

## Go for Gold Agers

Fortbildungstag für Trainer\*innen  
und Interessierte im Bereich Ältere

Teilnehmer-  
gebühren 60,-€

Sonntag, 4. September 2022  
in Bergisch Gladbach



**RTB**   
RHEINISCHER TURNERBUND

 **kreis  
sport  
bund**  
Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

**BEWEGUNG  
GEGEN  
KREBS**  
Teilprojekt Vielfältig bewegt

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# Go for Gold Agers



## Go for Gold Agers - Fortbildungstag

Seit längerem haben wir ein psychosoziales Gesundheitsverständnis und versuchen über Bildungsangebote sowohl neue Ideen zur Förderung von Bewegung als auch soziale Strukturen in Vereinen bzw. zwischen Vereinen und weiteren Institutionen zu fördern.

Der „Go for Gold Agers“ Aktionstag soll Übungsleitern, Pflegekräften und allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich über die neusten Entwicklungen im Bereich Ältere zu informieren und neue Ideen für ihre Vereins- oder Pflegegruppen mitzunehmen. Als Übungsleiter\*in oder Pflegekraft sind Sie in Ihrer Rolle die Basis für das Gelingen von Integration und Teilhabe im Alter. Wir bieten interessante Workshops zu den unterschiedlichsten Themen der Bewegungsförderung im Alter an. Eingeleitet wird der Tag durch einen Vortrag zu dem Thema: „Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über Sport im Alter“. Ergänzt wird die Veranstaltung mit zahlreichen Workshops bei denen Die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit bekommen aktiv mitzumachen.

## Infoblock

### Bewegung gegen Krebs

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) übernimmt das Projekt "Bewegung gegen Krebs" - Teilprojekt "Vielfältig bewegt" aus der Kooperation der Stiftung Deutsche Krebshilfe und dem Deutschen Olympischen Sportbund im Rahmen der „Bewegung gegen Krebs“-Initiative bis 2024. Im Mittelpunkt des Projektes vom DTB steht die Wissensvermittlung der positiven Aspekte von Bewegung im Sinne der Krebsprävention. Es sollen die Vereine (die Übungsleitenden und die Vereinsmitglieder) über die Gesundheitseffekte informiert (Wissensvermittlung) und für das Thema sensibilisiert werden. Das Ziel ist ein offener Umgang mit der Krankheit. Durch die „Enttabuisierung“ sollen die Mitglieder bestärkt werden, – im Falle einer Erkrankung – wenn möglich in der Übungs- /Trainingsgruppe zu bleiben und nach der Rehabilitation den Wiedereinstieg in ihre ursprüngliche Übungs-/Trainingsgruppen zu finden.

### Termin

Sonntag, der 4. September 2022

### Ort

Landesturnschule in Bergisch Gladbach  
Paffrather Straße 133,  
51465 Bergisch Gladbach

### Ansprechpartner

Sandra Anders  
Tel.: 02202 2003 24  
Fax: 02202 2003 85  
E-Mail: anders@rtb.de

### Yvonne Holtmann

Tel.: 02202 2003 14  
Fax: 02202 2003 73  
E-Mail: Holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de

### Anmeldetermine

Meldeschluss: 21.08.2022

### Teilnahmebeitrag inkl. Verpflegung

Normalbucher/Nicht RTB-Vereinsmitglieder  
60,-€

### Verpflegungsangebot

Ein reichhaltiges Mittagsbuffett im  
Speiseraum der Landesturnschule  
ist im Preis inbegriffen.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

# Stundenplan Go for Gold Agers

Die Teilnahme wird pro Tag  
mit 8 LE zur Verlängerung  
der 1. und 2. Lizenzstufe  
beim RTB anerkannt.



## RTB-Landeschule - Konferenzraum

### Uhrzeit

9:00 Uhr

**Begrüßung und Vortrag**

Jessica Singh

Halle 2

Halle 3

WS 1

WS 2

9:45-11:00 Uhr

**Starker Rumpf Gold Agers**

Daniela Ripperger

**Pop & Rock für Senioren**

Alexander Gipp

WS 4

WS 3

11:15-12:30 Uhr

**Faszienfitness Best Ager**

Daniela Ripperger

**Bewegungsangebote für**

**Menschen mit Demenz**

Alexander Gipp

## Mittagspause

Halle 2

Halle 3

WS 5

WS 6

14:30-15:45 Uhr

**Sport & Krebs  
mit Sport und Bewegung**

**Mitmachtänze & Einfache Show  
für Senioren**

Alexander Gipp

16:00-17:15 Uhr

**Qi Gong**  
Daniela Ripperger

**Krebsprävention**  
Jessica Singh

# Go for Gold Agers

WS 1 Halle 02, Samstag 09:45-11:00 Uhr

## Starker Rumpf Golden Ager

Daniela Ripperger

Ein gesunder Rumpf steht für Beweglichkeit und Wohlbefinden. Je abwechslungsreicher er trainiert wird, umso leichter fallen Bewegungen, die wir täglich absolvieren müssen. Mit einem Gymnastikstab, Musik und viel Spaß werden die Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert und der ganze Rumpf gekräftigt.

WS 2 Halle 03, Samstag 09:45-11:00 Uhr

## Pop und Rock für Senioren

Alexander Gipp

Pop und Rock werden initiativ mit aktueller Musik assoziiert, doch die Geschichte der Pop- und Rockmusik begann in den 1950er Jahren und produziert bis heute tanzbare Musik mit hohem Aufforderungscharakter. Kombiniert mit einfachen Bewegungsformen bietet diese Musik eine vielfältige und abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung.

WS 3 Halle 02, Samstag 11:15-12:30 Uhr

## Faszientraining für Best Ager

Daniela Ripperger

Aufgrund gesundheitlicher bedingter Einschränkungen entsteht im Alter sehr häufig ein Bewegungsmangel. Dieser hat im chronischen Verlauf eine spürbare Verschlechterung der Muskulatur und des Bindegewebes sowie der Knochen, Bänder und Sehnen zur Folge. Die dadurch verfilzten Faszien/Kollagenfasern sind nicht selten verantwortlich für Unfälle und Stürze im Alltag. Dem kann sehr gut entgegen gewirkt werden, indem die Faszien gelockert und durch bestimmtes Training animiert werden, sich zu erneuern. Hierzu werden die Faszien an der Wand ausgerollt und gelockert.

WS 4 Halle 02, Samstag 11:15-12:30 Uhr

## Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

Alexander Gipp

Was ist Demenz und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für den Sport? Was gilt für die Gruppen für Menschen mit Demenz zu berücksichtigen? Welche Handlungsempfehlung gibt es, wenn einzelne Teilnehmer/innen demenziell erkrankt sind? Ziel: Die Übungsleiter/innen sollen am Ende in der Lage sein, ihre bisherige Arbeitsroutine an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz anpassen zu können.

WS 5 Halle 02, Samstag, 14:30-15:45

## Qi Gong für die Gelenke

Daniela Ripperger

Es handelt sich hierbei um eine Methode neuerer Ursprung mit einer besonderen Wirkung auf den Bewegungsapparat. Die Übungen verhelfen durch ihre Kombination von Achtsamkeit und langsamer, fließender Bewegung zu einer größeren Beweglichkeit und Durchlässigkeit. Sie sind leicht zu erlernen und gut in eine Gymnastikstunde zu integrieren.

WS 6 Halle 03, Samstag, 14:30-15:45

## Mitmachtänze und einfache Show für Senioren

Alexander Gipp

Es werden wichtige Aspekte der Musik- und Bewegungsauswahl angesprochen. Es werden verschiedene konkrete Beispiele von einfachen, aber wirkungsvollen Bühnen- und Mitmachtänze vorgestellt, die man in der Stortstunde wie auch bei Vereinsfesten oder Präsentationen verwendet kann, auch für gemischte Gruppen von Läufern und Sitzenden

WS 7 Halle 2, Samstag 16:00-17:15

## Sport & Krebs - mit Sport & Bewegung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Daniela Ripperger

Sport und Bewegung während und nach dem Krebs haben viele positive Aspekte für die Betroffenen.

Vielfach werden dadurch Nebenwirkungen einer Chemo verringert, das Risiko für manche Krebsarten gesenkt und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert - was Mut für das Leben nach dem Krebs gibt. Durch gezielte und der jeweiligen Situation des Trainierenden angepasstes Training von Kraft, Ausdauer und Koordination kann die Gesamtsituation des Betroffenen positiv beeinflusst werden.

WS 8 Halle 2, Samstag 16:00-17:15

## Krebsprävention Jessica Singh

Nach der Einführung durch den Impulsvortrag in das Thema Krebsprävention, ist es natürlich wichtig das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Dieser Workshop rundet den Impulsvortrag ab. Es wird Beispieltrainingsprogramms zur Krebsprävention durchgeführt, um einen Einblick zu geben, wie ein Training zu dieser Thematik aufgebaut sein kann. Das Training setzt sich aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zusammen.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Stadtkreis  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**RTB**   
RHEINISCHER TURNERBUND

 **kreis  
sport  
bund**  
Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

## INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

### ONLINE-ANMELDUNG

Einfach und bequem können Sie sich zu „Go for Gold Agers“ online anmelden.

1. Unter [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de) oben rechts mit den persönlichen Zugangsdaten anmelden. Sollten Sie noch keinen Zugang haben, den Schritten unter „Anmelden ▶ Neuanmeldung“ folgen.
2. Unter dem Stichwort „Gold Agers“ (auf die genaue Schreibweise achten) suchen und dann auf „Buchen“ klicken.
3. Teilnehmerbeitrag und Seminare aussuchen und buchen, dann auf „Weiter“ klicken.
4. Kontodaten und Rechnungsanschrift (falls abweichend) eingeben und SEPA-Mandat zum Einzug der Teilnehmergebühren erteilen, AGB akzeptieren, „Zur Kasse“ klicken.
5. Alle Angaben überprüfen und Eingabe mit „Kostenpflichtig bestellen“ abschließen.
6. Sie erhalten unmittelbar eine Buchungsübersicht an die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse. Sie können nun selbst keine Änderungen mehr vornehmen.

**Bitte beachten Sie:** Erst wenn der Button „Kostenpflichtig bestellen“ gedrückt ist, ist die Buchung getätigt. Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personen gebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden.

**Achtung:** Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbstständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Rheinischen Turnerbund e.V. beantragt werden, Kontaktdaten siehe vorne.

### SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular pro Person (siehe Folgeseite). Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,-€ erhoben. Diese Gebühr ist von dem Teilnehmer/ innen selbstständig auf den Teilnehmerbeitrag

aufzuschlagen. Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme am „Go for Gold Agers“ Fortbildungstag. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeabschluss.

#### Anmeldetermine

Meldeschluss 01.09.2022

Bei Fragen rund um den Tag und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an die RTB-Geschäftsstelle:

Silke Prien  
Paffrather Str. 133  
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 0 2202 / 20 03-12  
E-Mail: [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de)

#### TEILNEHMERBEITRAG

60,- €

#### VERPFLEGUNG

Das Mittagessen ist im Teilnahmebeitrag enthalten.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

#### Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Die Teilnahme am „Go for Gold Agers“ Fortbildungstag wird pro Tag mit 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe beim Rheinischen Turnerbund anerkannt.

Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung der Übungsleiterlizenz ist von anderen Institutionen bei den jeweiligen Ansprechpartnern zu erfragen.

# SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am „Go for Gold Agers“ Fortbildungstag

Rheinischer Turnerbund e. V.  
Paffrather Straße 133  
51465 Bergisch Gladbach

Fax-Nr.: 0 22 02 / 20 03 – 90  
E-Mail: [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de)

**Hinweis:** Bei Fax-Anmeldungen bitte unbedingt einen schwarzen Stift verwenden und das Formular vollständig und in Druckschrift ausfüllen. Pro Formular bitte nur eine Person melden.

|                 |           |                |
|-----------------|-----------|----------------|
| Name            | Vorname   | Geburtsdatum   |
| Straße, Hausnr. | PLZ / Ort | Verein         |
| Telefon         | E-Mail    | Gymcard-Nummer |

## Teilnehmerbeitrag

Hiermit buche ich folgende Workshops (bitte Workshopnummern eintragen)

|                   |                                      |  |   |  |
|-------------------|--------------------------------------|--|---|--|
| 9:45 – 11:00 Uhr  | WS 1 – Starker Rumpf Golden Ager     |  | WS 2 – Pop und Rock für Senioren                    |  |
| 11:15 – 12:30 Uhr | WS 3 – Faszientraining für Best Ager |  | WS 4 – Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz    |  |
| 14:30 – 15:45 Uhr | WS 5 – Sport & Krebs                 |  | WS 6 – Mitmach tänze und einfache Show für Senioren |  |
| 16:00 – 17:15 Uhr | WS 7 – Qi Gong für Gelenke           |  | WS 8 - Krebsprävention                              |  |

## Verpflegung

Ein reichhaltiges Mittagsbuffet im Speiseraum der Landesturnschule ist im Preis inbegriffen!

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

### Datenschutzerklärung

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail- Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/in damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb des Deutschen/ Rheinischen Turnerbundes verwendet werden. Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/Datenschutz-GymNet.pdf>.

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE 88 RTB 000 00 26 03 82

## SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Rheinischen Turnerbund e.V. einmalig die Teilnahmegebühr per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rheinischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnehmergebühren werden eine Woche vor Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto eingezogen.

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| Kontoinhaber                       | Kreditinstitut |
| <input type="checkbox"/> BIC Swift | D E            |

Beides finden Sie auf ihrem Bank-Kontoauszug

|       |              |
|-------|--------------|
| Datum | Unterschrift |
|-------|--------------|

Ja, ich bin an Veranstaltungs- und Lehrgangsinformationen des Rheinischen Turnerbundes interessiert und damit einverstanden, wenn mir diese per E-Mail oder Post zugeschickt werden (Widerruf jederzeit möglich).