

Seniorenberater und Übungsleiter

Wir bewegen Menschen



**SPORTBUND
RHEINLAND**

„Aktiv leben - gesund alt werden“

aus der Praxis, für die Praxis.....

7. Informationstag für SeniorenberaterInnen, ÜbungsleiterInnen und VereinsmanagerInnen im Seniorensport des Sportbundes Rheinland e.V.

Samstag, 18. September 2010, im Soldatenheim „Haus Horchheimer Höhe“, Von Galenstr. 1-5, 56076 Koblenz-Horchheim

Tagesablauf:

9.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung der Veranstaltung

9.15 bis 10.15 Uhr *Impulsreferat*
„Gesundes älter werden - eine Herausforderung in unserer Zeit zunehmender Langlebigkeit“

Referentin: Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr
Bundesfamilienministerien a.D. und Vorsitzende der
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen
(BAGSO)

10.45 Uhr – 12.15 Uhr **SBR Projekt „Ü70-Fitness kennt kein Alter!“** - Die Deutsche Sporthochschule Köln entwickelte für den Sportbund Rheinland ein spezielles Bewegungsprogramm für Menschen über 70. Hier werden die Übungen, der Projektverlauf und die wissenschaftliche Auswertung vorgestellt.

Referent: Frank Nieder
Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Dt. Sporthochschule Köln am
Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie

12.15 bis 13.15 Uhr Mittagspause mit kleinem Imbiss

13.15 bis 14.30 Uhr **Depression im Alter** - Bedeutung, Häufigkeit, Möglichkeiten der Erkennung, Behandlung und Prävention

Referent: Dr. Andreas Korn
Leitender Abteilungsarzt der Gerontopsychiatrie
der Rhein-Mosel-Fachlinik Andernach

14.45 bis 16.00 Uhr **„Altern mit Lust - Lustvolles Altern“**
Anstößiges zu einem gesunden und erfolgreichen Leben

Referent: „1. Gerontosophistischer Erzählkabarettist“
Franz-Josef Euteneuer
Leiter des Begegnungsforum „Haus Franziskus“ in Trier

Teilnehmergebühr: 20 Euro
Moderation: Monika Sauer

Der Infotag wird zur Verlängerung der DOSB-Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“, der DOSB-Übungsleiter-B-Lizenz „Sport mit Älteren“ mit 8 Lerneinheiten und der DOSB-Vereinsmanager-C-Lizenz mit 4 Lerneinheiten anerkannt.

SENIORENSPORT