

AGIL – Aktiv und Gesund in der 2. Lebenshälfte



„Ob mit den Enkeln zum Schwimmen, mit den Freunden zum Hockey oder mit den Kolleginnen oder Kollegen nach Feierabend ein paar Runden durch den nächsten Park ‚walken und talken‘: In jedem Alter sind die Möglichkeiten, Sport zu treiben, vielfältig.“

Warum ist ‚Sporttreiben‘ im Alter so wichtig?



Die Lebenserwartung steigt kontinuierlich an und dabei verändert sich auch das Altersbild: Wo man es sich früher im Ruhestand bequem machte, ist für die Älteren heute Aktivität und Engagement angesagt.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität eine Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bewirkt und Krankheiten im Alter vorbeugt bzw. bestehende Krankheiten positiv beeinflussen kann.

Bewegung, Spiel und Sport fördern daher auch gerade bei älteren Menschen die allgemeine Fitness, die Selbstständigkeit und die Lebenszufriedenheit.

Dabei ist es **nie zu spät anzufangen**. Durch regelmäßige Bewegung kann in jedem Alter die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Programm

bis 09:00 Uhr	Anreise und Anmeldung
09:00 Uhr	Begrüßung
09:15 Uhr	erster Workshop-Durchlauf
	Workshop 1: Fit von Kopf bis Fuß– Brainwalking Referentin: Tina Pfitzner
	Workshop 2: Futsal – Fußball einmal anders Referent: Andreas Böhme
	Workshop 3: Skikes – dynamisch, gesund und sicher Referent: Andreas Gescheidle
	Workshop 4: Aikido - seelische und körperliche Selbstsicherheit Referent: Ahmet Zich
10:45 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	zweiter Workshop-Durchlauf
	Workshop 1: Fit von Kopf bis Fuß– Brainwalking Referentin: s.o.
	Workshop 2: Speedball - das etwas andere Ballspiel Referent: Andreas Böhme
	Workshop 3: Skikes – dynamisch, gesund und sicher Referent: s.o.
	Workshop 4: Aikido – seelische und körperliche Selbstsicherheit Referent: s.o.
12:30 Uhr	Mittagspause
13:15 Uhr	dritter Workshop-Durchlauf
	Workshop 5: Tai Chi - Meditation in Bewegung Referent: Olaf Gallus
	Workshop 6: Shiatsu - Entspannt in die 2. Lebenshälfte Referentin: Antje Steuer
15:00 Uhr	gemeinschaftliches Fitballtrommeln
	Referentin: Tina Pfitzner
15:45 Uhr	Verabschiedung

Programmänderungen vorbehalten!

Bitte trennen Sie Ihre Anmeldung hier ab und senden sie bis zum **04.06.2010** an Joachim Staffeldt zurück!



Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende **Workshops** an:

1. Wahl Workshop

erster Workshop-Durchlauf:
09:15 Uhr – 10:45 Uhr

zweiter Workshop-Durchlauf:
11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

dritter Workshop-Durchlauf:
13:15 Uhr – 14:45 Uhr

Unterschrift: _____

2. Wahl Workshop

per Fax: 0512122681

per Email: ksblehrarbeit@t-online.de

An den
KreisSportBund Hildesheim
Geschäftsstelle
Joachim Staffeldt
Jahnstr. 52
31137 Hildesheim



Hintergrund

Der LandesSportBund Niedersachsen beteiligt sich an dem Bundesprojekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ des Deutschen Olympischen Sportbundes mit dem landesweiten Modell „Strategieentwicklung zum Ausbau von Sport- und Bewegungsangeboten für Ältere in kommunalen Netzwerken“.

Gemeinsam mit Gesundheits- und Seniorenorganisationen und Sportvereinen will der LSB erproben, wie sich die Zahl aktiver Älterer in den Gemeinden und Kommunen steigern lässt.

Der LSB führt hierzu eine ÜL-Fortbildung, eine Ideenwerkstatt/ Netzwerkveranstaltung sowie - gemeinsam mit dem KSB Hildesheim und den örtlichen Sportvereine - einen so genannten AGiL(Aktiv In der 2. Lebenshälfte)-Erlebnissporttage durch.

Organisatorisches

Der Lehrgang wird mit 8 LE als Fortbildung zur Verlängerung der ÜL C Lizenz anerkannt.

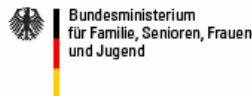
Kosten

Die Kosten übernimmt der KSB Hildesheim sowie der LSB Niedersachsen.

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt über den abzutrennenden Abschnitt dieses Flyers an Joachim Staffeldt (KSB Hildesheim).

Das Bewegungsnetzwerk 50plus ist initiiert und gefördert durch:



ÜL-Fortbildung
im Bewegungsnetzwerk 50plus

AGIL – Aktiv und Gesund In der 2. Lebenshälfte

Sport- und
Bewegungsangebote für
die Generation 50plus

am 19.06.2010
in Gronau/Leine

