



30. fit und gesund-Tag.

Kraichturngau Bruchsal und Karlsruher Turngau in Kooperation mit der AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein im Rahmen des Projektes „fit und gesund“ Gesundheitssport im Verein.

Am Samstag, 14. September 2024 im Sportzentrum Neureut beim Schulzentrum, Unterfeldstr. 6, 76149 Karlsruhe-Neureut



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.



Kurzbeschreibung der Arbeitskreise.

Volker Desch

ÜL B Sport in der Prävention, AROHA® Advanced Instructor

A1/A3: Beweglichkeit & Koordination

Mit vielfältigen Übungen gezielt und beständig gegen den Verlust von Beweglichkeit, aber auch für ein umfangreiches Bewegungsarchiv antrainieren. Die zentralen Faktoren sind: Koordination & Körperwahrnehmung, Gelenkweite & Bindegewebe, positives Anleiten & Wohlgefühl

A2/A4: Redondo® - Ball geht immer!

Mit dem Redondo® und dem Redondo® PLUS gibt es viele und vielfältige Übungen für Kräftigung & Ausdauer, Wahrnehmung & Tiefensensibilität, Beweglichkeit & Entspannung. Ein Ball macht einfach Spaß und motiviert spontan zu Bewegung. Sturz- und Verletzungsprophylaxe inklusive.

Sabine Lindauer

Trainerin für Gymnastik und Tanz, Prävention, Fachwartin für Seniorengymnastik im TG Pforzheim Enz, Mitglied BTB Seniorenrat

B1/B3: Bewegung und Gedächtnis

Dank medizinischem Fortschritt und bewusster Lebensweise werden wir immer älter. Und das wollen und sollten wir auch bei anhaltender und körperlicher Vitalität genießen!

Aber wir müssen auch unseren Teil dazu beitragen.

Der Zusammenhang zwischen geistiger Fitness und körperlicher Bewegung ist heute wissenschaftlich nachgewiesen. So erhöht sich durch körperliche Aktivität die Hirndurchblutung und die Wachheit. Beides führt zu einer Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Mit koordinativen Übungen, Spielformen, Fingerspielen und Übungen aus dem mentalen Aktivierungstraining werden wir eine effektive und doch lustige Stunde erarbeiten.

B2/B4: Tanzen - die schönste Nebensache der Welt

Wir tanzen durch die Welt mit Kreistänzen, Blocktänzen, Paartänzen, lernen traditionelle und moderne Line Dances. Tanzen im Sitzen rundet das Programm dann ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Doris Hildenbrand

Antara ® Personal Trainerin , AROHA Instrutor, KAHA Instructor

C1/C4: KAHA®

KAHA® ist eine Mischung aus Elementen des Kung Fu, Haka, Tai-Chi und Yoga. Die fließenden Bewegungen sind sanft und lassen genügend Zeit zum Spüren. Wir bringen den Körper in eine gesunde Aufrichtung und entspannen den Geist.

C2/C3: Rund um die Hüfte

Kraft und Beweglichkeit im zweitgrößten Gelenk unseres Körpers. Auch das Iliosakralgelenk spielt als Übergang vom Becken zur Wirbelsäule eine Rolle und nimmt Einfluss auf unser Rückentraining.

Lasst euch überraschen. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz

Kurzbeschreibung der Arbeitskreise.

Gabi Klisch

AOK Koordinatorin Prävention in Lebenswelten, Gerontologin (FH), Vors. Seniorenrat BTB

D1: Alltags-Fitness-Test -Lebenslang fit und selbstständig bleiben

„Was muss ich tun, damit ich mit 90 Jahren immer noch selbstständig und fit bin?“ Der AFT prüft die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Mache selbst den Test und beurteile deinen Fitnesslevel im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Du erfährst wie du den Test ohne großen Aufwand in deine Vereinsübungsstunden integrieren kannst.

Barbara Shaghghi

u.a. DTB-Kursleiterin Line-Dance und BTB-Referentin

E3: Fit mit Modern LineDance

Lust auf Tanzen und Bewegung nach Musik - in diesem Workshop lernt ihr einfache Tänze zu aktuellen Hits aus dem Modern Line-Dance kennen, die ihr gleich mittanzen könnt. Ihr lernt einfache Grundschritte aus dem LineDance kennen sowie die Grundlagen zum Aufbau der Tänze.

E2/E4: Fit mit Intervall-Training in der Gruppe

Intervalltraining ist ein gutes Mittel und kann sowohl für das Cardio-Training als auch die Kräftigung genutzt werden. In diesem Workshop bekommt ihr Beispiele, wie ihr mit Aerobic-Grundschritten das Intervalltraining als Herz-Kreislauftraining nutzen könnt. Des Weiteren können Übungen zur Kräftigung für ein Intervalltraining in der Gruppe genutzt werden.

Programm fit und gesund Tag, Samstag, 14.09.2024

08:30 Uhr Anmeldung, Abholung der Unterlagen

09:00 Uhr Begrüßung

	Volker Desch	Sabine Lindauer	Doris Hildenbrand	Gabi Klisch	Barbara Shaghagi
09:15 - 10:30 Uhr	A1 Beweglichkeit & Koordination	B1 Bewegung und Gedächtnis	C1 KAHA®	D1 Alltags-Fitness-Test -Lebenslang fit bleiben	E1
10:45 - 12:00 Uhr	A2 Redondo® - Ball geht immer!	B2 Tanzen - die schönste Nebensache der Welt	C2 Rund um die Hüfte		E2 Fit mit Intervall-Training in der Gruppe
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause				
13:00 - 14:15 Uhr	A3 Beweglichkeit & Koordination	B3 Bewegung und Gedächtnis	C3 Rund um die Hüfte		E3 Fit mit Modern LineDance
14:15 - 14:45 Uhr	Kaffeepause				
14:45 - 16:00 Uhr	A4 Redondo® - Ball geht immer!	B4 Tanzen - die schönste Nebensache der Welt	C4 KAHA®		E4 Fit mit Intervall-Training in der Gruppe

16:00 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Bitte bringt eine geeignete Unterlage / Matte und ein Handtuch mit!

Die Teilnahme an den Workshops ist nur auf der eigenen Matte möglich.



Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldung per Post oder per Mail
(nur mit Anmeldeformular und Angabe einer
Mailadresse) an:

Karlsruher Turngau
Carmen Nuhanovic
Ludwigstraße 19
76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Telefon: 0721 707158 oder 0172 7454505
E-Mail: Carmen_Nuhanovic@yahoo.de

Anmeldeschluss: **01.09.2024** bzw. wenn die
Höchstteilnehmerzahl erreicht ist.

Anmeldebestätigungen werden keine verschickt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des
Posteingangs berücksichtigt und haben nur mit
Erteilung der Einzugsermächtigung Gültigkeit.

**Ist zum Zeitpunkt der Anmeldung der Lehrgang
ausgebucht, wird eine Absage erteilt.**

Da die Teilnehmerzahl der AK teilweise begrenzt ist,
kann die Teilnahme an allen Wunscharbeitskreisen
leider nicht garantiert werden.

Werden keine Alternativen angegeben, entscheidet
bei Überbuchung der Veranstalter über die Einteilung.

Rücktrittsregelung:

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Absagen
nach dem 01.09.2024 wird eine Stornogebühr von
10 Euro fällig, ab dem 08.09.2024 bzw. bei Nichter-
scheinen ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Lizenzverlängerung:

Der Badische Turner-Bund erkennt bei einer Teilnahme
an allen 4 Arbeitskreisen 8 Lerneinheiten zur Lizenzver-
längerung der 1. Lizenzstufe an.

Teilnahmegebühren inkl. Mittagessen:

- Für DTB-Vereinsübungsleiter: **40,00 Euro**
- Für Teilnehmer ohne Vereinszugehörigkeit bzw. aus
Vereinen die nicht dem DTB angehören: **60,00 Euro**
- Übungsleiter von fit und gesund Kooperationsvereinen
der AOK Mittlerer Oberrhein: **30,00 Euro**

Ansprechpartnerinnen:

Karlsruher Turngau
Carmen Nuhanović
Telefon 0721 707158
Handy 0172 7454505
Carmen_Nuhanovic@yahoo.de

Kraichturngau Bruchsal
Heike Hörner · Telefon 07251 49879
Heike.Hoerner@gmx.de

AOK Mittlerer Oberrhein
Gabi Klisch · 0711 6525 17263
Gabi.Klisch@bw.aok.de