

## Programm

**Samstag, den 31. Oktober 2026**

| 08.15 – 08.45 Uhr | Anreise und Anmeldung             |
|-------------------|-----------------------------------|
| 08.45 – 09.00 Uhr | Begrüßung & Info zum Ablauf       |
| 09.00 – 11.15 Uhr | <b>AK 1 – 4</b>                   |
| 11.15 – 11.30 Uhr | <b>Pause</b>                      |
| 11.30 – 12.15 Uhr | <b>Fachvortrag Teil 1</b>         |
| 12.15 – 13.15 Uhr | <b>Mittagspause</b>               |
| 13.15 – 14.00 Uhr | <b>Fachvortrag Teil 2– Praxis</b> |
| 14.00 – 14.15 Uhr | <b>Pause</b>                      |
| 14.15 – 16.30 Uhr | <b>AK 5 – 8</b>                   |

## Informationen

### Anmeldung vor Ort

Am Anreisetag bestätigen Sie bitte Ihre Anwesenheit auf der Anwesenheitsliste, die **am Anmeldestand** in der Mensa der Henry-Harnischfeger-Schule, am Sportkindergarten ausliegt. Außerdem erhalten Sie dort Informationen, wo Ihre AKs stattfinden und alle weiteren Unterlagen.

### Teilnahme-Bescheinigungen

Die Ausgabe Ihrer Teilnahme-Bescheinigung erfolgt **nach** Abschluss des letzten AKs, den Sie gebucht haben.

**Die Bescheinigungen berechtigen zur Verlängerung folgender Lizenzen des HTV**

ÜL/FÜL – Lizenz – Lizenzstufe 1 = alle AKs

ÜL-B/Sport i. PräV. - Lizenzstufe 2 = nur die AKs, die mit dem  – Logo gekennzeichnet sind! Diese AKs gelten gleichzeitig auch zur Verlängerung des Gütesiegels  **Pluspunkt Gesundheit DTB.**

Die Anerkennung anderer Fachverbände und Berufsgruppen muss beim jeweiligen Verband erfragt werden.

Die Nachsendung der Bescheinigungen ist nicht möglich

## Anfahrtsbeschreibung

### Sportkindergarten des TV Salmünster 1903 e.V.

Hammelsweg 9, 63628 Bad Soden-Salmünster

#### Anfahrt mit dem PKW

**A66 - Abfahrt 46** - Bad Soden-Salmünster

Aus Richtung . . .

**Hanau:** Abbiegen rechts - Spessartstraße (L3178)

Ampel - abbiegen links - Im Hopfengarten (L3216) . . . ➡

**Fulda:** Abbiegen links - Im Hopfengarten (L3216) . . . ➡

➡ Ampel - abbiegen rechts – Weinstraße, durch die Unterführung, die Frankfurter Str. kreuzen - weiter auf die Münsterbergstraße (ca. 160 m) abbiegen links - Wiesenauweg (ca. 30 m) weiterfahren auf den Hammelsweg (ca. 200 m) – Eingang Sportkindergarten

**Parkplätze:** links Josef-Dieter-Weg, Hammelsweg (vor Sport-KIGA) und vor den Sportanlagen

#### Anreise mit dem Zug

Bei der Anreise mit dem Zug können wir Sie, wenn gewünscht (bei Anmeldung vermerken), vom Bahnhof abholen.

**Bahnhof Bad Soden Salmünster:** Fußweg 1 km ca. 13 Min. Bahnhofstraße - Richtung Innenstadt, die Spessartstr. am Kreisverkehr überqueren, weiter auf der Frankfurter Str. (ca. 480 m) rechts abbiegen auf die Münsterbergstraße, links abbiegen auf die Gartenstr. bis zum Ende gehen, rechts abbiegen Josef-Dieter-Weg, links abbiegen Hammelsweg.



### Übernachtungsmöglichkeiten

können in der Tourist-Information erfragt werden  
Frowin-von-Hutten-Str. 5, 63628 Bad Soden-Salmünster  
Tel. 06056/744-144 / Email: [info@badsoden-salmuenster.de](mailto:info@badsoden-salmuenster.de)  
<https://www.badsoden-salmuenster.de/tourismus/touristinformation.html>

**TURNGAU KINZIG**

im hessischen Turnverband



## Fachtag - Gesund & Fit

**50 plus**

**am 31. Oktober 2026**

in

**BAD SODEN  
SALMÜNSTER**  
Hessens starke Quelle am Spessart



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

**Veranst.-Ort:** Sportkindergarten - TV Salm. 1903 e.V.  
Henry-Harnischfeger-Schule  
Bad Soden-Salmünster

**Veranstalter:** Turngau Kinzig e.V.

**Ausrichter:** TV Salmünster 1903 e.V.

[www.tg-kinzig.de](http://www.tg-kinzig.de)

## Anmeldebedingungen / Kostenübersicht

### Zielgruppe

Übungsleiter- und Trainer\*innen C + B - Sport in Prävention, sowie Sport- / Gesundheits- und pädagogische Fachkräfte

### Weiterbildungsumfang

Insgesamt werden **8 LE**  
Pro AK werden **3 LE**  
plus Fachvortrag inkl. Praxis **2 LE**  
zur **Lizenzverlängerung 1. + 2. Lizenzstufe** bescheinigt.

### Teilnahmegebühr:

regulärer Preis **65,- €**  
für Übungsleiter/innen im Verein / Gymcard **55,- €**

**Inklusive:** ausführliches Skript  
Mittagessen normal / vegetarisch

### Meldeschluss: 18.10.2026

Nachmeldung möglich + 5,- € Bearbeitungsgebühr

### Anmeldung / Buchung

Die Anmeldungsbuchung erfolgt online über die Homepage des TG Kinzig ( <https://www.tg-kinzig.de/ausbildung-und-fortbildung/> ) oder den Anmelde-link der INFO-Email. bzw. hier: [Anmeldung](#)

Für den Fall, dass Ihr gewünschter AK ausgebucht ist, können Sie sich auf der Warteliste eintragen oder einen anderen AK wählen. Nach dem Meldeschluss ist ersichtlich, ob Sie aus der Warteliste in die Teilnehmerliste aufrücken konnten. Sie werden in dem Fall benachrichtigt.

## Anmeldebedingungen / Kontaktadresse

### Buchungsbestätigung

Mit dem Abschluss Ihrer Buchung erhalten Sie direkt Ihre Buchungsbestätigung per Mail.

Mit dieser Buchungsbestätigung erhalten Sie gleichfalls einen Link → [Buchung verwalten](#) ← über den Sie Ihre Buchung verwalten und gegebenenfalls auch stornieren können.

### Entrichtung der Teilnahmegebühren

Der Einzug der Teilnahmegebühren sowie ggf. der weiteren Kosten erfolgt nach dem Meldeschluss ab dem 18.10.2026.

Ab diesem Datum ist ein Rücktritt oder Änderung Ihrer Meldung, ganz gleich aus welchen Gründen, nicht mehr möglich.

Gebühren, die aus einem Widerspruch Ihrerseits oder aus falschen Angaben zur Bankverbindung entstehen, werden Ihnen zusätzlich in Rechnung gestellt. Von uns falsch berechnete Gebühren werden Ihnen selbstverständlich erstattet bzw. bar nachgefordert.

### Rücktrittsbestimmungen

Die Stornierung Ihrer Anmeldung ist grundsätzlich nur bis zum **Meldeschluss am 18.10.2026** möglich und erfolgt über den Ihnen zugesandten Link → [Buchung verwalten](#)

Eine Stornierung nach dem Meldeschluss ist nur nach Rücksprache mit dem Orga-Büro bis max. zum **29.10.2026** möglich und schriftlich einzureichen. Hierfür wird eine **Bearbeitungsgebühr** in Höhe von **10 €** erhoben!

### Kontaktadresse

#### Orga - Turngau Kinzig

Doris Schöppner

Tel.: 06655 72509

Ursula Steinau

Tel.: 06661 6871

E-Mail: ORGA-GuFT@turngau-kinzig.de

## Übersicht der Arbeitskreise

| Samstag, den 31. Oktober 2026                                                             |                                                                                                           | Fachtag - Gesund & Fit ab 50 plus                                                                             |                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeit                                                                                      | AK 1                                                                                                      | AK 2                                                                                                          | AK 3                                                                                                  |
| 09:00 – 11:15                                                                             | Modernes Rücken-Fit<br>Schmerzwissenschaft & Mythen<br>im Übungsalltag<br>Referent: Yannik Freund         | Hybrides Training im<br>Vereins-/Rehasportsetting<br>und bei älteren Teilnehmenden<br>Referentin: Lena Krüger | Recharge & Lead<br>Selbstfürsorge für starke<br>Kursleiter*innen<br>Referentin: Anke Schleppey-Anders |
| 15 min                                                                                    | kleine Pause                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 11:30 – 12:15                                                                             | FV Teil 1                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 60 min                                                                                    | Fachvortrag zum Thema Demenz – Krankheitsbild Demenz<br>Referentin: Valerie Sühling                       |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 13:15 – 14:00                                                                             | Mittagspause                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 15 min                                                                                    | FV Teil 2                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 14:15 – 16:30                                                                             | Fachvortrag zum Thema Demenz – Praxis: Erfahrung sammeln im Demenzparcours<br>Referentin: Valerie Sühling |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 15 min                                                                                    | kleine Pause                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                       |
| AK 5                                                                                      | AK 6                                                                                                      | AK 7                                                                                                          | AK 8                                                                                                  |
| Medizinisches Fitnesstraining<br>Ganzheitlich von Kopf bis Fuß<br>Referent: Yannik Freund | Sportstundengestaltung im Kontext<br>Frauengesundheit<br>Referentin: Lena Krüger                          | Entspannungsmethoden in der<br>Gruppe erleben<br>Referentin: Anke Schleppey-Anders                            | Arthrose - welche<br>Bewegungsprogramme passen?<br>Referentin: Daniela Ludwig                         |
| Bewegung bei und nach Krebs<br>Referentin: Daniela Ludwig                                 |                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                       |

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 1 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Modernes Rücken-Fit

#### Schmerzwissenschaft & Mythen im Übungsalltag

**Yannik Freund** (B.A. Sportwissenschaft, Medizinischer Fitnesstrainer)

Lange Zeit wurden eine krumme Haltung und falsches Heben als Hauptursache von Rückenschmerzen gesehen. Neue Forschung zeigt jedoch, dass Haltung und Hebetechniken deutlich weniger mit Rückenschmerzen in Verbindung stehen als lange gedacht. Was also tun, um Rückenschmerzen präventiv entgegenzuwirken?

In diesem Workshop schauen wir uns an, was die moderne Schmerzforschung wirklich sagt. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Übungsbausteine für die Vereinsstunde, die Teilnehmende stärken statt schonen, und eine Sprache, die Vertrauen statt Angst erzeugt.



### AK 2 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Hybrides Training im Vereins-/Rehasportsetting und bei älteren Teilnehmenden

**Lena Krüger** (Sport- u. Gesundheitsmanagerin)

Die perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer und Spaß  
für Ihr Training!

Hybrides Training verbindet gezielt Kraft- und Ausdauerelemente und ist als moderner Fitnesstrend längst im Breitensport angekommen. Diese vielseitige Methode eignet sich hervorragend für jede Altersgruppe und lässt sich ideal an ältere Teilnehmende anpassen. Die Trainings-möglichkeit kommt ohne teures Equipment aus und lässt sich in Ihre zukünftigen Sportstunden integrieren. Neue Impulse, bei denen auch gemeinsamer Spaß an erster Stelle steht.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 3 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Recharge & Lead

#### Selbstfürsorge für starke Kursleiter\*innen

**Anke Schleppy-Anders** (Yogalehrerin)

Wer andere begleitet, braucht selbst starke Ressourcen. Dieser Workshop richtet sich gezielt an Trainerinnen und Übungsleiterinnen und stärkt ihre Selbstwirksamkeit sowie die Fähigkeit zur nachhaltigen Selbstfürsorge.

Im Mittelpunkt stehen Mindset-Arbeit, Reflexion der eigenen Rolle und praktische Strategien, um langfristig gesund, motiviert und präsent zu bleiben. Ergänzend erleben die Teilnehmenden einen aktiven Bewegungsteil als persönlichen Ausgleich: kurze, wirkungsvolle Übungen zur Entspannung, Regeneration und Stressreduktion, die sich leicht in den eigenen Alltag integrieren lassen. Für mehr Klarheit, Energie und Freude in der Arbeit mit Gruppen.



### AK 4 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Arthrose - welche Bewegungsprogramme passen?

**Daniela Ludwig** (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Viele unserer Teilnehmer sind davon betroffen – ob in Knie, Hüfte, Schulter oder den Wirbelgelenken. Dass Bewegung bei Arthrose großen Nutzen bringt, ist zwar bekannt, doch herrscht häufig Unsicherheit, wie die Übungen im Detail modifiziert werden müssen, um den Teilnehmern gerecht zu werden.

Im Theorieteil des Lehrgangs werden die Besonderheiten von Sport bei Arthrose erläutert. Im praktischen Teil werden wohltuende Übungen sowie konkrete Differenzierungs- und Modifikationsmöglichkeiten vorgestellt.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK (Lizenzstufe 1 + 2 )

für alle Teiln.

#### Fachvortrag + Praxis zum Thema Demenz

**Valerie Sühling** (Referentin Fitness und Gesundheit)

#### Teil 1. Krankheitsbild Demenz

Es wird ein verständlicher Überblick über das Krankheitsbild Demenz und die Bedeutung von Bewegung vermittelt. Außerdem wird aufgezeigt, wie Turnvereine Menschen mit Demenz sicher und wertschätzend in ihre Angebote einbinden können.

#### Teil 2. Praxis – Erfahrung sammeln im Demenzparcours

Ein Demenzparcours lädt dazu ein, typische Einschränkungen selbst nachzuvollziehen und so das Verständnis für Menschen mit Demenz zu vertiefen.

#### Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten

Abschließend stellen wir weitere Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten vor, die Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Vereine nutzen können, um ihr Wissen zu vertiefen und ihre Sportangebote noch inklusiver zu gestalten.

**Hinweis:** Bitte für alle Arbeitskreise eine eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 5 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Medizinisches Fitnesstraining Ganzheitlich von Kopf bis Fuß

**Yannik Freund** (B.A. Sportwissenschaft, Medizinischer Fitnesstrainer)

Wer den Rücken trainiert, ohne die Füße zu verstehen, übersieht das Fundament.

Wer das Knie stabilisiert, ohne die Hüfte zu mobilisieren, behebt nur das Symptom.

Der menschliche Bewegungsapparat ist ein vernetztes System: Belastungen in einer Region wirken sich auf alle anderen aus. Ein gut aufgebautes Fitnesstraining kann Verletzungen und Erkrankungen in diesen Schlüsselregionen wirksam vorbeugen. Aber nur wenn es ganzheitlich gedacht wird.

In dieser Fortbildung lernen Teilnehmende, die häufigsten Belastungs- und Verletzungsmuster in Füßen, Knien, Rücken und Nacken zu verstehen und durch gezieltes, medizinisch fundiertes Fitnesstraining wirksam zu adressieren.

Medizinisches Fitnesstraining Ganzheitlich von Kopf bis Fuß.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 6 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Sportstundengestaltung im Kontext Frauengesundheit, welche aktuellen Empfehlungen gibt es?

**Lena Krüger** (Sport- u. Gesundheitsmanagerin)

#### Schluss mit „One-Size-Fits-All“ im Breitensport!

Frauen sind keine kleineren Männer – ihre Physiologie stellt ganz eigene Anforderungen an ein gesundes, effektives und motivierendes Training.

Ob zyklusbedingte Energieschwankungen, die Prävention von Osteoporose in den Wechseljahren oder das sensible Thema Beckenboden: Wer Frauen nachhaltig bewegen will, muss die biologischen Hintergründe kennen und in die Praxis übersetzen.



### AK 7 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Entspannungsmethoden in der Gruppe erleben

**Anke Schleppy-Anders** (Yogalehrerin)

Gemeinsam entspannen fällt oft leichter.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden verschiedene bewährte Entspannungsverfahren kennen und probieren sie direkt aus. Von Achtsamkeit (MBSR) über Progressive Muskelentspannung bis hin zu Yoga Nidra und Meditation entsteht ein vielseitiger Einblick in Gruppenformate, die Ruhe, Regeneration und mentale Stärke fördern. Ideal, um neue Methoden kennenzulernen und Inspiration für die eigene Praxis und Gruppenkurse mitzunehmen.

Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 8 (Lizenzstufe 1 + 2 )

#### Bewegung bei und nach Krebs

**Daniela Ludwig** (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Wie können Menschen während und nach einer Krebserkrankung sicher und mit Freude in Bewegung bleiben? Und was sollten Übungsleiter dabei wissen?

In einem kurzen Theorieteil geht es um aktuelle Erkenntnisse und Empfehlungen zu Bewegung während der Therapie und in der Nachsorge – und darum, was dabei möglich ist, worauf man achten sollte und wo Grenzen liegen. Anschließend wird das Wissen in einer Praxiseinheit direkt ausprobiert und umgesetzt.

Der Workshop vermittelt Sicherheit, Verständnis und praktische Ideen, um Menschen auch während einer längeren Therapie und danach gut zu begleiten und sie möglichst selbstverständlich in bestehende Sportgruppen zu integrieren.

**Hinweis:** Bitte für alle Arbeitskreise eine eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.