

Verlauf

- 8.45 - 9.30 Uhr** Ankommen und Begrüßung
9.30 - 10.30 Uhr Vortrag
Prof. Dr. Ansgar Thiel:
„Warum ist Bewegung so wichtig für ein ‚gutes Altern‘?“
- 10.45 - 11.45 Uhr** Workshop 1: Gedächtnistraining
Monika Heimerl: „Mit fittem Körper und Geist älter werden.“
Workshop 2:
Erfahrungen mit dem Rollstuhl
Werner Rieger: „Nicht gleich aufgeben!“
- 12.00 - 12.45 Uhr** Mittagspause mit musikalischer Untermalung der Inklusionsband „All inklusive“
- 12.45 - 13.30 Uhr** Vortrag
Kevin Eisele: „Work-Life-Balance“
- 13.45 - 14.45 Uhr** Workshop 1 und Workshop 2
14.45 - 15.15 Uhr Kaffeepause mit der Band „All inklusive“
15.15 - 16.15 Uhr Abschlussstraining
Heike Hieber: „Bewegtes Leben“
- Termin** Samstag, 3. November 2018
Ort TSV-Halle Wasseralfingen,
Spieselstraße 23, 73433 Aalen
- Leitung** Moni Eberle
- Kooperationspartner** TSV Wasseralfingen
wbrs, Samariterstiftung Behindertenhilfe Ostalb, GesiR, AOK
- Kosten** 30,- Euro, inklusive Mittagessen und Kaffee
- Info** Der Kongress dient zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz
- Anmeldeschluss** 26. Oktober 2018
Anmeldung Ab sofort bei Frau Nicole Haag
in der Geschäftsstelle Sportkreis Ostalb

**SPORTKREIS
OSTALB**

50 - na und?!

3. Kongress „Bewegtes Leben“

3. November 2018
TSV-Halle Wasseralfingen

Sportkreis Ostalb

Wiener Straße 6 · 73430 Aalen
E-Mail: geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de
www.sportkreis-ostalb.de

3. Kongress „Bewegtes Leben“



Prof. Dr. Ansgar Thiel

„Warum ist Bewegung so wichtig für ein ‚gutes‘ Altern?“

Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat eine Vielzahl von Belegen geliefert, dass körperliche Aktivität eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein „gutes“ Altern darstellt. Aktive Menschen im höheren Lebensalter haben im Allgemeinen eine bessere körperliche Gesundheit, eine höhere Lebenserwartung und haben oft auch eine höhere Lebenszufriedenheit

als Inaktive. Im Vortrag wird darauf eingegangen, warum es so wichtig ist, sich auch im höheren Alter regelmäßig zu bewegen und was Bewegung für ein gutes Altern beitragen kann. Dabei gilt die Devise: Man muss keinen Leistungssport treiben um von den gesundheitsförderlichen Effekten der Bewegung zu profitieren. Auch „kleine Schritte“ haben einen Nutzen.



Kevin Eisele

„Work-Life-Balance“

Die Balance zwischen Arbeits- bzw. Leistungsbereich, individueller Freizeit-Belastung und Regeneration ist in der Regel nicht ausgewogen. Es ist eine tägliche Herausforderung, den beruflichen, familiären und privaten Anforderungen gerecht zu werden. Gestaltung der persönlichen Beziehungen, Kinderbetreuung und Kindererziehung, Pflege und Betreuung von Angehörigen, Bewältigung von persönlichen Spannungsfeldern sind in Einklang mit den beruflichen Anforderungen und Weiterentwicklungen zu bringen. Für die Reflexion über den eigenen Weg, für die eigene Selbstverwirklichung fehlt oft Raum und Zeit.

Diese Mehrfachbelastung führt zu Konflikten, Störungen und auch zu Erkrankungen. Work-Life-Balance bedeutet eine intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben.



Monika Heimerl

„Mit fittem Körper und fittem Geist älter werden“

Mit Spaß, Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität, u.ä. zu trainieren ist das Ziel meiner Praxiseinheit. Vorab vermittele ich noch kurz den theoretischen Hintergrund über den Zusammenhang zwischen einzelner Hirnleistungsfähigkeiten und gut koordinierten Bewegungsabläufen.



Werner Rieger

„Nicht gleich aufgeben – Erfahrungen mit dem Rollstuhl“

Werner Rieger spielt selbst aktiv Rollstuhlbasketball beim TSV Ellwangen, ehemals 2. Bundesliga. Neben seinen Aktivitäten bei HMS ist er auch als Referent in Sachen Inklusion und Behindertensport unterwegs. Unterstützt wird er bei den Unterrichtseinheiten von seiner Frau.



Heike Hieber

„Bewegtes Leben“

Beweglich bleiben, im Körper und auch im Kopf. Viele Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und auch des Herz-Kreislauf-Systems. Ein Workshop mit Spaß- und Wohlfühlfaktor.

Kooperationspartner:



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.