



10:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung – Monika Sauer					
10:15 bis 11:15 Uhr	Impulsvortrag – Dr. Ronald Burger “Selbstbestimmtes Leben im Alter - Was kann digitale Technik dazu beitragen?“					
11:30 bis 13:00 Uhr	Workshop 100	Workshop 101	Workshop 102	Workshop 103	Workshop 104	Workshop 105
	Koordination: Nutzen und Übungen für Senioren Alexandra Stempin	Leichte Gymnastik mit Sitztänzen für demenziell erkrankte Senioren Beatrice Behnke	Rollator Sportabzeichen Jutta Richter	Fahrradfahren für Wiedereinsteiger Infos zu E-Bikes und Pedelecs Frank Meißner	Yoga für Ältere Nicole Blum	Ballsportangebote für Ältere Marco Meisenzahl
	Workshop 106	Vortrag 107	Vortrag 108	Workshop 109	Workshop 110	Workshop 111
	Sicherheit - Selbstverteidigung für Senioren Josef Hubert	Deutsches Sportabzeichen - Nutze das neue Online Modul! Alexander Smirnow	Gesunde Ernährung im Alter Antonia Pütz	Trainingssteuerung mit Web und App Dr. Ronald Burger	Musik bewegt Körper, Geist und Seele Marta Hajunga	Sturzprävention - Bleibt fit und mobil! Sergej Borkenhagen
Mittagspause	Imbiss					
14:00 bis 15:00 Uhr	Humoristischer Abschluss – Franz-Josef Euteneuer “Morbus Digitalis – mit Herz, Hirn und Humor in eine digitale Zukunft“					

INFOTAG SENIORENSPORT
Digitalisierung hilft im selbstbestimmten Leben!

20. Oktober – 10 bis 15 Uhr
Mülheim-Kärlich

Wir bewegen Menschen.



© iStock/LSB RLP

Impuls von Dr. Ronald Burger sowie Workshops in Praxis und Theorie

INFOS & ANMELDUNG

Sportbund Rheinland
Benno Müller
Rheinau 11
56075 Koblenz
Tel.: 0261/135-129 / Fax: 0261/135-110

E-Mail: benno.mueller@sportbund-rheinland.de
Internet: www.sportbund-rheinland.de

Die Teilnahme am Infotag Seniorensport wird mit 6 LE zur Verlängerung der DOSB-Lizenzen ÜL C, ÜL-B und VM-C anerkannt.

ANMELDUNG
www.sportbund-rheinland.de
(Bildung → Sonderveranstaltungen → Infotag Seniorensport/BuF 18-229)



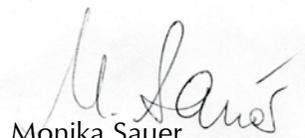
Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die Digitalisierung unserer Gesellschaft schreitet immer weiter voran und dies in einem rasanten Tempo. Wer gestern noch „in“ war, kann morgen „out“ sein, wenn er diesen Wandel ignoriert. Besonders ältere Menschen verschließen sich dieser Entwicklung oder begegnen ihr mit Skepsis. Dabei kann die Digitalisierung auch viele Chancen bieten. Vor diesem Hintergrund veranstaltet der Sportbund Rheinland seinen Infotag Seniorensport.

„Selbstbestimmtes Leben im Alter – Was kann digitale Technik dazu beitragen?“ So lautet der Impulsvortrag von Dr. Ronald Burger, promovierter Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater. Freuen Sie sich außerdem auf eine kabarettistische Einlage von Franz-Josef Euteneuer: „Morbus Digitalis – mit Herz, Hirn und Humor in eine digitale Zukunft!“

Ich bin mir sicher, auch die weiteren Vorträge und Workshops unseres Informationstages werden Ihren Erfahrungs- und Wissensschatz für Ihre wertvolle Arbeit im Seniorensport bereichern.

Wir freuen uns, Sie als Seniorenberater, Übungsleiter oder Vereinsmanager und gerne auch alle weiteren interessierte Teilnehmer Ihrer Vereinsgruppe bei unserem Infotag Seniorensport begrüßen zu können.



Monika Sauer
Präsidentin

„Selbstbestimmtes Leben im Alter – Was kann digitale Technik dazu beitragen?“



Die Digitalisierung nimmt allorten zu. Unterricht an Schulen, Verabredungen, gemeinsam Sport treiben, Kontakt mit der Verwandtschaft halten, Bücher lesen und Filme schauen, nichts geht mehr ohne Digitalisierung. Fluch und Segen für unsere alternde Gesellschaft zugleich.

Dr. Burger ist Vorreiter beim Einsatz neuer Technologien in der Sportwissenschaft und dem Gesundheitswesen. Wer heutzutage Sportler im Seniorenalter begleitet, kann die Digitalisierung für seine alltägliche Arbeit in den Übungsstunden nutzen. Dr. Burger erklärt die Interpretation der Herzratenvariabilität (HRV) und warum diese besonders im Seniorensport im Mittelpunkt der Kontrollen steht.

Außerdem ist er ständig auf der Suche nach Geräten, Applikationen, Software und Internetangeboten, die Sport digitalisieren und die Trainingssteuerung effizienter werden lassen.

PROGRAMM

- 10:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung
Monika Sauer,
Präsidentin Sportbund Rheinland
- 10:15 Uhr Impulsvortrag
„Selbstbestimmtes Leben im Alter – Was kann digitale Technik dazu beitragen?“
Dr. Ronald Burger, promovierter Sportwissenschaftler,
SOURCE Gesundheitsberatung
- 11:30 Uhr Workshops
- 13:00 Uhr Imbiss und Informationsstände
- 14:00 Uhr Humoristischer Abschluss
„Morbus digitalis – mit Herz, Hirn und Humor in eine digitale Zukunft“
Franz-Josef Euteneuer, Ver-Rücker Agentur

Infotag Seniorensport
(BuF 18-229)



**Sportbund Rheinland, Rheinland 11, 56075 Koblenz
oder per Fax an 0261 135-110**

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ,Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Verein:

Funktion:

Workshop: 1. Wahl 2. Wahl 11:30-13:00 Uhr

.....
Ort, Datum Unterschrift

Hiermit erteile/n ich/wir eine einmalige Einzugsermächtigung mittels Lastschrift in Höhe der gebuchten Leistungen. Die jeweilige Gebühr wird innerhalb einer Woche nach der Veranstaltung vom oben angegebenen Konto abgebucht. Wenn der Verein, die Eltern eines Minderjährigen oder Dritte als Kostenträger eintreten, ist die Unterschrift eines zeichnungsberechtigten Vereinsvertreters oder Kontoinhabers erforderlich.

Mit der Unterschrift akzeptiere/n ich/wir die Teilnahmebedingungen – nachzulesen auf unseren Internetseiten (Veranstaltungsportal).

Wir verweisen auf unsere Datenschutzerklärung auf unserer Homepage (www.sportbund-rheinland.de).

Tagungsgebühr: 25 Euro

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber:

.....
Ort, Datum Unterschrift Kontoinhaber