

Einfach anmelden & mitmachen!

Keine Sportkleidung und keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

**Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung**  
an: [gymnastik@sportfreunde-fleinheim.de](mailto:gymnastik@sportfreunde-fleinheim.de)  
oder Jennifer Joos Tel.: 07321/9252246  
(gerne mit Angabe Deiner Telefonnummer auf den Anrufbeantworter sprechen)

**Voraussetzungen für den Vortrag**

Laptop mit Browser Microsoft Edge / Google Chrome, Internet-Verbindung. Der Zugangslink und eine Anleitung für MS Teams wird vorher per Email versandt.

Projektträger:



Projektpartner und -förderer:



Gemeinde  
Nattheim



FFW Nattheim  
Abt. Fleinheim



Marienapotheke  
Dischingen

Veranstalter: Sportfreunde Fleinheim  
1930. e.V. Gymnastik-Abteilung,  
Dachsweg 7, 89564 Fleinheim



# Online-Vortrag

Donnerstag, 5. August 2021

## Gelungener Wiedereinstieg nach Bewegungspausen

Immer wieder kann es Lebensphasen geben, in denen mit dem Training pausiert wurde – so wie auch aktuell durch die politischen Reglementierungen. Wir schauen uns an, warum es sich lohnt auch nach einer längeren Pause wieder mit dem Sport anzufangen, bzw. welche Folgen eine dauerhafte Immobilität hat. Wie kann ein für alle gültiger Einstieg in die Bewegung aussehen und welche Sportarten sind dafür geeignet?

In welcher Trainingsform, in welchem Bereich der Trainingsintensität, und -intervalle trainiere und bewege ich mich im Feld des für die Altersgruppe 55+ geltenden Rahmen des Gesundheitssports? Im Anschluss können gerne ergänzende Fragen gestellt werden.

**Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr (Online MS Teams)**

**Referentin: Anne-Mireille Giermann**

(Dipl. Physiotherapeutin - psychosomatische Stressbewältigungstherapie, Gesundheitssport – Buchautorin)

Die start2move-Tour (Vortrag & Bewegungseinheiten) ist ein kostenloses Angebot der Sportfreunde Fleinheim 1930 e. V. für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder.

Bei schlechtem Wetter finden die Bewegungseinheiten in der Turnhalle Fleinheim statt. Je nach Pandemiesituation behalten wir uns vor die Bewegungseinheiten mit Nachweis der 3Gs (geimpft, getestet, genesen) oder online zu veranstalten.



# Bewegungseinheiten

**Donnerstag, 12. August 2021**

## Alltags-Fitness

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Sportplatz Fleinheim)

Leitung: Natascha Anders (Trainerin C)

**Donnerstag, 19. August 2021**

## Stürze vermeiden – aber wie?

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Sportplatz Fleinheim)

Leitung: Jennifer Joos (Übungsleiterin B Prävention)

**Donnerstag, 26. August 2021**

## Gehirn Jogging

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Sportplatz Fleinheim)

Leitung: Lena Grund (Übungsleiterin C)

**Donnerstag, 2. September 2021**

## Bewegung mit Getränkeflaschen

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Sportplatz Fleinheim)

Leitung: Natascha Anders (Trainerin C)

**Donnerstag, 9. September 2021**

## Dehnung von Kopf bis Fuß

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Sportplatz Fleinheim)

Leitung: Jennifer Joos (Übungsleiterin B Prävention)

**Donnerstag, 16. September 2021**

## Bewegung mit dem Handtuch

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Sportplatz Fleinheim)

Leitung: Lena Grund (Übungsleiterin C)

**Donnerstag, 23. September 2021**

## Training für das Europäische Fitness Abzeichen

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr (Turnhalle Fleinheim)

Leitung: Jennifer Joos (Übungsleiterin B Prävention)

**Sonntag, 26. September 2021**

## Abnahme des Europäischen Fitness Abzeichens

ganztägig, Termin nach vorheriger Anmeldung

Leitung: Jennifer, Lena, Natascha

# Kursbeschreibungen

## Alltags-Fitness

Sportliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren ist für jeden eine Herausforderung. Wir zeigen Dir wie Du einfache Übungen in Deinen Alltag aufnehmen kannst und durch regelmäßige Ausübung fit bleibst. Dazu nutzt Du alltägliche Dinge aus Deiner Umgebung wie Wände, Stühle oder kleine Erhöhungen.

## Stürze vermeiden – aber wie?

Mit zunehmendem Alter lässt die Kraft und Koordination langsam nach. Damit steigt auch das Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Gerade im hektischen Alltag können Stürze vermieden werden. Die Angst vor Stürzen führt manchmal auch dazu, dass wir uns weniger bewegen. Um dieser Angst entgegen zu wirken, beschäftigen wir uns mit dem Thema Sturzprophylaxe.

## Gehirn Jogging

Ein fittes Gehirn fördert Denkprozesse, geistige Wahrnehmung und vieles mehr. Kognitive Prozesse finden immer und überall statt. Meistens jedoch sehr unbewusst. Lass uns aktiv unser Gehirn trainieren. Wer gute kognitive Fähigkeiten hat, kann sich gut konzentrieren, lässt sich wenig ablenken und kann sich Dinge gut merken.

## Bewegung mit Getränkeflaschen

Getränkeflaschen lassen sich gut als Hanteln im Training ersetzen. Doch lassen sich mit Getränkeflaschen nicht nur die Armmuskeln kräftigen, sondern viele Muskelgruppen in verschiedenen Positionen damit ansprechen. Wir führen so ein Ganzkörperkräftigungstraining durch.

# Kursbeschreibungen

## Dehnen von Kopf bis Fuß

Beweglich zu sein hilft im hohen Alter bei alltäglichen Tätigkeiten: beim Anziehen der Socken, beim Binden der Schuhe oder dabei Gegenstände ohne Probleme vom Boden aufheben zu können. Damit uns das im hohen Alter weiterhin gut gelingt, beugen wir vor. Schon mit kleinen Routinen in Deinem Alltag kannst du deine Beweglichkeit erhalten.

## Bewegung mit dem Handtuch

Sport mit den üblichen Sportgeräten kann jeder. Bei dieser Sporteinheit zeigen wir Dir, wie du Dich mit dem Handtuch im Sitzen und im Stehen fit halten kannst. Alles was Du dazu brauchst ist ein Handtuch (ca. 1m lang).

## Europäisches Fitness-Abzeichen

**Training:** Donnerstag, 23. September 2021

**Abnahme:** Sonntag, 26. September 2021

Ein aktiver Lebensstil ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Das Europäische Fitness Abzeichen gibt individuelles Feedback über den persönlichen Fitness-Status aus gesundheitsorientierter Sicht. Das Abzeichen besteht aus einem Fitnessstest und zusätzlichen Messungen zur Körperkonstitution sowie zur Körperhaltung. Ein schriftliches Feedback zum individuellen Fitness-Status mit anschließender Beratung runden das Abzeichen ab.

Je nach Krankenkasse kann das Abzeichen für Bonus- und Prämienprogramme anerkannt werden.

Wir bieten am Trainings- und Abnahmetag das Testprofil 1 mit der Auszeichnungsstufe „Basic“ an.

Weitere Informationen unter

[www.fitness-badge.eu/de/](http://www.fitness-badge.eu/de/)