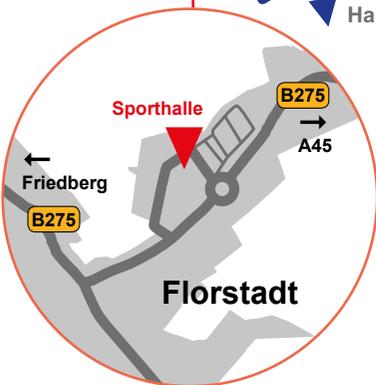
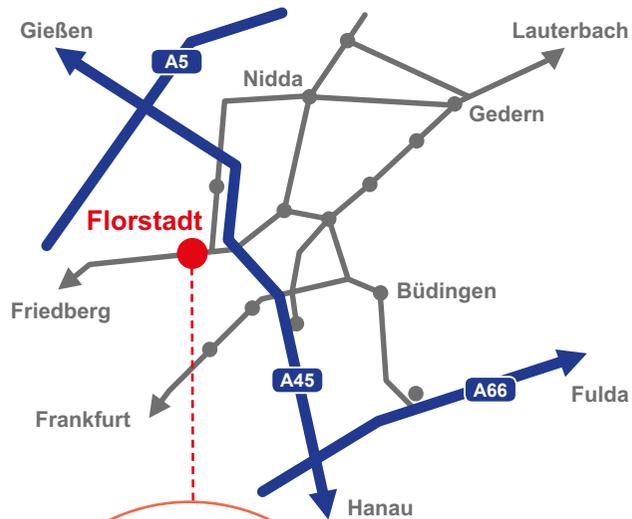


Anfahrt



Veranstaltungsort:

Sporthalle Florstadt
Freiherr-vom-Stein-Str. 4
61197 Florstadt



Sportkreis
Wetterau e.V.
im Landessportbund Hessen e.V.

Anmeldung ausschließlich über:

Sportkreis Wetterau e.V.
Servicestelle
Hauptstraße 168, 61209 Echzell
Tel.: 06008 917466
Fax: 06008 917467
E-Mail: info@sportkreis-wetterau.de
www.sportkreis-wetterau.de

Leitung und Ansprechpartner/innen für den Aktivtag:

Tanja Rauch
Sportkreis Wetterau e. V.
Tel.: 06032 7842573

Dominic Fink
Turngau Wetterau-Vogelsberg e. V.
E-Mail: dominic.fink@turngau-wv.de



Sportkreis
Wetterau e.V.
im Landessportbund Hessen e.V.

Einladung zum 24. Aktivtag „Maßvoll und motiviert mitmachen“

Samstag, 14. Oktober 2023 · Sporthalle Florstadt

Thema in diesem Jahr:
„Sport und Demenz“



FORTBILDUNG

für Übungsleiter/innen
im Gesundheitssport

- Der Lehrgang ist vorrangig an Übungsleiter gerichtet.
- Die Teilnahme wird mit 8 LE auf die ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt!
- Lehrgangskosten: **60,00 €** (inkl. Essen, Getränke und Skript).
- Eine schriftliche Anmeldung mit Angabe der gewünschten Workshops (per Post, Fax oder Mail) ist unbedingt erforderlich (siehe Anmeldeformular).
- Es erfolgt eine Anmeldebestätigung mit Zahlungsaufforderung.



PROGRAMM:

9:00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer/innen
9:15 – 10:00 Uhr	Referat: SPORT UND DEMENZ Derzeit sind weltweit über 46 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt. Bis zum Jahr 2030 werden 74 Millionen Menschen betroffen sein. Eine Demenz entsteht in Folge einer Erkrankung des Gehirns und ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Beeinträchtigung aller kognitiven Funktionen, wie dem Erinnerungsvermögen und der Orientierung. Zur Prävention, aber auch im Anfangsstadium einer Demenz helfen Sport und Bewegung, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Referentin: Charlotte Tefarikis Demenzberatung Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e. V. LiA Lebenswert im Alter gGmbH (1 LE)
10:00 Uhr	Fragen & Antworten Kurze Pause
10:45 – 13:00 Uhr	Workshops 1 – 3 (je 3 LE)
13:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause Bewirtung durch die SU Nieder-Florstadt
13:30 – 15:45 Uhr	Workshops 1 – 3 (je 3 LE)
15:45 – 16:30 Uhr	Abschluss bei Kaffee und Kuchen Abschlussbesprechung Ausgabe der Zertifikate Beurteilungsbogen Wunschthemen für das Jahr 2024 (1 LE)



Workshop 1:

Functional Training für jedes Alter

Der Bewegungsapparat ist die Struktur, die es dem Menschen ermöglicht, sich in Bezug zum Raum und zur Außenwelt zu bewegen. Der Bewegungsapparat unterteilt sich in einen aktiven (Muskeln, Sehnen und Bänder) und einen passiven (Knochen und Gelenke) Teil. Die Stärkung beider Strukturen birgt unendliche Vorteile für das Leben des Menschen, besonders in unserer heutigen Zeit.

Durch gezieltes Training in Form von Gymnastik, die den gesamten Bewegungsapparat umschließt und Komponenten von Kraft und Ausdauer gepaart mit Ganzkörperübungen sowie kognitive Beanspruchungsformen, ist Functional Training das Mittel Ihrer Wahl, um gesund und breit aufgestellt den Alltag kraftvoll, besonders im höhersemestrigen Alter, zu gestalten.

Mobilität und Fitness stehen im Vordergrund dieser besonderen Trainingsform. Aus einer Vielzahl an gesunden Übungen, die gezielt wirken, können Sie sich ihre Übungen herausnehmen und punktgenau auf eines Ihrer Bedürfnisse zuschneiden.

In diesem Kurs bekommen Sie genau das gezeigt und vermittelt – Functional Training für jedes Alter.

Referent: Florian Bonvissuto



Workshop 2:

Sport und Demenz

Geistiges Training vergrößert unser Netzwerk Gehirn und verbessert nachweislich die Denkleistung. Bewegung hilft nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern hält auch unsere grauen Zellen jung. Was liegt näher, als beide Elemente zu einem optimalen ganzheitlichen Fitnessprogramm zu verbinden.

Im Stand oder im Gehen/Laufen werden wir verschiedene Bewegungsübungen mit Denküben kombinieren, die neben der Koordination spielerisch Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Merkfähigkeit, Denkflexibilität und andere Gedächtnisleistungen fördern.

Machen Sie mit bei diesem Fitnessprogramm für Kopf und Körper – natürlich mit viel Spaß!

Referentin: Agnes Boos

Workshop 3:

Körper und Kopf in Bewegung

Durch Übungen mit verschiedenen Geräten (Flexibar, Theraband und verschiedenen Bällen) in Kombination mit Denkaufgaben sowie Bewegungsgeschichten verbessern wir die körperlichen und kognitiven Funktionen. Dies führt zu einer Steigerung der Lebensqualität.

Referentin: Christel Kurtz

