

Aktiv und mobil in der zweiten Lebenshälfte

Eine zunehmende Herausforderung in Deutschland ist die älter werdende Bevölkerung. Laut dem Landesamt für Statistik werden im Jahr 2030 mehr als 30% der Bevölkerung in Niedersachsen 65 Jahre und älter sein.

In niedersächsischen Sportvereinen ist der Anteil der Mitglieder über 60 Jahre in den letzten Jahren beständig gestiegen und betrug zuletzt um die 20%. Die Sportvereine haben die Herausforderungen des demographischen Wandels angenommen und mit Angeboten, vor allem im Gesundheitsbereich, reagiert.

Das Akademie-Forum Sportentwicklung „**Gesund älter werden und bleiben – Impulse für Übungsstunden und Alltag**“ nimmt diese Entwicklung zum Anlass, um Anregungen zu geben, wie Sportvereine weiter darauf reagieren und bestehende Angebote weiter ausbauen können. Es werden Impulse in den Bereichen Altersbilder, Lebensstile, Ernährung, Mobilisation, Selbstständigkeit und Trends gegeben sowie gemeinsam in der Praxis erprobt.

Das **Akademie-Forum Sportentwicklung** findet am **Samstag, den 28.09.2019, von 10:00 bis 16:30 Uhr** in der **Sportschule Emsland** (Schlaunallee 11a, 49751 Sögel) statt.

Der Teilnahmebeitrag inkl. Vollverpflegung beträgt **35,00 €**. Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird mit **5 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz Breitensport** anerkannt.

Anmeldung unter:

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/gesund-aelter-werden

Anmeldeschluss: 16.09.2019

Homepage: www.akademie.lsb-niedersachsen.de/,
Rubrik Programm /Akademie-Foren

Informationen zur Anmeldung: Dagmar Krause,
dkrause@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268305

Informationen zum Inhalt: Marco Vedder,
mvedder@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268308

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Dr. Hendrik Langen
Akademieleitung

Michael Koop
Präsident KSB Emsland e. V.



Akademie-Forum Sportentwicklung

Gesund älter werden und bleiben – Impulse für Übungsstunden und Alltag



SAMSTAG
28.09.2019
10:00-16:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem



Impressum

Akademie des Sports
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Fotos: privat (4), a|w|sobott atelier für
werbefotografie gmbh, Fotolia

Copyright: LandesSportBund
Niedersachsen e. V.
Juni 2019

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen

10:00 – 10:15 Uhr	Begrüßung und Eröffnung durch Akademie des Sports und KSB Emsland
10:15 – 11:15 Uhr	Die demographische Alterung als Herausforderung für Sportvereine – brauchen wir wirklich Seniorensport? Prof. Dr. Ansgar Thiel , Eberhard Karls Universität Tübingen
11:15 – 12:00 Uhr	Was esse und trinke ich heute? - Sport und Ernährung im Alter Dr. med. Michael Greis , Sport- und Ernährungsmediziner Lingen
12:00 – 13:00 Uhr	Pause mit Mittagsverpflegung
13:00 – 14:30 Uhr	<p>Workshops 1. Durchgang*</p> <p>01 – Der Alltags-Fitness-Test (AFT) und das Alltags-Fitness-Test-PraxisProgramm (AFT-PP) – alltagsrelevante Fitness älterer Menschen erfassen und stärken Anne Surborg, Sportwissenschaftlerin (M. A.) sowie Sport- und Bewegungstherapeutin Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist ein überprüfetes Instrument zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness im Alter. Es werden verschiedene körperliche Funktionsniveaus hinsichtlich der Selbstständigkeit überprüft. Übungsleiterinnen und Übungsleiter können aufgrund der Ergebnisse des AFTs mit einem vom LSB entwickelten Kursprogramm (AFT-PraxisProgramm) die Fitnesskomponenten der Trainierenden gezielt fördern. Dieser Workshop gibt einen Überblick zu den Inhalten sowie der Durchführung des AFT, des AFT-PP und es kann sich selbst ausprobiert werden.</p> <p>02 – Walking Football – Die etwas andere Art Fußball zu spielen Jens Dijkstra, Huis voor de Sport Groningen, Niederlande Beim Walking Football handelt es sich um ein altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen, angepasst an die Anforderungen des steigenden Alters. Gespielt wird ausschließlich im Gehen, dazu ohne körperliche Härte und nur bis zu einer Spielhöhe von einem Meter. Walking Football ist speziell für Sportlerinnen und Sportler ab 60 Jahren beiden Geschlechts geeignet. Es werden Informationen zu diesem neuartigen Angebot gegeben und es kann selber ausprobiert werden.</p> <p>03 – Förderung von Kraft und Gleichgewicht älterer Menschen ab 60 Jahren mit dem standardisierten Sturzpräventionsprogramm Gernot Gehrman, Übungsleiter B, „Sport in der Prävention & Rehabilitation“ und Referent zu Themen aus dem Gesundheitssport Mit dem Alter lassen motorische Fähigkeiten wie z. B. Kraft und Koordination, insbesondere der Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen, nach. Dies kann zu einem erhöhten Sturzrisiko führen. Mit diesem zertifizierten Angebot können ältere Menschen ihre körperlichen Fähigkeiten trainieren und damit das Sturzrisiko minimieren. Teilnehmende erlernen mit einfachen Übungen sicher durch den Alltag zu kommen und somit langfristig mobil und selbstständig zu bleiben. Den Übungsleitenden steht in der Praxis ein umfangreiches Materialpaket mit Stundenbildern zur Verfügung. Das Sturzpräventionsprogramm wird in diesem Workshop vorgestellt und selber erlebt.</p>
14:30 – 15:00 Uhr	Pause und Wechsel der Workshops
15:00 – 16:30 Uhr	Workshops 2. Durchgang Wiederholung der Themen aus dem ersten Durchgang.
16:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

*Bitte geben Sie Ihre Wunsch-Workshops und jeweils eine Alternative bei der Anmeldung im BildungSportal im Feld „Anmerkungen“ an.
z. B. 1. Durchgang Workshop 1, 2. Durchgang Workshops 2; Alternativen: 1. Durchgang Workshop 3, 2. Durchgang Workshop 1

Die Referentinnen und Referenten

Prof. Dr. Ansgar Thiel

... ist Sportwissenschaftler, Psychologe sowie Psychogerontologe und zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die Bereiche der Soziologie des Sports, der Gesundheit und des Körpers.



Dr. med. Michael Greis

... ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmediziner sowie Ernährungsmediziner und zählt die Präventionsmedizin zu seinen Arbeitsschwerpunkten.



Anne Surborg

... ist Sportwissenschaftlerin sowie Sport- und Bewegungstherapeutin, die über eine langjährige Erfahrung als Übungsleiterin und im Bereich des AFT und des AFT-PP verfügt.



Jens Dijkstra

... ist studierter Pädagoge, Senior-Sportberater im Huis voor de Sport Groningen und der Ansprechpartner des KSB Emsland für den grenzüberschreitenden Austausch im Bereich Walking Football.



Gernot Gehrman

... verfügt über verschiedene Übungsleiterlizenzen und ist als Trainer sowie Referent u. a. in den Schwerpunkten Präventions- und Rehabilitationssport sowie Sturzprävention aktiv.

