

Betreff: Senioren-Newsletter Nr. 3 / April 2015

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

Liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

hier nun die dritte Ausgabe unseres TVM-Senioren-Newsletters.

Dieser erscheint 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.

Inhalt:

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

(2) Sport mit Demenz

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

(4) Bewegungsmix 60 Plus-Lockerheit und Stärke

(5) Ganzkörperworkout für Ältere

(6) GYMWELT on Tour mit dem TVM

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

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

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](#) ...

(3) "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](#) ...

(4) Lockerheit und Stärke im Alter

Gesund und vital, locker und stark, geschmeidig und kraftvoll, ausgeglichen und entspannt. Mit einem ausgewogenen Bewegungsprogramm kann die körperliche und geistige Fitness auch im Alter erhalten bleiben.

..... wie das geht, erfahren Sie bei unserer Fortbildung:

Bewegungsmix 60 Plus-Lockerheit und Stärke

mehr Infos [hier](#)...

(5) Intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestalten.....

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist und nicht die Chronologie.

Mit einem Ganzkörpertraining lässt sich ein intensives und gezieltes Training auch im Alter effektiv gestalten.

..... wir empfehlen hierzu den Besuch unserer Fortbildung:

Ganzkörperworkout für Ältere

Mehr Infos [hier](#)....

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...

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

Wir bieten Ihnen zwei Programme zu folgenden Terminen:

Rücken Aktiv-Bewegen statt schonen vom 23.07.-26.07.2015

Nordic-Walking und Cardio vom 29.10.-01.11.2015

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