

FORUM GESUNDHEIT 2023 Turngau Oberschwaben

JEDES ALTER HAT SEINEN WERT -
LERNEN DURCH LEBENSLANGE BEWEGUNG



GYMWELT

18. November 2023

Riedsporthalle Bad Wurzach
09:00 - 18:00 Uhr

Eine Veranstaltung des
Turngau Oberschwaben e.V.
in Kooperation mit der
AOK Die Gesundheitskasse
AOK Bodensee-Oberschwaben
AOK Ulm-Biberach
und der **TSG Bad Wurzach**

Anmeldung bis zum 01.11.2023 über
das Gymnet unter
<https://events.gymnet.de>
Gebühr: 67,50 € mit GymCard, 70,00 ohne GC
Das Mittagessen ist im Preis inbegriffen,
Auswahl im Gymnet bei der Anmeldung.

WORKSHOPS UND REFERENTEN

101, 301 Kräftigende Übungen Haltungsaufbau

Sabine Lindauer

Mit zunehmendem Alter vermehren sich die körperlichen Einschränkungen. Eine gute Haltung beginnt bei den Füßen und hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Der Fokus in diesem Workshop liegt bei der Beweglichkeit der Gelenke, koordinativer Kräftigung, Ansteuerung der Tiefenmuskulatur, Ausgleich der muskulären Dysbalancen. Für die älteren Teilnehmer übertragen wir Teile des Programms auf den Stuhl. Ein Stationstraining mit Handgeräten für den oberen Rücken rundet den Workshop ab.

102, 302 Brain-Fitness

Beate Missalek

Bewegung und Gehirnfitness mit kleine Übungen in der Kombination Bewegung und Denken zur Gehirnaktivierung.

103, 303 Das Alltagstrainingsprogramm

Werner Nemetz

Um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen, hat die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln, dem DOSB, dem DTB und dem LSB NRW das „Alltagstrainingsprogramm“ (ATP) entwickelt. Ziel ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Das Training ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten wollen.

104, 204 Bewegung und Gedächtnis

304, 404 Ina Single-Graf

Durch körperliche Aktivität werden unsere Gehirnprozesse positiv beeinflusst. Mit einfachen Bewegungen und Spaß setzen wir unseren Körper ein. Dadurch aktivieren wir unser Gehirn mit dem Ergebnis unsere Gedächtnisleistung zu verbessern, unser Lernvermögen zu steigern und emotionale Prozesse zu fördern.

105, 205 Entspannungsübungen

305, 405 Melanie Schneeweis

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung synchron zu einem fließenden Erlebnis verbinden, den Körper fordert und den Geist beruhigt. Yin Yoga ein eher passiver Yogastil mit einer ruhigen, meditativen Praxis, die hauptsächlich auf lang gehaltenen (3-5min) liegenden und sitzenden Asanas beruht.

Yoga Nidra ist mehr als nur Entspannung: die yogische Tiefenentspannungsmethode ist eine der wirkungsvollsten Meditationstechniken, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirkt. Es ist eine Art geführte Meditation im Liegen, die durch die Kombination verschiedener Methoden wissenschaftlich erwiesen Stress, innere Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit und andere Beschwerden reduzieren kann.

202, 402 Embodiment

Beate Missalek

Innere und äußere Haltung. Das Wechselspiel von Haltung, Bewegung und Gesamtwohlbefinden mit Übungen zum Einbauen in die Sportpraxis.

203, 403 Mobilität (Dehnung Stretching)

Werner Nemetz

Im Grunde ist der Mensch ein Jäger und Sammler und für diese Aufgabe hat sich sein Bewegungsapparat während seiner Evolution entwickelt. Leider lebt der Mensch heutzutage nicht seiner Prädisposition entsprechend, d.h. der Körper degeneriert im Arbeitsalltag durch die gebeugte Haltung und schädigt sich durch die einseitige Belastung immer mehr. Der Körper kann durch ein Mobilisationstraining wieder seinen natürlichen Bewegungsmöglichkeiten zugeführt werden. Während des Workshops werden im Praxisteil Übungen durchgeführt. Hierbei wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten bei gleichzeitiger Muskelbelastung auf Länge gebracht. Insbesondere durch die während des Praxisworkshops durchgeführten Rückwärtsbewegungen des Körpers können das Wohlfühlen gesteigert und so die Haltung verändert werden. Die natürlichen Bewegungsabläufe werden wieder in Erinnerung gebracht. In der Folge richtet sich der Mensch auf, die Gelenke werden frei und das muskuläre und fasziale System unseres Körpers wird positiv beeinflusst.

| | Halle 1 | Halle 2 | Halle 3 | Halle 4 | Halle 5 |
|----------------------------|---|---------------------------------|--|---|--|
| 09:00 Uhr | BEGRÜßUNG UND ORGANISATORISCHES (MENSA) | | | | |
| Block 1 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr | Kräftigende Übung Haltungsaufbau Sabine Lindauer | Brain-Fitness Beate Missalek | Das Alltagstrainings- programm Werner Nemetz | Bewegung und Gedächtnis Ina Single-Graf | Entspannungsübungen Melanie Schneeweiss |
| Block 2 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 |
| 11:15 Uhr bis 12:45 Uhr | Bewegung und Gedächtnis Sabine Lindauer | Embodiment Beate Missalek | Mobilität (Dehnung Stretching) Werner Nemetz | Bewegung und Gedächtnis Ina Single-Graf | Entspannungsübungen Melanie Schneeweiss |
| | MITTAGSPAUSE UND MITTAGESSEN (MENSA) | | | | |
| 14:00 Uhr bis 14:25 Uhr | Angebote der AOK Die Gesundheitskasse Susanna Kraus-Janik | | | | |
| Block 3 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 |
| 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr | Kräftigende Übung Haltungsaufbau Sabine Lindauer | Brain-Fitness Beate Missalek | Das Alltagstrainings- programm Werner Nemetz | Bewegung und Gedächtnis Ina Single-Graf | Entspannungsübungen Melanie Schneeweiss |
| Block 4 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 |
| 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr | Bewegung und Gedächtnis Sabine Lindauer | Embodiment Beate Missalek | Mobilität (Dehnung Stretching) Werner Nemetz | Bewegung und Gedächtnis Ina Single-Graf | Entspannungsübungen Melanie Schneeweiss |