

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	AK 1 – 4
11.15 – 11.30 Uhr	Pause
11.30 – 12.15 Uhr	Fachvortrag Teil 1
12.15 – 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 – 14.00 Uhr	Fachvortrag Teil 2– Praxis
14.00 – 14.15 Uhr	Pause
14.15 – 16.30 Uhr	AK 5 – 8

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
<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

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 Schmerzwissenschaft & Mythen im Übungsalltag Referent: Yannik Freund	Hybrides Training im Vereins-/Rehasportsetting und bei älteren Teilnehmenden Referentin: Lena Krüger	Recharge & Lead Selbstfürsorge für starke Kursleiter*innen Referentin: Anke Schleppey-Anders
15 min	kleine Pause		
11:30 – 12:15	FV Teil 1		
60 min	Fachvortrag zum Thema Demenz – Krankheitsbild Demenz 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 Referentin: Valerie Sühling		
15 min	kleine Pause		
AK 5	AK 6	AK 7	AK 8
Medizinisches Fitnesstraining Ganzheitlich von Kopf bis Fuß Referent: Yannik Freund	Sportstundengestaltung im Kontext Frauengesundheit Referentin: Lena Krüger	Entspannungsmethoden in der Gruppe erleben Referentin: Anke Schleppey-Anders	Arthrose - welche Bewegungsprogramme passen? Referentin: Daniela Ludwig
Bewegung bei und nach Krebs 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.