

Die Workshops

Workshop 1 - WS 1 - Christina Klinkenberg
„Aktivieren der motorischen Einheiten -
selbständig & sicher“

Ausgewählte Bewegungen werden in einem
5-Schritte Format zu einer Übung aufgebaut. Das
Format zeichnet sich durch Imagination und viele
aufeinander aufbauende Wiederholungen aus, die
die Funktion der motorischen Einheit aktiviert.

Workshop 2 - WS 2 - Alexandra Lauter
„Faszien- und Mobility-Training“

Die Beweglichkeit unseres Körpers hängt von der
Gelenkigkeit in Kombination mit der erworbenen
Dehnfähigkeit des Faszien Gewebes ab. Nach
diesem Workshop fühlst du dich geschmeidig,
durchbewegt und kraftvoll.

Workshop 3 - WS 3 - Christina Klinkenberg
„Impulse zur Gedächtnisförderung – bewegen &
denken“

In einem sog. Dualtasking Training erlebst du
Übungskombinationen aus Bewegung und den-
ken, welche koordinative Fähigkeiten wie Reaktion,
Gleichgewicht, Orientierung oder Umstellung mit
kognitiven Aufgaben verbinden.

Workshop 4 - WS 4 - Andrea Lauter
„Fit im ¾-Takt“

In einem gemäßigten Musiktempo erarbeiten wir
eine einfache Choreografie, die deine Koordination
schult, deine Körperstabilität fördert, deine Muskula-
tur kräftigt und deine gute Laune steigert.

Workshop 5 - WS 5 - Julia Olfen
„Yoga mit dem Stuhl“

Lerne in dieser Stunde neue Positionen und kleine
Flows kennenzulernen, die auch dir unkompliziert
Entlastung bringen werden. Stuhlyoga kann immer
und überall geübt werden und ist daher ein toller
Alltagsbegleiter. „Sanftes Beweglichkeit in den Ge-
lenken.“

Workshop 6 - WS 6 - Sabine Diehl
„Harmonischer Beckenboden“

In verschiedenen Wahrnehmungsübungen werden wir
den Beckenboden erleben, „die Freunde des Be-
ckenbodens“ kennenlernen und den Beckenboden
auch aus energetischer Sicht betrachten.

Workshop 7 - WS 7 - Julia Olfen
Yoga für Ältere“

Der Kurs ist für Yoga Beginner, für ältere Menschen
und für alle, die sich entspannt bewegen wollen,
geeignet. Die sanften Yogastellungen dehnen und
kräftigen den Körper und fördern so die Beweglich-
keit. Die Übungsreihen geben Kraft und Stabilität für
den Rücken und sorgt für mehr Geschmeidigkeit
und Beweglichkeit in den Gelenken.

Workshop 8 - WS 8 - Sabine Diehl
„Pilates mit dem Stuhl“

Pilates mit dem Stuhl ist eine Variante, für alle Teil-
nehmer, die eine Alternative zum Mattentraining su-
chen. Rumpf- und Beinkraft können in sehr effizienter
Weise trainiert werden. Die Beweglichkeit wird durch
den Redondoball und das Tuch herausgefordert.

Die Teilnahme am Seniorensporttag wird mit 8
Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der 1. und 2.
Lizenzstufe beim Rheinischen Turnbund anerkannt.
Die Anerkennung zur Verlängerung von Übungs-
leiterlizenzen anderer Institutionen ist dort jeweils zu
erfragen.

Laden ein zum Seniorensporttag



**am Samstag, 19.03.2022
09:00 – 17:00 Uhr**

Nadelfabrik am Reichsweg 30, 52068 Aachen
(siehe Anreiseskizze)

Diese Fortbildung sieht vor, dass die ÜbungsleiterInnen ein-
en Einblick in die Besonderheiten beim Sport mit älteren
Teilnehmern bekommen und ihre Handlungskompetenzen
erweitern. In verschiedenen Workshops lernen die Teil-
nehmenden neue Bewegungsangebote und erfahren, wie
sie diese praktisch adäquat realisieren können.

Anmeldung nur online in Kooperation mit
Qualifizierungszentrum im Sport – Bergisch Land
Sportbund Remscheid e.V. – Solinger Sportbund e.V. – Stadtsportbund Wuppertal

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/wuppertal/angebote/qualifizierung/sportpraxis/fortbildungen-1-lizenzstufe/erwachsene-aeltere/g2022-122-97320>

Bei Rückfragen:

Anita Hinger
Anita Braunsdorf

anita-hinger@t-online.de
anita.braunsdorf@gmx.de

Zeitplan

Halle 1

Uhrzeit	Inhalt
09:00	Begrüßung
09:15 – 09:45	Hellmer Wiethoff Alt werden – wie geht das ?
10:00 – 11:15 WS 1	Christina Klinkenberg „Aktivieren der motorischen Einheiten - selbständig & sicher“
11:30 – 12:45 WS 3	Christina Klinkenberg „Impulse zur Gedächtnisförderung – bewegen & denken“

Halle 2

10:00 – 11:15 WS 2	Alexandra Lauter „Faszien- und Mobility-Training“
11:30 - 12:45 WS 4	Alexandra Lauter „Fit im ¾-Takt“

Mittagspause - 12:45 bis 14:00

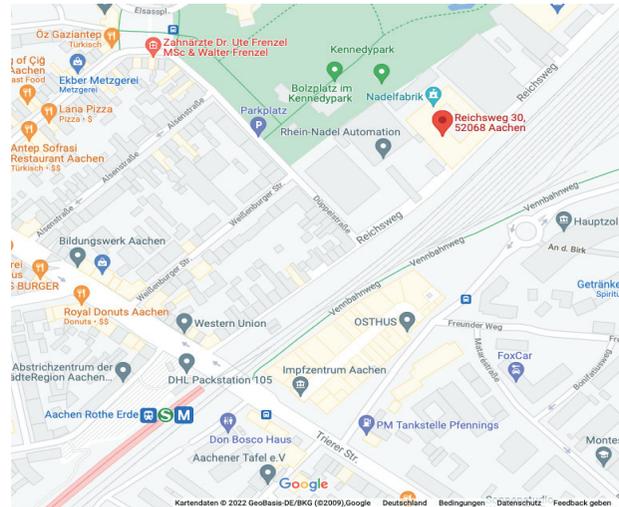
Halle 1

14:00 – 15:15 WS 5	Julia Ofen „Yoga mit dem Stuhl“
15:30 – 16:45 WS 7	Julia Ofen „Sanftes Yoga für Ältere“

Halle 2

14:00 – 15:15 WS 6	Sabine Diehl „Harmonischer Beckenboden“
15:30 – 16:45 WS 8	Sabine Diehl „Pilates auf dem Stuhl!“

Anreiseskizze



Anreise mit dem PKW

Anreise über die Autobahnen A4 oder A44 bis zum Autobahnkreuz Aachen, dort bitte auf die A544 in Richtung Aachen-Europaplatz wechseln.

A544 an der Ausfahrt Nr. 2 (Rothe Erde) verlassen und an der Ampelkreuzung nach links auf den Berliner Ring abbiegen. An der nächsten Kreuzung über die rechte Spur in die Breslauer Str. einfahren und auf der linken Spur einsortieren. An der nächsten Kreuzung nach links in die Dresdner Str. abbiegen und dieser bis zur zweiten Ampelkreuzung (vor der Bahnlinie) folgen. Dort rechts in die Rottstraße einfahren und der abknickenden Vorfahrt nach links folgen. Sie fahren nun auf dem Reichsweg; nach 500 Metern befindet sich die ehem. Nadelfabrik auf der rechten Seite.

Parken beim SSB Aachen

Anreise mit dem ÖPNV

Aus Richtung Köln bis Aachen Rothe-Erde fahren. Aus Richtung Düsseldorf müssen Sie ggf. am Aachener Hauptbahnhof in die Euregiobahn oder einen Zug des Regionalverkehrs in Richtung Köln umsteigen (Fahrzeit 3 Minuten). Über den Bahnhof Aachen Rothe-Erde erreichen Sie uns innerhalb von fünf Minuten zu Fuß. Verlassen Sie das Bahnhofsgebäude durch den Ausgang zur Beverstraße hin und überqueren den Adalbertsteinweg an der Ampelanlage. Geradeaus gehen Sie in den Reichsweg. Die Nadelfabrik liegt nach 400 Metern auf der linken Seite.

Teilnehmerbeitrag (max. 25 Teilnehmer je Workshop)

je Teilnehmer: € 70,-
(Verpflegung ist im Preis enthalten)

Die Veranstaltung findet nach der, zu diesem Zeitpunkt gültigen, Coronaschutzverordnung statt.

Rechtliches:

- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände
- Datenschutzerklärung siehe Anmeldung