

Newsletter 1/Nov.2014

Die Weiterleitung an weitere Interessenten ist erwünscht! Danke

---

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

wir begrüßen Sie recht herzlich und freuen uns auf zahlreiche Leser unseres TVM-Senioren Newsletters.

Dieser erscheint nun regelmäßig und versorgt Sie mit aktuellen Informationen rund um das "Turnen der Älteren" bzw. den Seniorensport. Wir wünschen nun viel Vergnügen beim Lesen des 1. TVM-Senioren-Newsletters.

---

Der organisierte Sport übernimmt mit vielfältigen Angeboten zur Bewegungsförderung bewusst Verantwortung für die Gesundheitsprävention älterer Menschen.

Das "Turnen der Älteren" bzw. der Seniorensport bildet einen Schwerpunkt der Arbeit des Turnverbandes Mittelrhein (TVM), um den demographischen Veränderungen und der steigenden Nachfrage der Älteren nach einem adäquaten Bewegungsangebot in den Turn- und Sportvereinen Rechnung zu tragen.

Der TVM versteht seine Arbeit darin, mit innovativen Angeboten und Maßnahmen in der Übungsleiter-, Aus- und Weiterbildung die Arbeit der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, der Trainerinnen und Trainer (der Einfachheit halber im weiteren Text als Übungsleiter bezeichnet, es wird die männliche Schreibweise verwendet ) seiner Mitgliedsvereine zu unterstützen.

Das neue Jahresprogramm "Aktiv 2015" des Turnverbandes Mittelrhein ist erschienen und Sie finden darin wieder eine Vielzahl an qualitativ hochwertigen Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen für Übungsleiter und solche, die es werden wollen.

Unsere Angebote im Senioren- bzw. Hochaltrigen-Bereich finden Sie im speziellen auf den Seiten 36 und 37. Sie finden aber auch Angebote zu diesem Bereich bei den Maßnahmen der DTB-Akademie Koblenz.

Fordern Sie unser Jahresprogramm "Aktiv 2015" an.  
E-mail genügt: [referent-ausbildung@tvm.org](mailto:referent-ausbildung@tvm.org) oder [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org) oder als Download auf unserer Internetseite

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

Schwerpunktthema 1:

**Bewegung als Vorbeugung im Alter besonders wichtig.  
Bewegt leben - aktiv und fit in der 2. Lebensphase!**

Wer im Alter fit und aktiv bleiben möchte, muss dafür was tun. Zweimal Sport in der Woche hilft dabei, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen und beugt Übergewicht vor. Ferner werden beim Bewegen auch Glückshormone ausgeschüttet.

Übergewicht und Adipositas nehmen im Alter zu: Vier von fünf Menschen ab dem 60. Lebensjahr sind der Gesundheitsberichterstattung des Bundes zufolge übergewichtig oder gar fettleibig. Mit Folgen für die Gesundheit: Das Herz-Kreislauf-System leidet, die Gelenke, Muskeln und Sehnen haben eine enorme Last zu tragen. Dabei ist gerade im Alter die ausreichende Beweglichkeit und die damit verbundene körperliche Leistungsfähigkeit wichtig, um Einschränkungen und deren Risiken, etwa einer erhöhten Sturzgefährdung, entgegenzuwirken.

Typischen Krankheiten gezielt vorbeugen!

Und dafür kann die Generation 60plus eine Menge tun. Wer regelmäßig die Sportschuhe schnürt und sich in die Turnhalle begibt, der kann den Alterungsprozess verlangsamen und typischen Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Und nicht zuletzt ist Sport auch Balsam für die Seele. Bei Aktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden mehr Glückshormone im Gehirn ausgeschüttet.

Die gute Nachricht für alle, die bisher eher zur Fraktion Couch-Potato zählten: Diese Effekte lassen sich auch dann erzielen, wenn man erst mit Mitte 50 anfängt, sportlich aktiv zu werden. Vor dem Karrierestart als Hobbysportler sollte aber eine Untersuchung beim Arzt stehen.

... passend dazu aus unserem Bildungsangebot 2015 für Übungsleiter ...

besuchen Sie die Bildungsmaßnahme:

**GYMWELT Convention " Bewegt Leben - aktiv und fit in der 2. Lebensphase"**

**am 18.07.2015 in Koblenz**

aus diversen Workshop-Themen können Sie Ihre Wunsch-Themen auswählen.

Weitere Informationen im nächsten Senioren-Newsletter

**GYMWELT on Tour mit dem TVM**

**Bewegt leben - Senioren von heute sind fit und interessiert an kulturellen und sportlichen Angeboten!**

**- Wintertour mit dem TVM nach Wolkenstein - Dolomiti Superski vom 17.-24.01.2015**

Das Skigebiet zwischen 1.500 - 2.800 m gilt als schneesicher und bietet ein grenzenloses Winter- und Skivergnügen . . .

**- Wanderfreizeit mit dem TVM nach Ratschings in Südtirol/Italien vom 28.06. - 05.07.2015**

Unzählige Naturschönheiten in einer einmaligen Landschaft - Wandergenuss vom Feinsten...

Weitere Reisen entnehmen Sie bitte unserem Flyer GYMWELT Reisen 2014/2015

[hier](#)

**- GYMMOTION in Koblenz und Trier**

Sie ist längst zu einem sportlichen Markenzeichen geworden und hat sich in die Herzen der Zuschauer gespielt, die „Gymmotion - Die Faszination des Turnens“. Der Turnverband Mittelrhein (TVM) präsentiert mit seinen Partnern die eindrucksvolle Show am

**Sonntag, dem 30. November 2014, 17.00 Uhr, in der CONLOG ARENA Koblenz und**

**Freitag, dem 05. Dezember 2014, 20.00 Uhr, in der Arena Trier**

Das Motto der Show steht fest: „Human Circus“.

Manege frei für den Circus der Menschen. Witz, Charme und eine Prise Glück, mischen sich mit Höchstleistung, Entertainment und Akrobatik. Human Circus ist eine Hommage an die Zeit der großen Manegen. Situationskomik, eingebaut in eine faszinierende Welt von Live Entertainment, wird auch den Zuschauer in die Manege einladen. Die Gymmotion bringt verschiedene Sport-, Varieté-, Theater- und Musicalformen zusammen und kombiniert dadurch ein Event der Zukunft. Weltklasse Sportler, Artisten und Künstler zelebrieren „Human Circus“. Von Breakdance über Ballett, bis hin zum Turnen und Artistik, wird die gesamte Vielfalt an Bewegungsformen dargestellt.

In diesem Jahr wieder dabei: Komödiant Christoph Engels. Der Gaukler und Komiker begeisterte bereits 2011 das Publikum mit seiner draufgängerischen Art und Weise. Als Kommunikationsexperte und Improvisationsgenie schafft er es immer wieder, die Zuschauer in die Show einzubinden. Die Gymmotion ist eine Show für die ganze Familie!

Weitere Infos unter [www.gymmotion.org](http://www.gymmotion.org)

**Sichern Sie sich Ihre Eintrittskarten!**

**Koblenz am 30.11.2014**

Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz, Tickethotline: 0261/135156, E-Mail: [gymmotion@tvm.org](mailto:gymmotion@tvm.org). Preis Erwachsene: 29,50 EUR (26,50 EUR für GYM CARD-Inhaber), Preis Kinder bis einschl. 14 Jahre: 18,00 EUR / GRATIS auf jeder Gymmotion-Eintrittskarte: Freikarte für das monte mare Saunaparadies im Wert von bis zu 30 EUR

**Trier am 05.12.2014**

Tickets über: Ticket-Hotline: 0651-46290-103, Online-Bestellung: [www.arena-trier.de](http://www.arena-trier.de) sowie an allen bekannten VVK-Stellen von Ticket Regional

Schwerpunktthema 2:

## **Sport mit Demenz**

Bis zu 1,4 Millionen Menschen sind heute in Deutschland an Demenz erkrankt. Ihre Versorgung stellt vor dem Hintergrund des demographischen Wandels eine immer größere Herausforderung für das Gesundheits- und Sozialwesen dar. In Abhängigkeit von statistischen Grundannahmen (z.B. zur zukünftigen Entwicklung der altersbezogenen Prävalenzraten) könnte sich die Zahl der Demenzkranken bis zum Jahr 2030 auf etwa 2,2 Millionen erhöhen.

Es gibt bis heute Defizite bei der Ursachenerforschung von Demenz sowie bei der frühzeitigen Diagnose. Es gibt bisher kaum Kenntnisse, wie die Krankheit verhindert werden kann und keine Heilungsmöglichkeiten. Durch gezielte Maßnahmen kann bei manchen Betroffenen der Verlauf der Krankheit bzw. der fortschreitende Verlust von Fertigkeiten in einem begrenzten Umfang verzögert und die Situation der Betroffenen dadurch verbessert werden.

... passend dazu aus unserem Bildungsangebot 2015...  
besuchen Sie die Bildungsmaßnahme:

### **DTB-Kursleiter-Ausbildung "Menschen mit Demenz bewegen" vom 19.-21.06.2015 in Koblenz**

[hier](#)

Mit freundlichen Grüßen

Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz, Telefon 0261/135-153 oder -158,  
Telefax 0261/135-159,  
E-mail: referent-ausbildung@tvm.org oder ausbildung@tvm.org  
Internet: www.tvm.org

#### Impressum:

Der TVM-Senioren- NEWSLETTER ist ein offizieller digitaler Informationsservice des

Turnverbandes Mittelrhein e.V.  
Rheinau 10, 56075 Koblenz  
Telefon: 0261-135150  
Telefax: 0261-135159  
E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org, Internet: www.tvm.org

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des Turnverbandes Mittelrhein e.V. Die Redaktion des Turnverbandes Mittelrhein e.V. behält sich das grundsätzliche Copyright auf alle veröffentlichten Texte und Fotos vor, sofern nicht in einzelnen Teilen eine urheberrechtliche Kennung an Seiten, Texten oder Fotomaterial exklusiv einen jeweils anderen Rechteinhaber benennt oder in anderer Form kenntlich macht. Nachdruck oder anderweitige Verwendung, im Ganzen oder in Teilen, nur mit schriftlicher Genehmigung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Ansicht des Verfassers und nicht unbedingt die Meinung des Verbandes wieder.

Haftungsausschluss: Irrtümer und Druckfehler auf allen Seiten unseres Newsletters vorbehalten.