und Gesundheit“ (Baltrum)	10
132/11	Ski-Langlauf-Lehrgang	7
260/11	Kursleiterschulung Fit bis ins hohe Alter 1	8
261/11	Kursleiterschulung Fit bis ins hohe Alter 2	8
262/11	Kursleiterschulung Fit bis ins hohe Alter 3	8
135/11	Lehrtagung Ältere	9
343/11	Projektwoche Natursport	14
341/11	Radwandern in Gruppen	14
344/11	Wandern und Natursport	14

Freizeiten

150/11	Wanderfreizeit für Erwachsene und Ältere	11
153/11	Männer-Arbeits-Freizeit	11
154/11	Insel-Freizeit 1-2010	12
155/11	Insel-Freizeit 2-2010	12
156/11	Insel-Freizeit 3-2010	12
157/11	Insel-Freizeit 4-2010	12

Sonstige Termine und Informationen

Tagungen und Sitzungen, Landesturnausschuss Ältere	3
23. Landeswandertag in Freden	7
51. Blume-Festival auf Gran Canaria	13
15. Weltgymnaestrada in Lausanne / Schweiz	13
Zielgruppen der Älteren im NTB	15
Landesturnfest 2012 Osnabrück	16

Sitzungen und Tagungen

Tagungen des Landesturnausschusses

Fr. 21.01. - So. 23.01.2011 Landesturnausschuss in Melle
Fr. 18.03. - Sa. 19.03.2011 Landesturnausschuss in Melle
Sa. 00.06.2011 Landesturnausschuss in Melle
Sa. 00.10.2011 Landesturnausschuss in Melle



Tagung der Kreisturnwarte Ältere

Sa. 19.03. - So. 20.03.2011 Landesturnschule Melle

Alle Turnkreise sind aufgefordert, eine/n Kreisturnwart/in oder Vertreter/in nach Melle zu schicken, denn die Kommunikation innerhalb des Verbandes und zu den Vereinen ist von immenser Bedeutung. Nur wenn Informationen zeitnah und direkt an die Menschen gebracht werden, können wir die Arbeit des Niedersächsischen Turner-Bundes und seiner Turnkreise verbessern. Im Mittelpunkt der Tagung steht die Neuwahl Landesturnwart/in und des Landesturnausschusses Ältere.

Leitung: Hans Jürgen Loh, Landesturnwart Ältere

(Mitglieder LTA: Bärbel Schöttler, Uschi Schulze, Irmtraut Jacke, Viola Twele, Georg Lubowsky, Manfred Hohmann, Inge Meyer)

Ausbildung

Trainer C Ausbildung

LG-Nr. 34/11

“Fitness und Gesundheit – Schwerpunkt Ältere / 50 plus“

Aufbauend auf dem Grundlehrgang kann die nachfolgende Ausbildung mit Lizenzabschluss auf der 1. Lizenzstufe erfolgen. In dieser Ausbildung wird gezieltes Fachwissen und dessen Umsetzung insbesondere für die Zielgruppe der Älteren vermittelt.

Der Lehrgang vermittelt traditionelle und aktuelle Themen unter starker Einbindung der Gesundheit und der Ganzheitlichkeit. Schwerpunkte sind die Themen: Herz-Kreislauf-Training, funktionelle Gymnastik, Fit-Gym aber auch ganzheitliches Gehirntaining sowie Walking/Stickwalking.

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. U.+V.: 180,00 €

Termine: Teil 1 04.10. - 08.10.2010 Verden
Teil 2 25.11. - 27.11.2010 Verden
Teil 3 04.11. - 06.11.2011 Verden
Teil 4 18.11. - 20.11.2011 Verden



2.Lizenzstufe Gesundheitssport im NTB

LG-Nr. 69/11

ÜL B Prävention: Profil Ältere

P / R Aufbaulehrgang "Gesundheitsförderung für Ältere" (45 LE)

Voraussetzung:

Basislehrgang Gesundheitssport oder Trainer C Fitness und Gesundheit
Erforderlich für den Lizenzabschluss ÜL-P – Profil Ältere

Themenschwerpunkte:

- Herz-Kreislauftraining für Ältere in Theorie und Praxis
- Haltungs- und Bewegungsübungen zur Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen
- Körperwahrnehmung,
- Wellness- und Entspannungsmöglichkeiten
- ganzheitliches Gedächtnistraining für Ältere

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 110,00 €

Termin: Mo, 26.09.2011 - Fr, 30.09.2011 LTS Melle

Übungsleiter B Sport in der Prävention – Profil Ältere LG-Nr. 86/11 (2.Lizenzstufe / 30 LE)

Voraussetzung: Aufbaulehrgang Gesundheitsförderung für Ältere

Qualifikation für Vereinsangebote im vorbeugenden Gesundheitssport für Menschen, die körperlich (altersentsprechend) gesund sind.

Angebote sind z.B.:

- Walking / Nordic Walking-Treff
- Brainwalking
- Fitness- und Gesundheitsgymnastik
- funktionelle Gymnastik
- vorbeugende Wirbelsäulengymnastik
- Sturzprophylaxe-, Beckenboden- und Gedächtnistraining
- Entspannung in Bewegung

Der Lizenzabschluss berechtigt zur Beantragung des "Pluspunkt Gesundheit-DTB" / Sport pro Gesundheit. Weiterhin ist er Grundvoraussetzung für das Angebot von präventiven Sportgruppen im Sinne des § 20 SGB V.

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 75,00 €

Termin: Mo, 07.11. - Do, 10.11.2011 LTS Melle

ÜL Fortbildungen

Älter werden – aktiv bleiben

LG-Nr. 138 a-c/11

Älter werden - aktiv bleiben: Eine Zusammenarbeit zwischen dem Niedersächsischem Turner-Bund und der katholischen Erwachsenenbildung.

Inhalte der Seminarblöcke sind:

- Einführung in die Grundlagen der ganzheitlichen Bewegungsarbeit
- ganzheitliche Bewegungsarbeit organisieren und inhaltlich umsetzen
- funktionell richtiges Bewegen aus krankengymnastischer Sicht
- Bewegungsarbeit mit Handgeräten und Alltagsmaterialien
- kleine Tänze nach Musik und rhythmische Bewegungsformen
- Schulung der Orientierungsfähigkeit
- medizinisch-physiologische Angebote für Gruppen
- Einführung in die Bewegungsarbeit im Wasser
- ganzheitliches Gehirntraining

Anmeldungen an:

Bildungswerk Cloppenburg, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, 49661 Cloppenburg, Tel.: 0 44 71 91 08 -0, Fax: 0 44 71 91 08 -50, E-Mail : verwaltung@bildungswerk-clp.de

Ansprechpartner des NTB:

Georg Lubowsky, Tel. (0 42 61) 6 22 01, E-Mail: glubowsky@web.de

Wichtiger Hinweis: Teilnehmer/innen aus NTB-Vereinen bezahlen eine verringerte Lehrgangsgebühr von 70,00 € pro Termin. Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Anerkennung: 15 LE ÜL C Erw, 15 LE Tr. C Fit/Ges

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 210,00 €

Termine: 138a/10 Fr, 06.05. - So, 08.05.2011 Vechta
138b/10 Fr, 09.09. - So, 11.09.2011 Vechta
138c/11 Fr, 11.11. – So, 13.11.2011 Clp.Stapelfeld

Fortbildungen

Bridge und Bewegung Einsteiger-Lehrgang



LG-Nr.133/11

Der ganzheitliche Ansatz steht im Mittelpunkt der Zusammenarbeit des NTB mit dem Deutschen Bridge-Verband. Interessierte Vereinsmitglieder und -vorstände, Übungsleiter/innen und besonders Ältere, die nicht mehr an Bewegungsangeboten ihres Vereins teilnehmen können, erhalten durch die Grundkenntnisse im Bridge (Mini-Bridge) ein spannendes, "denk-sportliches" Angebot. Die "Kopfarbeitstunden" beim Bridge werden durch folgende Bewegungsangebote ergänzt:

- Gymnastik / Tanz
- Nordic Walking / Stickwalking
- Entspannung / Taiji
- Bewegungsspiele / Gedächtnistraining

Anmeldung: bis 13.03.2011 an die LTS Melle

Anerkennung: 8 LE Tr. C Fit/Ges, 15 LE ÜL C Erw

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 180,00 €

Termin: Mo, 02.05.2011 - Fr, 06.05.2011 LTS Melle

Bridge und Bewegung Aufbau-Lehrgang



LG-Nr.134/11

Aufbauend auf den Einsteigerkurs (oder an anderen Stellen erworbenen Grundkenntnissen des Bridgespiels, möglichst Forum D) wird allen Interessierten die Gelegenheit geboten, diese Grundkenntnisse anzuwenden, zu vervollkommen und die allgemeine Fitness zu verbessern. Im Laufe des Lehrgangs wird unterteilt in:

- a) Spieler/innen mit geringer bis mittlerer Spielstärke
- b) Spieler/innen auf etwas höherem Niveau

Inhalte des Lehrgangs:

- die Reizung beim Bridge
- das Ausspiel beim Bridge
- die Markierung beim Bridge
- Bewegungsangebote (s. Einsteigerlehrgang)

Anmeldung: bis 13.03.2011 an die LTS Melle

Anerkennung: 8 LE Tr. C Fit/Ges, 15 LE ÜL C Erw

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 180,00 €

Termin: Mo, 02.05.2011 - Fr, 06.05.2011 LTS Melle

Fortbildungen

“Fit und Gesund im hohen Alter“



LG-Nr. 139/11

Diese Fortbildung vermittelt Angebote für Hochaltrige mit Schwerpunkt Sturzprophylaxe sowie Spiele, Gymnastik bei körperlichen Einschränkungen, Förderung der Koordination, Denken und Bewegen/Gedächtnistraining.

Anerkennung: 15 LE Tr. C Fit/Ges

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 75,00 €

Termin: Fr, 25.11.2011 - So, 27.11.2011 LTS Melle

“Ski-Langlauf“-Lehrgang

LG-Nr. 132/11

Die Bergstadt Clausthal-Zellerfeld ist mit knapp 15.000 Einwohnern das Zentrum des Oberharzes. Die kleine, aber feine Universitätsstadt ist Wintersportplatz und zugleich staatlich anerkannter heilklimatischer Kurort. Ski-Langlauf ist für Erwachsene und Ältere ein ideales ausdauer- und koordinationsorientiertes Bewegungsangebot. Mitten im Harz bietet die Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen in Clausthal-Zellerfeld, optimale Bedingungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Der Lehrgang ist geeignet für Übungsleiter/innen und richtet sich vor allem an Helfer/innen und Vereinsmitarbeiter/innen, die Freizeitangebote mit Gruppen organisieren. Die fachliche Betreuung erfolgt durch Mitarbeiter des Fachgebiets Schneesport im NTB.

Anmeldung: bis zum 08.01.2011 LTS Melle

Anerkennung: 8 LE Tr. C Fit/Ges, 15 LE ÜL C Erw.

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 135,00 €

Termin: Mo, 14.02.2011 - Fr, 18.02.2011 Clausthal-Zellerfeld

Leitung: Viola Twele

**23. Landeswandertag des NTB
Sonntag, 03.07.011 in Freden**

Fortbildungen

Kursleiterschulung: Fit bis ins hohe Alter



LG-Nr. 260-262/11

mobil bleiben - selbstständig sein - Stürze vermeiden
Das Kursprogramm "Fit bis ins hohe Alter" wurde zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt.

Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem Vier-Säulen-Model:

- **Mobilität entwickeln**
- **Stärke aufbauen**
- **Sicherheit vermitteln**
- **Beweglichkeit erhalten**

Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.

Voraussetzung: ÜL-B Prävention „Haltung u.Bewegung/Herz-Kreislauf“

Anerkennung: 8 UE P-HKT, 8 UE P-HuB

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V.: 50,00 €

Termine: 260/11 So, 19.06.2011, 10:00 - 18:00 Verden
261/11 So, 21.08.2011, 10:00 - 18:00 LTS Melle
262/11 So, 30.10.2011, 10:00 - 18:00 Braunschweig

Freizeiten

Bridge-Freizeit

Diese Freizeit verbindet das Bridge-Spielen, Anleitung durch Bridge-Trainer und gezielte Bewegungsangebote drinnen und in der Natur. Die Landesturnschule mit ihren wunderschönen Fachwerkhäusern und der Grönenbergpark bieten einen stilvollen Rahmen für geübte Bridge-Spieler. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern. Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad.

Kosten: 240,00 €

Termin: Mo 14.03. – Fr, 18.03.2011 LTS Melle

Leitung: Bärbel Schöttler



50plus

bewegt - entspannt - gesellig

LEHRTAGUNG ÄLTERE

23.- 25.09.2011
in Melle

LERNEN
in Bewegung

LG: 135/11

Kosten: 85,00 €

Ausschreibung über die LTS Melle ab
Anfang 2011



NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

ÜL Fortbildung und Freizeit

“Freizeit, Fitness und Gesundheit“



LG-Nr. 136/11

Baltrum, die Perle der Ostfriesischen Inseln, und die Jugendbildungsstätte des NTB bieten den Rahmen für eine Fortbildung mit Freizeitcharakter. Nach dem Modell-Lehrgang 2007 und weiteren Maßnahmen 2009 und 2010, erfolgt nun die Fortführung dieser Maßnahme in einer Mischung aus Lehrgang und Freizeit. Themen sind Stick-/Nordic Walking, Spielen und Gymnastik, aber auch Inselerkundung und Inselrallye. Je nach Wetter werden die Abende am Kamin oder Lagerfeuer verbracht, oder aktuelle Inselangebote der Theatergruppe oder des Chores besucht. Baltrum steht vor allem für intensive, fröhliche oder tiefgründige Gespräche und Gemeinschaft.

Anmeldung: bis 28.02.2011 an die LTS Melle

Anerkennung: 8 LE Tr. C Fit/Ges, 15 LE ÜL C Erw

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 135,00 €

Termin: Mo, 09.05. - Fr, 13.05.2011 Baltrum
Jugendbildungsstätte der Nieders.Turnerjugend

ÜL FB “aktiv(er)leben“ 50-plus



LG-Nr. 137/11

Unter dem Motto "aktiv(er)leben" werden aktuelle und klassische Stundeninhalte, z.B. Gedächtnistraining, asiatische Bewegungsformen, Sturzprophylaxe, sowie Körperwahrnehmung, Orientierungswandern, Brainwalking und Tanzen aufgegriffen; zusätzlich geben kulturelle und gesellige Aspekte diesem Lehrgang ein besonderes Flair. Dazu gehört auch freie Zeit für eigene Unternehmungen. Dieser Lehrgang verbindet Lehrgangsinhalte mit Freizeitangeboten. Er ist damit auch geeignet für Helfer in den Gruppen, aktive Teilnehmer/innen oder auch Funktionsträger im Verein.

Anerkennung: 15 LE ÜL C Erw, 15 LE Tr. C Fit/Ges

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 150,00 €

Termin: **Mo, 17.10. - Fr, 21.10.2011 LTS Melle**

Freizeiten

“Wanderfreizeit mit Walpurgisnacht für Erwachsene und Ältere“

Nr. 150/11

Die Bergstadt Clausthal-Zellerfeld ist mit knapp 15.000 Einwohnern das Zentrum des Oberharzes. Die kleine, aber feine Universitätsstadt ist Wintersportplatz und zugleich staatlich anerkannter heilklimatischer Kurort. In herrlicher unverwechselbarer Landschaft ist ein dichtes Wanderwegenetz (Harzklub) sehr gut ausgeschildert. Auch für Nordic Walker sind Routen markiert.

Anmeldungen: bis zum 24.03.2011 unter Angabe von Adresse, Geburtsdatum und Verein an: Viola Twele, Vaenser Weg 28, 21224 Rosengarten-Eckel, Tel. (0 41 05) 73 21, E-Mail: frank.twele@t-online.de

Voraussetzung: Die Teilnehmer/innen sollten die Wanderungen ohne Einschränkungen mitmachen können.

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 165,00 €

Termin: Do, 28.04. - Mo, 02.05.2011 Schierke

“Männer-Arbeits-Freizeit“



Nr. 151/11

Die Männer-Arbeits-Freizeit richtet sich an handwerklich geschickte Männer, die eine Woche neben Spaß und Geselligkeit kleine und große (Reparatur)-Arbeiten in und um die Bildungsstätte herum durchführen.

Anmeldung: und weitere Informationen (unter Angabe des Namens mit kompletter Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer sowie Vereinsname) **bis zum 30.09.10** bei: Inge Meyer, Hindenburgstr.31d, 27751 Delmenhorst, Tel.04221-73726, E-Mail: inge.meyerdel@web.de

Leitung: Klaus Kaufung

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 80,00 €

Termin: Mo, 03.10. - Fr, 07.10.2011 JBS Baltrum

Insel-Freizeiten für Erwachsene und Ältere

Für Erwachsene und Ältere aus Vereinen des NTB werden auch 2011 wieder Freizeiten für jeweils 20 Personen in der Jugendbildungsstätte des NTB auf der Nordseeinsel Baltrum angeboten.

Im Kostenbeitrag sind Vollverpflegung, Unterkunft in Mehrbettzimmern, Kurtaxe, Fährkosten und Gepäcktransport auf der Insel enthalten. Da die Bewirtschaftung der Bildungsstätte ehrenamtlich erfolgt, wird gelegentlich Mitarbeit von den Teilnehmer/innen erwartet. Pro Freizeit können lediglich 3 Personen oder 2 Ehepaare je Verein berücksichtigt werden. Baltrum-Neulinge haben Vorrang.

Anmeldung: und weitere Informationen (unter Angabe des Namens mit kompletter Anschrift, Geburtsdatum, Telefon-Nummer sowie Vereinsname) bei: Inge Meyer, Hindenburgstr. 31d, 27751 Delmenhorst, Tel. (04221) 73726, E-Mail: inge.meyerdel@web.de

IFZ Nr. 1 Insel-Freizeit für Ältere und Erwachsene Nr. 152/11

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 215,00 €

Termin: Fr, 08.04. - Sa, 16.04.2011 JBS Baltrum

Leitung : Angelika Frei

IFZ Nr. 2 Insel-Freizeit für Ältere und Erwachsene Nr. 153/11

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 190,00 €

Termin: So, 01.05. - So, 08.05.2011 JBS Baltrum

Leitung: Ingrid Thasler

IFZ Nr. 3 Insel-Freizeit für Ältere und Erwachsene Nr. 154/11

Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 165,00 €

Termin: Mo, 19.09. - So, 25.09.2011 JBS Baltrum

Leitung: Rudi Schiemann

IFZ Nr. 4 Insel-Freizeit für Ältere und Erwachsene Nr. 155/11

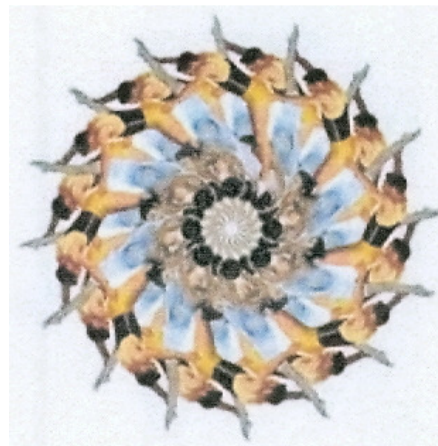
Kosten: NTB-Mitglieder: inkl. V. / Ü.: 190,00 €

Termin: So, 25.09. - So, 02.10.2011 JBS Baltrum

Leitung: Ingrid Wojtke

**10.-16.07.2011
Lausanne / Schweiz**

14. Weltgymnaestrada



**Die Älteren sind dabei im Rahmen einer Großgruppen-
Vorführung des Niedersächsischen Turner-Bundes**

**Schon 51 Jahre ist es her, dass
Spaniens bester Turner Joaquim
Blume mit dem Flugzeug tödlich
verunglückte. Ihm zu Ehren findet
vom 20.-28. November 2011 das**

51. Blume-Festival

auf der Insel Gran Canaria statt.

**51th Festival
20.-28.11.2011**



**Auch wir Niedersachsen wollen wieder dabei sein und mit
einer stattlichen Anzahl Älterer zu den beiden beliebten
Veranstaltungen fahren.**

**Wer Interesse hat, im Rahmen einer NTB-Gruppe mit nach
Gran Canaria zu fahren und weitere Informationen benötigt,
melde sich bitte bei:**

Bärbel Schöttler, Brunnenbachsweg 7, 38700 Braunlage

Tel + Fax: 05520-1280

E-Mail: schoettler.braunlage@t-online.de

Weitere Informationen folgen im NTB-Magazin

Angebote Natursport und Wandern

Projektwoche Natursport

LG-Nr. 343/11

Natursportangebote sind eine Folge der gigantischen Nordic-Walking-Welle. Zudem ist Wandern eine neue Betätigung einer jüngeren Zielgruppe geworden, die bis zum Pilgern reicht.

Für diese „Frischluff-Anhänger“ wollen wir Ideen vorstellen und auch für das Landesturnfest 2012 in Osnabrück werben, bei dem Natursport ein Schwerpunkt ist.

Diese Projektwoche will das Spektrum der Möglichkeiten darstellen und einige Ideen, z.B. Geocaching, Orientieren im Gelände, Bergwandern, aber auch Slacklining und Klettern in der Praxis aufgreifen.

Kosten: 75,00 €

Termin: Di, 14.6. bis Fr, 17.6.2011

Anerkennung: 15 LE ÜL C Erw, 15 LE Tr. C Fit/Ges, 15 UE Tr. C Wandern

Leitung: Sebastian Gräber, Günter Kaufmann

Radwandern in Gruppen

LG-Nr. 341/11

Das Wandern in einer Gruppe mit dem Rad bedeutet für alle Beteiligten, sich mit den rechtlichen, örtlichen und besonderen Begebenheiten des Radwandern in einer Gruppe schon einmal vorher beschäftigt zu haben. Denn auch beim Radwandern ist der Übungsleiter selbstverständlich für seine Gruppe verantwortlich und sollte sich deshalb über dieses Thema das Maximum an Wissen in Theorie und Praxis angeeignet haben. In dieser Fortbildung des Fachbereichs Wandern wird also in Theorie und Praxis auf die (verkehrs-)rechtlichen Voraussetzungen und deren Bedeutung für jeden einzelnen in der Gruppe eingegangen werden. Wenn möglich, bitte das eigene Fahrrad mitbringen, Leihräder stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung.

Kosten: 10,00 €

Termin: Sa, 9.4.2011, 10:00 – 17:00

Anerkennung: 8 LE Tr. C Wandern

Leitung: Jochen Breuker

Fortbildung Wandern und Natursport

LG-Nr. 344/11

Nach der Pilotausbildung Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Natursport wollen wir im Jahr 2011 die gewonnenen Erkenntnisse aufgreifen, um weitere Ideen für ÜL und Trainer im Wandern, bzw. Natursport vorzustellen.

Kosten: 50,00 €

Termin: Fr, 28.10. bis So, 30.10.2011

Anerkennung: 15 LE ÜL C Erw, 15 LE Tr. C Fit/Ges, 15 LE Tr. C Wandern

Leitung: Uwe Peters, Günter Kaufmann

Unsere Zielgruppen im Bereich der Älteren

aktiv(er)leben 50 plus

Dieses Motto steht für eine Zielgruppen, die an Angeboten zwischen Fitness und Gesundheit, (Turn)Spielen und Gerätturnen / Gymnastik teilnimmt. Menschen die lebenslang Turnen und Sport betrieben haben, aber auch diejenigen, die erst im Alter (wieder) mit Bewegung begonnen haben.

älter werden - aktiv bleiben

Die Zielgruppe die wir hier ansprechen, ist im Alltag vollständig selbstständig, aber evtl. nicht in der Lage an allen Fitness- und Bewegungsangeboten ohne Einschränkungen teilzunehmen. Angemessene Belastung, differenzierte Bewegungsangebote (z.B. Stehen–Sitzen) werden u. a. thematisiert. Inhalte wie Gedächtnistraining und Koordination sind weitere Schwerpunkte.

gemeinsam statt einsam

Unsere Gesellschaft wird älter. Es ist vor allem die Aufgabe der Turnvereine, sich dieser Entwicklung bewusst zu öffnen und auch Angebote für die Zielgruppe der Hochaltrigen (80+) vorzuhalten oder in Kooperation mit anderen Institutionen entsprechende Bewegungsangebote zu machen.



Landeturnschule Melle



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



Jugendbildungsstätte
Baitrum

Landesturnfest 2012 in Osnabrück



Angebote für Ältere

**Zentrum der Älteren und Frauen
Tanzmedaille
Fitness-Test 50plus
Tanznachmittag (Tanztee)
Großgruppenvorführung
Oldie-Nacht**



NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND