

# Einladung zur 38. Fachtagung Seniorensport

am 13. und 14. Juni 2026 in Lich

## Samstag, 13. Juni 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| 08:45 bis 09:15 Uhr | Anmeldung   |
| 09:30 Uhr           | <b>Eröffnung und Begrüßung</b><br>Doris Lochmüller<br>Beauftragte für Seniorensport |
| 09:30 bis 12:30 Uhr | <b>Workshop Phase I</b>   |
| <b>WS 1</b>         | <b>Koordinationstraining für Senioren</b>   |
| <b>WS 2</b>         | <b>Mobility trifft Balance</b>  |
| 12:30 bis 13:15 Uhr | <b>Mittagspause</b>   |
| 13:15 bis 16:15 Uhr | <b>Workshop Phase II</b>  |
| <b>WS 1</b>         | <b>Koordinationstraining für Senioren</b>   |
| <b>WS 2</b>         | <b>Mobility trifft Balance</b>  |
| 16:15 Uhr           | <b>Ende Tag 1</b>   |

## Sonntag, 14. Juni 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| 08:45 bis 09:15 Uhr | Anmeldung   |
| 09:15 Uhr           | <b>Eröffnung und Begrüßung</b><br>Doris Lochmüller<br>Beauftragte für Seniorensport |
| 09:30 bis 12:30 Uhr | <b>Workshop Phase I</b>   |
| <b>WS 3</b>         | <b>Ganzheitliche Übungen im Sitzen</b>  |
| <b>WS 4</b>         | <b>Fitter Kopf – fitter Körper</b>  |
| 12:30 bis 13:15 Uhr | <b>Mittagspause</b>   |
| 13:15 bis 16:15 Uhr | <b>Workshop Phase II</b>  |
| <b>WS 3</b>         | <b>Ganzheitliche Übungen im Sitzen</b>  |
| <b>WS 4</b>         | <b>Fitter Kopf – fitter Körper</b>  |
| 16:15 Uhr           | <b>Ende Tag 2</b>   |

**Veranstaltungsort: Gymnastikhalle des TV 1860 Lich, Heinrich-Neeb-Str. 19, 35423 Lich**



***Bewegung verbindet – Aktiv in jedem Alter!***

# Samstag, 13. Juni 2026

Gymnastikhalle des TV 1860 Lich  
Heinrich-Neeb-Str. 19  
35423 Lich



Sportkreis  
Gießen e.V.  
im Landessportbund Hessen

Anmeldung unter Angabe der gewählten Workshops bitte  
über die Homepage unter [www.sportkreis-giessen.de](http://www.sportkreis-giessen.de)  
per E-Mail an [info@sportkreis-giessen.de](mailto:info@sportkreis-giessen.de)  
Rückfragen zum Fachtag gern telefonisch unter  
Tel. 0641 / 98 45 08 90

## Workshop 1 Koordinationstraining für Senioren

Christopher Segieth

In diesem Workshop wird zu Beginn der wissenschaftliche Stand zum Thema „Koordinationstraining für Senioren“ dargestellt. Hierbei werden die Ziele, die Möglichkeiten, Methoden und Grenzen kritisch beleuchtet. In der Praxis werden dann ausgewählte Übungsmöglichkeiten zu den koordinativen Fähigkeiten, wie die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit und der Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit auf ihre Anwendung mit der Zielgruppe Senioren praktisch erprobt.

## Workshop 2 Mobility trifft Balance

Anett Suchla von Dortmund

„Mobility“ und „Balance“ werden oft zusammen genannt, wenn es um Bewegung, Fitness, Reha oder allgemeine Gesundheit geht!

**Mobility (Beweglichkeit / Mobilität)** ist die Fähigkeit **Gelenke aktiv** durch ihren vollen Bewegungsradius zu bewegen. Eine Kombination aus **Beweglichkeit** und **Flexibilität**.

**Balance (Gleichgewicht)** ist die Fähigkeit, den **Körperschwerpunkt über der Unterstützungsfläche** zu halten, egal, ob statisch (Stehen auf einem Bein) oder dynamisch (Gehen, Springen).

Trainiert werden vor allem **Propriozeption** (Körperwahrnehmung), **Stabilisationsmuskeln** und das Zusammenspiel von Augen, Innenohr und Nervensystem.

### Warum sie zusammen wichtig sind:

Eine gute **Mobilität** sorgt dafür, dass du dich frei und schmerzfrei bewegen kannst.

Eine gute **Balance** stellt sicher, dass du diese Bewegungen kontrolliert und sicher ausführen kannst – besonders wichtig im Alter, im Sport und nach Verletzungen.

Erlebe Beides heute mit Freude an Bewegung zur Unterstützung deiner Selbstständigkeit und innovative Übungen als Ritual deiner Kurse!

**Sonntag, 14. Juni 2026**

**Gymnastikhalle des TV 1860 Lich  
Heinrich-Neeb-Str. 19  
35423 Lich**



*Sportkreis  
Gießen e.V.  
im Landessportbund Hessen*

Anmeldung unter Angabe der gewählten Workshops bitte  
über die Homepage unter [www.sportkreis-giessen.de](http://www.sportkreis-giessen.de)  
per E-Mail an [info@sportkreis-giessen.de](mailto:info@sportkreis-giessen.de)

Rückfragen zum Fachtag gern telefonisch unter

**Tel. 0641 / 98 45 08 90**

### **Workshop 3** Ganzheitliche Übungen im Sitzen

*Milana Succo*

Der 3-stündige Workshop „Ganzheitliche Übungen im Sitzen“ vermittelt während der praktischen Übungsausführung theoretische Hintergrundinformationen zu Übungen aus den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Entspannung. Du lernst im Rahmen des Workshops verschiedenste Übungen kennen, um auch in einer sitzenden Gruppe ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training durchführen zu können. Die Inhalte des Workshops können sowohl in hochaltrigen, sitzenden Gruppen, als auch in jüngeren, sitzenden Gruppen (beispielsweise am Arbeitsplatz) eingebracht werden.

#### **Inhalte:**

- Gruppenunterricht im Sitzen auf Hockern/Stühlen
- Übungen im Sitzen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination
- Übungen mit und ohne Kleingeräte
- Training für Hochbetagte
- Training für den (Büro-) Arbeitsplatz

### **Workshop 4** Fitter Kopf – fitter Körper

*Almut Krüger*

Wer will das nicht – fit sein von Kopf bis Fuß bis ins hohe Alter –

Im Verein wird oft der Körper trainiert, doch das Gehirn ist genauso wichtig. Gehirnjogging mit den Fingern kann eine effektive Methode zur Verbesserung der Koordination und Konzentration sein. Dies kann mit weiteren Übungen wie Rätseln und Denksport kombiniert werden, um das Gehirn so richtig fit zu halten, oder auch wieder ein Stück weit werden zu lassen.

„Use it or loose it“ gilt auch für den Kopf genauso wie für Muskeln und Knochen.

Übungen wie das abwechselnde Berühren der Fingerspitzen mit dem Daumen oder das Ausführen von Fingertänzen können das Gehirn aktivieren und die Feinmotorik schulen. Dies ist im Sitzen auf Stuhl, Matte oder Bank genauso möglich wie auch im Gehen.

Durch regelmäßiges Üben kann das Gehirntaining dazu beitragen, die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern und das Gehirn fit zu halten um die Gedächtnisleistung zu verbessern.

#### **Vorteile:**

- Verbesserung der motorischen Koordination.
- Steigerung der Konzentration: und Aufmerksamkeit.
- Aktivierung beider Gehirnhälften: durch die beidseitige Übungsausführung. Bessere Durchblutung und damit Vitalität.
- Einfache Durchführung, die jederzeit und überall möglich ist. Kann Stress reduzieren und die Stimmung verbessern, wenn sie mit Spaß und Freude ausgeführt wird.

## 38. Fachtagung Seniorensport

Gymnastikhalle des TV 1860 Lich  
Heinrich-Neeb-Str. 19  
35423 Lich



Sportkreis  
Gießen e.V.  
im Landessportbund Hessen



### Allgemeine Hinweise

Die Workshops können frei gewählt werden.  
Sollte die gewählte Kombination an unterschiedlichen Tagen sein,  
kann jeweils ein halber Tag besucht werden.  
Auch eine Teilnahme an drei oder vier Workshops ist möglich.

Die Fachtagung wird mit Unterrichtseinheiten zur Verlängerung  
der Lizenzen C und B des Landessportbundes Hessen anerkannt.  
Bei anderen Verbänden bitte vorher nachfragen.

- Für 2 Workshops werden 8 UE
- Für 3 Workshops werden 12 UE
- Für 4 Workshops werden 16 UE anerkannt.

### Die Teilnahmegebühr beträgt:

- Für 2 Workshops 55 €
- Für 3 Workshops 75 €
- Für 4 Workshops 100 €

### Anmeldung

Die Workshops **1 und 2** finden am **Samstag**,  
die Workshops **3 und 4** am **Sonntag** statt.

Anmeldung unter Angabe der gewählten Workshops  
bitte über die Homepage unter [www.sportkreis-giessen.de](http://www.sportkreis-giessen.de)  
oder per E-Mail an [info@sportkreis-giessen.de](mailto:info@sportkreis-giessen.de)

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

**Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte  
bis spätestens 08. Juni** auf unser Konto

IBAN: DE62 5139 0000 0023 0802 06  
bei der Volksbank Mittelhessen.

Nähere Infos erhalten Sie noch rechtzeitig vor der Veranstaltung.

### Noch Fragen?

... dann wenden Sie sich an:  
Sportkreis Gießen, Geschäftsstelle  
Telefon: 06 41-98 45 08 90  
Telefax: 06 41-98 45 08 91  
E-Mail: [info@sportkreis-giessen.de](mailto:info@sportkreis-giessen.de)

