

Herzlich willkommen zu unserem Newsletter!
Die Weiterleitung an weitere Interessenten ist erwünscht! Danke.

Liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

nach dem Jahreswechsel erhalten Sie nun die zweite Ausgabe unseres TVM-Senioren-Newsletters.

Dieser erscheint nun regelmäßig und versorgt Sie mit aktuellen Informationen rund um das "Turnen der Älteren" bzw. den Seniorensport.

Viel Vergnügen beim Lesen. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an uns wenden.

Wir verbinden diesen Newsletter auch mit den besten Wünschen für das noch junge Jahr 2015.

Inhalt:

(1) GYMWELT on Tour: Convention "Bewegt Leben - aktiv und fit in der 2. Lebensphase" für Übungsleiter/innen "Sport mit Älteren"

(2) Körperlich und geistig fit: Warum ist die Kombination aus körperlicher und geistiger Fitness im Alter so wichtig? Wir bieten 2 Tagesfortbildungen zu diesem interessanten Thema.

(3) Sturzprävention - Stürze verhindern, Folgen vermeiden!

(4) Sport mit Demenz

(5) Yoga 60 Plus erstmaliges Angebot im TVM. Lernen Sie die Vorteile von Yoga im Alter kennen und umsetzen.

(6) GYMWELT on Tour mit dem TVM

(7) Arbeitskreise beim Verbandsturntag am 14. März 2015 in Rheinböllen

(1) GYMWELT on Tour: Convention "Bewegt Leben - aktiv und fit in der 2. Lebensphase" am 18.07.2015 in Koblenz

Drei bundesweit bekannte Referentinnen bieten Workshops zu Themen aus den Bereichen Funktionelle Gymnastik, Tanzen, Spiele für Ältere und Entspannung an. Auch über das zur Zeit im Trend liegende Thema "Faszien" werden Sie einiges erfahren.

Aus 12 verschiedenen Workshop-Themen können Sie Ihre 4 Wunsch-Themen auswählen.

Die Ausschreibung und weitere Informationen gibt es [hier](#)...

(2) Körperlich und geistig fit Fortbildungen in Emmelshausen und Koblenz!

Am 07. März 2015 (A) bietet der Turngau Hunsrück in Emmelshausen und am 26. April 2015 (B) der Turnverband Mittelrhein in Koblenz eine Fortbildung für Übungsleiter/innen und Interessierte zum Thema: "**Körperlich und geistig fit mit der KOMBI**" an.

Inhalt: Heute wissen wir, dass körperliches und geistiges Training (gleichzeitig ausgeführt) die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht und den Funktionsverlust des Denkkorgans im hohen Alter aufhalten kann.

Mit der KOMBI-Spezial erfahren Sie, dass durch Bewegung trotz körperlichen Einschränkungen Freude machen kann und Sie ganz nebenbei der Sturzgefahr entgegen wirken. Sie erwarten einfache Tänze im Sitzen, Gymnastik einmal anders Auch auf Übungen mit dem Rollator gehen wir ein.

A) Anmeldung und Informationen zum Lehrgang am 07. März 2015 in Emmelshausen: Renate Linn-Reuter, Turngau Hunsrück, renate.linn-reuter@tg-hunsrueck.de, Tel.: 06763-3650

mehr Infos gibt es [hier](#)

B) Anmeldung und Informationen zum Lehrgang in Koblenz am 26. April 2015 in Koblenz: Turnverband Mittelrhein, referent-ausbildung@tvm.org; Tel.: 0261-135153 od. 0261-135158

mehr Infos gibt es [hier](#)

(3) Sturzprävention - Stürze verhindern, Folgen vermeiden!

Der demographische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in unseren Turn- und Sportvereinen. Deshalb ist es enorm wichtig, dass die Vereine in Zukunft für ihre älteren Mitglieder entsprechend qualifizierte Angebote zum Thema Sturzprävention und bedarfsgerechte Möglichkeiten zum Training anbieten.

passend dazu besuchen Sie die Bildungsmaßnahme:

DTB-Kursleiter-Ausbildung "Sturzprävention" Stufe 2 vom 27.-29.03.2015 in Koblenz
(Bitte beachten Sie die Teilnahmevoraussetzung!)

Weitere Details finden Sie [hier](#)

(4) 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.

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 besuchen Sie die Bildungsmaßnahme:

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

(Bitte beachten Sie die Teilnahmevoraussetzung!)

Weitere Details zur Kursleiter-Ausbildung [hier](#) □

(5) "Senioren-Yoga"

"Senioren-Yoga" ist ein sanftes Yoga, das schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen entwickelt. Die Entwicklung von Muskelkraft und Körperkoordination helfen u.a. einer Sturzgefahr vorzubeugen, ebenso wie die sich nach und nach verfeinernde Körperwahrnehmung. Yoga stärkt das Herz und hilft, dem Bluthochdruck entgegenzuwirken.

... passend dazu besuchen Sie die Fortbildung:

Yoga 60 Plus - Lockerheit und Stärke am 20.06.2015 von 14.00 - 18.00 Uhr in Koblenz

mehr Infos [hier](#) □

(6) GYMWELT on Tour mit dem TVM

Senioren von heute sind fit und interessiert an kulturellen und sportlichen Angeboten!

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](#) □

- N E U - N E U - N E U -

Aktiv-Gesundheits- und Genießertage im Lindener Hotel & Sporting Club Wiesensee

Wir bieten Ihnen zwei Programme zu folgenden Terminen:

Nordic-Walking und Cardio Aktiv-Schritt für Schritt zur Fitness vom 26.03.-29.03. oder vom 29.10.-01.11.2015

Rücken Aktiv-Bewegen statt schonen vom 23.07.-26.07.2015

Zum Flyer, [hier](#)...

(7) Arbeitskreise beim Verbandturntag am 14.03.2015 in Rheinböllen

Wir möchten Sie abschließend noch auf zwei interessante Arbeitskreise beim diesjährigen Verbandsturntag des Turnverbandes Mittelrhein am 14.03.2015 im Kulturhaus in Rheinböllen aufmerksam machen.

AK 1: Thema: GYMWELT im Verein

Referentin: Pia Pauly, Abteilungsleiterin Gymwelt und Sport beim Deutschen Turnerbund in Frankfurt

AK 2: Thema: Aktiv und fit bis ins hohe Alter

Referenten: Miriam Schreck, Referentin für Angebotsentwicklung Erwachsene/Ältere beim Deutschen Turnerbund in Frankfurt und Klaus-Hermann Wilbert, Netzwerk-Koordinator des Projektes "AUF" (Aktiv und Fit)Leben der Verbandsgemeinde Diez

Beide Arbeitskreise finden von 11.00 - 12.30 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Infos dazu: TVM-Geschäftsstelle, 0261/135-152, tju@tvm.org

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: geschaefsstelle@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.