

# Unterkunft

## Das Haus

Das Wilhelm-Kempf-Haus in Wiesbaden Naurod liegt schön gelegen im Wald zwischen Niedernhausen und Naurod.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmer.

Ein großer Tagungsraum lässt uns genug Platz auch für praktische Übungen zu denen bei gutem Wetter auch der Außenbereich einlädt.

## Adresse:

Wilhelm-Kempf-Haus  
65207 Wiesbaden Naurod

Telefon 06127 - 77 0

Telefax 06127 - 77 257



Diözesanverband Limburg

# Anmeldung / Kosten

## Anmeldefrist:

Wir bitten um Anmeldung bis zum 28. September 2018 mit der umseitigen Anmeldekarte an das DJK Diözesanbüro in Limburg. Informationen gibt es auch bei unserer Frauenfachwartin:

**Beatrix Rinkart** in Flörsheim

## mail und Infotelefon:

mail: [beatrix.rinkart@djk-floersheim.de](mailto:beatrix.rinkart@djk-floersheim.de)

Telefon: 06145-52812

## Teilnehmerbeitrag:

Der Teilnehmerbeitrag beträgt

Für Teilnehmer/innen aus DJK-Vereinen 100,-€

Für Nicht-DJK Mitglieder 130,-€.

Im Beitrag enthalten ist Seminarmaterial und Unterkunft mit Vollpension.

Der Beitrag ist nach Anmeldebestätigung bis zum 10. Oktober 2018 auf das unten stehende Konto des DJK Verband Limburg zu überweisen.

## DJK Diözesanverband Limburg

Ansprechpartner Joachim Sattler

Grabenstraße 56; 65549 Limburg

Telefon 06431 - 295 364; Fax 06431 - 28113 364

mail: [djk@bistumlimburg.de](mailto:djk@bistumlimburg.de)

[www.djk-limburg.de](http://www.djk-limburg.de)

Bankverbindung: PAX-Bank Mainz

IBAN: DE 63 3706 0193 4004 2940 12



# DJK Fortbildung Senioren sport 2018

Senioren sportfortbildung

vom 2.-4. November 2018

im Wilhelm-Kempf-Haus  
in Wi-Naurod



DJK-Diözesanverband Limburg

# Senioren-sport Schwerpunkte

Bei der aktuellen demografischen Entwicklung werden qualifizierte Angebote im Bereich des Senioren- oder Rehasport zunehmend wichtiger für die Attraktivität von Sportvereinen.

Aus diesem Grunde haben wir vor einigen Jahren die Seminarreihe zum Seniorensport gestartet.

## Lizenzverlängerung

Übungsleiter/innen werden bei Teilnahme 16 UE zur Lizenzverlängerung bescheinigt.

### Ziel

Ziel ist es Übungsleiter im Seniorensport die Besonderheiten von sportlichen Aktivitäten und auch Trends im Seniorensport, in Theorie und in Praxisbeispielen nahe zu bringen.

Dabei unterscheiden wir im Seniorensport natürlich die unterschiedlichen Gruppierungen, mit denen wir es im Alter zu tun haben:

1. die „fitten“ Alten im Vor- oder Renteneintrittsalter oder im sogenannten „dritten Lebensalter“

2. die Senioren des „vierten Lebensalter“ und Hochbetagte mit häufig körperlichen Problemen oder auch Demenzproblematik.

Wir brauchen also auch ganz unterschiedliche Methoden die von klassischen Fitness- und Gymnastikübungen bis zu Brainfitness oder Stuhlgymnastikübungen reichen.

Dazu wollen wir eine Methodenvielfalt als Handwerkszeug für Übungsleiter/innen vermitteln.



Sportverband

Hier einige mögliche Schwerpunkte, noch sind nicht alle Themen und Referenten geklärt:

- Brainfitness, Gehirnjogging
- Bewegungsspiele 50+
  - Neurokinetik
  - Chi-Gong
  - „Walking to heaven“
- Muskel-Aufbautraining, Sturzprophylaxe
  - „Rücken Fit“ im Rehasport ....u.a.

# Was mitbringen?

Sportliche Kleidung für drinnen und draussen, Gymnastikmatte.



## Anmeldung zu Veranstaltungen des DJK Diözesanverbandes Limburg

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum DJK Seniorensportwochenende 2018:

**Besondere Wünsche und Bedingungen:** (Allergien, vegetarisches Essen etc.)

**Kontakt-daten:** (Hinweis Datenschutz - die nachfolgenden Daten werden elektronisch verarbeitet)

Name: \_\_\_\_\_

Übungsleiterlizenz?: \_\_\_\_\_

DJK-Verein: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Die die AGB des DJK-Verbandes auf [www.DJK-limburg.de](http://www.DJK-limburg.de) und die **Anmeldebedingungen** der Ausschreibung habe ich zur Kenntnis genommen

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_