

## 5. Niedersächsisches Turnfestival der Älteren

30. August 2024 beim MTV Treubund Lüneburg - Zeitplan



10:00 Uhr Begrüßung

1. Durchgang 10:30 - 11:15 Uhr

2. Durchgang 11:30 - 12:15 Uhr

3. Durchgang 13:30 - 14:15 Uhr

### WORKSHOPS

| Yoga zum Kennenlernen  | Fit und vital   | Line Dance  | Geräte zum Ausprobieren (T-Bows ...)   | Aquafitness             | Schwingen statt springen   | Wandern rund um den Kreideberg   | 3000 Schritte/GEH-Hirntrainingsparcours   | Fitnessstest f. alle Generationen  | Runter vom Sofa - rauf auf den Hocker   |
|--|---|---|--|-------------------------|--|--|---|--|---|
| Yoga bringt den Stoffwechsel in Schwung, sorgt für Flexibilität und Koordinationsfähigkeit, stärkt die Kraft und Ausdauer und stützt den Bewegungsapparat. Es wirkt sich positiv auf den modernen, gestressten Geist aus, denn durch Achtsamkeit und die Koordination von Atem und Bewegung wird die Selbstwahrnehmung | Das Angebot Fit & Fital Best Ager ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches den Kreislauf in Schwung bringt und die Koordination trainiert. | Line Dance ist eine Form des Solotanzes und wird, wie der Name schon sagt, in Reihen und Linien getanzt. Dabei tanzt jeder für sich und alle zusammen. Für jeden Musikgeschmack und jedes Alter ist etwas dabei. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Tanzen zur Musik. | Durch die Form des T-Bows lässt sich Einiges in einem Training vereinen. In der Stunde werden wir sowohl die Kraft, die Ausdauer und auch das Gleichgewicht trainieren. Ob als Stepper oder Schaukel, es ist für jeden etwas dabei und der Spaß Faktor | nur 1. und 2. Durchgang | Unter diesem Motto bewegen wir uns mit rutschfesten Socken zu schwungvoller Musik auf dem Minitrampolin. Jede/r so, wie es Fitness, Tagesform und Gesundheit zulassen. | Christoph und sein Team laden ein zu einer ca. 90 minütigen Wanderung rund um den Kreideberg. Strecke: ca. 4 - 5 km (jeweils 2 Zeitschienen) | Auf einer GEH-Hirntaining-Route verbunden mit mindestens 3000 Schritten hast Du die Möglichkeit, Deine „grauen Zellen“ zu trainieren. Hier warten Aufgaben und Rätsel auf Dich, die neben Deiner körperlichen auch Deine geistige Fitness trainieren. | Ein Parcours mit Übungen für alle Teilnehmer*innen bietet Dir die Möglichkeit, auf humorvolle Weise, einen Überblick über Deine körperliche Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit zu bekommen. Die Aufgaben des Parcours lassen sich von Jung und Alt (sehr gerne auch als Tandem) bewältigen. | Ein alltagsfähiges Übungsportfolio vermittelt ganzheitliche Bewegung des Körpers mit leichten Kräftigungselementen unter Verwendung von Kleingeräten bzw. |

4. Durchgang 14:30 - 15:15 Uhr

### WORKSHOPS

| Atmung und Bewegung | Energy Dance   | Tanzmedaille  | Geräte zum Ausprobieren (T-Bows ...)   | Wandern rund um den Kreideberg | 3000 Schritte/GEH-Hirntainingsparcours  | Fitnessstest f. alle Generationen  | Tai Chi/ Qi Gong o.ä. |
|---------------------|--|---|--|--------------------------------|---|--|-----------------------|
|                     | ENERGY DANCE® ist pure Lebensfreude und spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als nur Fitness oder nur Entspannung suchen. Jeder kann mitmachen! Es ist sehr einfach, bei ENERGY DANCE® mitzumachen – keine Choreographien, keine Takte zählen, keine Schritte einüben, man kann dem einfachen, abwechslungsreichen Bewegungsfluss direkt | Hier – in der GYMWELT ShowArena – brauchst Du nichts weiter als Lust auf Bewegung nach Musik. Du kannst allein in einer größeren Gruppe tanzen, zu zweit oder in einer Gruppe. Wenn Du ohne Unterbrechung 15 Minuten getanzt hast, erwirbst Du eine Tanzmedaille. | Durch die Form des T-Bows lässt sich Einiges in einem Training vereinen. In der Stunde werden wir sowohl die Kraft, die Ausdauer und auch das Gleichgewicht trainieren. Ob als Stepper oder Schaukel, es ist für jeden etwas dabei und der Spaß Faktor ist garantiert. | Durchgang 3 und 4              | Auf einer GEH-Hirntaining-Route im Schlossgarten hast Du die Möglichkeit, Deine „grauen Zellen“ zu trainieren. Hier warten Aufgaben und Rätsel auf Dich, die neben Deiner körperlichen auch Deine geistige Fitness trainieren | Ein Parcours mit Übungen für alle Teilnehmer*innen bietet Dir die Möglichkeit, auf humorvolle Weise, einen Überblick über Deine körperliche Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit zu bekommen. Die Aufgaben des Parcours lassen sich von Jung und Alt (sehr gerne auch als Tandem) bewältigen. |                       |

15:30 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken

16:45 Uhr Verabschiedung



