



**BTV**   
BAYERISCHER TURNVERBAND



# SENIORENSPORT- KONGRESS 2022

**SAVE THE DATE**  
Am 19. und 20.11.2022 in Schweinfurt  
[btv-turnen.de](http://btv-turnen.de)

09:30 bis 09:45		Begrüßung und Einführung in den Kongress				
	Seniorenfitness <b>Halle 1</b>	Rhythmus/Tanz/ Bewegung <b>Halle 2</b>	Kleingeräte/Togu/ Sonstiges <b>Halle 3</b>	Entspannung/ Asiatische Trainingsf. <b>Gymnastikraum 1</b>	Orthopädie <b>Gymnastikraum 2</b>	
10:00 bis 11:30	<b>WS 101</b> Alltagsmaterialien im kreativen Fitnesssport mit Senior*innen Rainer Welz	<b>WS 102</b> Hula Hoop mit 55+ Marlene Stopfer-Höhn	<b>WS 103</b> Gesundheitsförderndes Training mit dem Redondo+ Ursula Bauer	<b>WS 104</b> Yoga Seniorenfit Petra Walter	<b>WS 105</b> Aktiv bis ins hohe Alter. Sturzprävention im Verein Walter Kammerrath	
11:45 bis 13:15	<b>WS 201</b> Wer rastet, der rostet. Unterhaltsames Gedächtnistraining für Senior*innen Walter Ferbar	<b>WS 202</b> Menschen mit Demenz bewegen Katharina Harbig	<b>WS 203</b> Mehrdimensionales Training mit Kleingeräten Michael Wolker	<b>WS 204</b> Achtsamkeit im Alltag leben - auch bis ins hohe Alter Gabriele Pfleger	<b>WS 205</b> Arthrosen Petra Walter	
Mittagspause		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
13:45 bis 15:15	<b>WS 301</b> Intervalltraining beim Seniorentaining Walter Kammerrath	<b>WS 302</b> Aerobic 50+ - Disco meets Schlager Ursula Bauer	<b>WS 303</b> Rollator Fit Petra Walter	<b>WS 304</b> Resilienz stärken - für ÜL und ihre TN Gabriele Pfleger	<b>WS 305</b> Beckenboden Katharina Harbig	
15:30 bis 17:00	<b>WS 401</b> Workout with out - Training für Männer und gemischte Gruppen Marlene Stopfer-Höhn	<b>WS 402</b> "Richtig Atmen?" Eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln Michael Wolker	<b>WS 403</b> Aktiv in die Zukunft. Bewegt älter werden mit und ohne Handicap Andrea Remuta	<b>WS 404</b> Einführung ins Taijiquan Hans-Ulrich Wolkenstein	<b>WS 405</b> Bewegungsangebot für einen starken und beweglichen Rücken Ursula Bauer	

**WS 101 | Alltagsmaterialien im kreativen Fitnesssport mit Senior\*innen | Rainer Welz**

Alltagsmaterialien, wie z.B. Tücher, Stühle und Bänke, Wäscheklammern, Teppichfliesen, Stäbe, Joghurtbecher, kleine Bälle usw. bieten vielfältige Möglichkeiten sowohl Outdoor wie auch in Gemeinschaftsräumen Sport zu betreiben. Mit den damit zu gestaltenden Übungen und kleinen Spielen werden alle wichtigen körperlichen und kognitiven Funktionen wie Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Belastbarkeit angesprochen. Da alle Übungen spielerisch erfolgen, sind sie geeignet, für Senior\*innen auch zu einer dauerhaften Quelle für Fitness und Freude am Sport zu werden.

**WS 102 | Hula Hoop mit 55+ | Marlene Stopfer-Höhn**

Ein Fitmix aus Schwingen und Workout. Effektives Training für die gesamte Muskulatur, intensives Herz-Kreislauftraining, Verbesserung des Gleichgewichts und Koordinationsvermögens, Straffung des Bindegewebes. Und macht Spaß!

**WS 103 | Gesundheitsförderndes Training mit dem Redondo+ | Ursula Bauer**

Variatenreiches Trainingsprogramm mit dem Redondoball Plus. Spielerische Elemente zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie kräftigende, mobilisierende und stabilisierende Übungen mit und ohne Partner.

**WS 104 | Yoga Seniorenfit | Petra Walter**

Yoga kennt kein Alter! Es ist für ältere TLNinnen, die gewisse Einschränkungen haben, beispielsweise mit dem Aufstehen oder dem Wiederhinlegen. Die Asanas werden variantenreich und kreativ praktiziert, und damit das Yoga individuell angepasst.

**WS 105 | Aktiv bis ins hohe Alter Sturzprävention im Verein | Walter Ferbar**

Mit zunehmendem Alter ist es wichtig Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft effektiv zu trainieren. Es werden Übungen gezeigt, wie man diese Fähigkeiten trainieren und einen Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegenwirken kann. Dazu gehören auch Übungen für den Alltag, um zukünftig Stürze zu vermeiden.

**WS 201 | Wer rastet, der rostet. Unterhaltsames Gedächtnistraining für Senior\*innen | Walter Ferbar**

Mit Spiel, Spaß und Bewegung den Geist in Schwung bringen und so mehr Lebensqualität und Freude erhalten. Auf humorvolle Weise vermittelt der Kursleiter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viele Informationen, Übungsbeispiele, Ideen und Tipps für Gedächtnis-Trainingsstunden im eigenen Seniorenkreis oder -treff.

**WS 202 | Menschen mit Demenz bewegen | Katharina Harbig**

Wir beschäftigen uns neben den Ursachen und Risikofaktoren für Demenz, auch mit der frühzeitigen Erkennung und Möglichkeiten, einem Fortschritt der Erkrankung über Bewegung und Sport entgegensteuern zu können. Neben Kraft und Beweglichkeit zählen Stabilität und Mobilität zu den wichtigen Trainingsinhalten. Was kombiniere ich in einer Trainingseinheit am besten miteinander und wie könnte eine Einheit aussehen? Dies werden wir in der Einheit Demenz aktiv erarbeiten und durchführen.

**WS 203 | Mehrdimensionales Training mit Kleingeräten | Michael Wolker**

Unter der Hinzunahme verschiedener Kleingeräte, sollen motorisch- körperliche, koordinative und kognitive Elemente innerhalb diverser Übungen zeitgleich gefördert werden. Die simultane Beanspruchung von Körper und Geist soll jeden ganz bewusst an die eigenen Grenzen führen.

### **WS 204 | Achtsamkeit im Alltag leben- auch bis ins hohe Alter | Gabriele Pflieger**

Ein Hauptpfeiler für unsere körperliche, physische und emotionale Balance ist die Achtsamkeit. Sie stärkt unsere Selbstwahrnehmung, unsere Selbstregulation und lässt uns gelassener mit Stress und schwierigen Situationen umgehen. Sie bewirkt, dass wir unsere Denkgewohnheiten und Handlungsweisen ohne Bewertung im jetzigen Zustand reflektieren und möglicherweise verändern. Leichte Alltagsübungen und Informationen zu unserer Gehirnkommunikation werden im Kurs vorgestellt.

### **WS 205 | Arthrose | Petra Walter**

Haltungs-, Beweglichkeits- und Mobilisierungstraining für gesundheitsorientierte ältere Teilnehmer\*innen mit besonderem Blick auf die Gelenke. Schulter-/Knie- und Hüftgelenk werden durch bewegt. Ein abwechslungsreiches Programm mit neuen Ideen für den Gesundheitssport im Verein. Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend, knochenaufbauend.

### **WS 301 | Intervalltraining beim Seniorentaining | Walter Kammerrath**

Ein hochintensives Intervalltraining kann auch ein Training für gesunde ältere Menschen sein. Es stärkt die Muskulatur und erhöht die Ausdauer. Die Intervalllänge wird je nach Fitnesszustand der Teilnehmer\*innen gewählt. Aufgewärmt wird mit Mobility Übungen. Es werden alle Muskelgruppen sowie die Koordination trainiert.

### **WS 302 | Aerobic 50+ - Disco meets Schlager | Ursula Bauer**

Aerobic als Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining ist auch für die Generation 50+ bestens geeignet. Es ist jedoch wichtig, eine für diese Altersgruppe geeignete Schrittauswahl zu treffen sowie die Musik auf den Geschmack der Teilnehmer abzustimmen. In diesem Workshop gibt es „Rezepte“ mit Disco- und Schlagermusik, damit die Aerobicstunde 50+ zum Erlebnis wird.

### **WS 303 | Rollator Fit | Petra Walter**

Wir setzen uns mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund.

### **WS 304 | Resilienz stärken - für ÜL und ihre TN | Gabriele Pflieger**

Resilienz, unsere persönliche Widerstandskraft stärken. Bei Druck, Stress, Ärger und Überforderung kann man ganz leicht mal aus der Bahn geworfen werden. Wie man in solchen belastenden Situationen psychisch und physisch stabil bleibt, ist erlernbar. Sieben Faktoren sind im Wesentlichen dafür ausschlaggebend, wie wir schwierige Herausforderungen meistern. Durch spezielle Alltagsübungen und leichte Bewegungseinheiten kann die persönliche Resilienz, also unsere eigene Widerstandskraft, gefördert werden.

### **WS 305 | Beckenboden | Katharina Harbig**

Was ist eigentlich der Beckenboden, welche Aufgaben hat er und warum ist ein funktionierender Beckenboden vor allem im Alter unerlässlich? Mit den Antworten auf diese Fragen beschäftigen wir uns in der Einheit Beckenboden. Neben Übungen zur Wahrnehmung, werden wir uns auch auf die Kräftigung des Beckenbodens konzentrieren. Außerdem bekommst du hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag bei bereits bestehender Beckenbodenschwäche.

### **WS 401 | Workout with out - Training für Männer und gemischte Gruppen | Marlene Stopfer-Höhn**

Beweglichkeit und Ganzkörperkräftigung stehen hier im Mittelpunkt. Auch die Kraftausdauer und Reaktivkraft kommen nicht zu kurz.

### **WS 402 | "Richtig Atmen?" Eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln | Michael Wolker**

Neben einfachen und komplexen Atemübungen aus unterschiedlichsten Bereichen, werden auch Atemtechniken und atemerleichternde Positionen auf den Prüfstand gestellt.

### **WS 403 | Aktiv in die Zukunft, Bewegt älter werden mit und ohne Handicap | Andrea Remuta**

Im Sport ergibt sich Inklusion oft spielerisch und scheinbar wie von selbst. Mit kreativen und kooperativen Spielen gelingt es, alle Senioresportteilnehmer\*innen zu bewegen und jeden teilhaben zu lassen. Der Workshop vermittelt nicht nur vielfältige Spiel- und Übungsideen für den Sport für Ältere, sondern zeigt auf, wie mit vielen Variationen die Inklusion aller Teilnehmer\*innen trotz unterschiedlicher motorischer Fähigkeiten gelingen kann.

### **WS 404 | Einführung ins Taijiquan | Hans-Ulrich Wolkenstein**

Taijiquan ist eine vor Jahrhunderten in China entstandene Kampfkunst. Im Zentrum des Trainings steht weniger die äußere Muskelkraft als vielmehr die Optimierung der körperlichen und geistigen Möglichkeiten. Taijiquan ist keine einfache Gymnastik oder Entspannungsübung. Im Taijiquan ist es wichtig, dass sich Körper und Geist als Einheit bewegen. Es werden die spezifischen Haltungs- und Bewegungsprinzipien geübt, mit der Folge, dass sich das Bindegewebe kräftigt und die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung verbessert wird.

### **WS 405 | Bewegungsangebot für einen starken und beweglichen Rücken | Ursula Bauer**

„Bewegen statt schonen“ heißt die Devise für unseren Rücken. Neben gezielten Kräftigungsübungen steht in diesem Workshop die Bewegungsfunktion der Wirbelsäule im Vordergrund. Wir trainieren ohne Zusatzgeräte unter dem Motto: Kräftig und mobil!



	Halle 1	Halle 2
09:00 bis 10:30	<b>WS Online 11</b> Kernmodul Einführung in die standardisierten Kursprogramme  Lehrteam BTV	<b>WS Online 12</b> Qi Gong im Sitzen  Manuela Jacob
10:45 bis 12:15	<b>WS Online 21</b> Fit und gesund Fortsetzung der Einführung in die standardisierten Kursprogramme Lehrteam BTV	<b>WS Online 22</b> Mind Body Fitness für Best Agers  Sonja Hergert
12:30 bis 14:00	<b>WS Online 31</b> Fit bis ins hohe Alter Einführung ins stand. Kursprogramm  Marlene Groitl	<b>WS Online 32</b> Freier Nacken –bewegliche Schultern/ Schultergürtel mobil und stabil  Sonja Hergert
14:15 bis 15:45	<b>WS Online 41</b> Tritt sicher durchs Leben Einführung ins stand. Kursprogramm  Marlene Groitl	<b>WS Online 42</b> Die Qualitätssiegel im BTV GYMWELT und seniorenfreundlicher Verein  Andrea Remuta

**WS Online 11 | Fit und gesund - Kernmodul standardisierte Kursprogramme Zusammenarbeit mit ZPP / Krankenkassen | Lehrteam BTV**

In dieser Einweisungsveranstaltung wird die Handhabung der standardisierten Kursprogramme anhand des Kernmoduls „Fit und Gesund“ vermittelt. Es wird der Aufbau und die Struktur des Kurs-Konzepts Fit & gesund vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich der Prävention entspricht.

**WS Online 12 | Qi Gong im Sitzen | Manuela Jacob**

Die stille Form schöpft tief aus der chinesischen Medizin und ist auf eine sanfte Stärkung der Selbstheilungskräfte und seelischen Ressourcen ausgerichtet. Sie beinhaltet Akupressur, Selbstmassage und Fingerübungen, die in die Qi Gong Bewegung eingebunden werden. Die Komposition aus elf Bewegungsübungen wird im Sitzen (auf einem Stuhl) ausgeführt. Gerade dies ermöglicht gezielt einzelne Regionen zu mobilisieren und in die Ruhe zu finden.

**WS Online 21 | Standardisiertes Programm „Fit und gesund“ | Lehrteam BTV**

In diesem WS wird ein Gesundheitssportkonzept vorgestellt, das gleichermaßen auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen abzielt. Das Konzept wird an einem Programm für den Gesundheitssport im Verein konkretisiert, welches in der Zwischenzeit vielfach erprobt und auch wissenschaftlich evaluiert wurde.

**WS Online 22 | Mind Body Fitness für Best Agers | Sonja Hergert**

Anhand einer Modellstunde lernst du die unterschiedlichen Möglichkeiten kennen, eine Mind Body Fitness-Stunde zu gestalten. Elemente von fernöstlichen Techniken, wie z.B: Tai Chi, Qi Gong werden mit Bewegungsflows im ¾-Takt, Faszienfitness, Yogaeinflüssen und anderen Elementen gemischt. Atemtechniken und Körperwahrnehmung runden die Stunde ab. Es ist genügend Raum vorhanden, die einzelnen Stundenabschnitte zu besprechen und Fragen zu klären.

**WS Online 31 | Fit bis ins hohe Alter, Einführung ins stand. Kursprogramm | Marlene Groitl**

Der DTB hat ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. In diesem WS erfolgt die Einweisung in dieses Kursprogramm. Die vorherige Teilnahme am Kernmodul Einführung in die standardisierten Kursprogramm ist Voraussetzung zur Erteilung des Zertifikats.

**WS Online 32 | Freier Nacken –bewegliche Schultern/ Schultergürtel mobil und stabil | Sonja Hergert**

Schultergürtel, Brustwirbelsäule und Nacken bilden eine funktionelle Einheit. In diesem Workshop werden wir für die gesamte Region Übungen zur Mobilisation, Stabilisation und Entspannung kennenlernen. Ein vielseitiges Thema, denn auch die Zunge und die Augenmuskulatur beeinflussen die Spannungslage des Kopfes und des Nackens mit. Insofern werden wir auch über den Tellerrand schauen und mit „Face Yoga“ sicherlich auch sehr lustige Momente erleben.

**WS Online 41 | Trittsicher durchs Leben, Einführung ins stand. Kursprogramm | Marlene Groitl**

„Trittsicher durchs Leben“ ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziertes Programm der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband e.V. (dlv) und dem DTB. Es richtet sich an ältere Menschen im ländlichen Raum. Ziel ist es, Stürze zu verhindern sowie Mobilität und Selbstständigkeit zu fördern. Die vorherige Teilnahme am Kernmodul Einführung in das standardisierten Kursprogramm ist Voraussetzung zur Erteilung des Zertifikats.

**WS Online 42 | Die Qualitätssiegel im BTV, GYMWELT und seniorenfreundlicher Verein | Andrea Remuta**

In diesem Workshop werden unterstützende Maßnahmen im Bereich Fitness, Gesundheit-, und Freizeitsport aufgezeigt. Mit den Qualitätssiegeln GYMWELT und/oder „Seniorenfreundlicher Verein“ werden die attraktiven und vielfältigen, sowie gesundheitsfördernden Bewegungsangebote der Vereine in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Ihr erfahrt, welche Voraussetzungen Euer Verein braucht, um Qualitätssiegel zu erhalten und welche Vorteile ihr dadurch habt.

# Seniorenportkongress am 19. und 20.11.2022 in Schweinfurt

Am 19. und 20. November dreht sich in Schweinfurt alles um das Thema Bewegungsförderung für und mit Senioren. Getreu dem Motto „Von der Wiege bis zur Urne – turne, turne, turne“ hat der Bayerische Turnverband ein sehr vielfältiges und innovatives Themenspektrum für alle Übungsleiter\*innen, Kursleiter\*innen, Pflegekräfte oder einfach Interessierte zusammengestellt. Für diese Zielgruppe gilt: Mitmachen, informieren, lernen. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch Online möglich. Am Samstag, den 19. November 2022, werden die Workshops live in Schweinfurt (09:30 bis 17:00 Uhr) und am Sonntag, den 20. November, online (09:00 bis 15:45 Uhr) angeboten.

Inhaltlich spiegelt der Kongress das breite Spektrum des Seniorensports wider und bietet dank seiner vier Schwerpunkte eine große Auswahl an spannenden sowie aktuellen Themen. Neben Mitmachprogrammen werden auch grundlegende und weiterführende Informationen rund um das Thema „bewegte Senioren“ angeboten. Grundsätzlich haben die Teilnehmenden die Möglichkeit einen Tag, zwei Tage oder auch nur ausgewählte Online-Workshops zu buchen. Nutzt diese Flexibilität, seid dabei und melde dich gleich an!

## **i** Organisatorisches und AGB

### Veranstaltungsort

Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.  
Lindenbrunnenweg 51  
97422 Schweinfurt

### Anmeldung

**Meldeschluss: Sonntag, 30.10.2022**

Du kannst dich einfach und bequem online über das GymNet ([dtb-gymnet.de](http://dtb-gymnet.de)) zum BTV-Seniorenportkongress anmelden. Unter [btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress](http://btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress) findest du eine detaillierte Erklärung zur Anmeldung im GymNet. Auf Anfrage sind wir dir bei der Anmeldung behilflich – bei einer zusätzlichen Bearbeitungsgebühr von 5.- Euro. Als Mitglied in einem BTV-Verein ist pro Jahr einmalig eine Vereinsbestätigung vorzulegen. Das entsprechende Formular steht auf der BTV Homepage zum Download zur Verfügung.

**Hinweis:** Aus Sicherheitsgründen ist die Anmeldung personengebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden. Eine Vereinsmeldung ist nicht möglich. Die Anmeldung ist nicht übertragbar. Die Workshop-Plätze sind begrenzt und werden in zeitlicher Reihenfolge der eingehenden Meldungen vergeben.

### Teilnehmergebühr

	BTV-Mitgliedsvereine	Sonstige
1 Tag Präsenz	80€	120€
1 Tag Online	70€	105€
2 Tage Präsenz+Online	100€	150€
Online-Workshop	20€ je WS	30€ je WS

Sollte das Infektionsgeschehen die Durchführung einer Präsenzveranstaltung nicht zulassen, wird die Veranstaltung zu einem reinen Online-Kongress umgewandelt. Damit einher geht die automatische Anpassung der Teilnahmegebühr für Teilnehmende, die sich zur Präsenzveranstaltung angemeldet haben.

### Vorläufige Anmeldebestätigung und Einladung

Nach Abschluss deiner Meldung erhältst du automatisch per Mail eine Buchungsübersicht (keine verbindliche Anmeldebestätigung) zugeschickt. Nach Prüfung deiner Angaben bei der Anmeldung senden wir dir in einer weiteren Mail die verbindliche Buchungsbestätigung zu. Etwa eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhältst du per E-Mail die Einladung mit deinem persönlichen Zeitplan und allen wichtigen Informationen. Programm- bzw. Workshop-Änderungen behalten wir uns vor. Sollte dies eintreten und solltest du davon betroffen sein, werden wir dich rechtzeitig informieren.

### Bezahlung

Nach dem Meldeschluss wird die Teilnehmergebühr per Lastschriftverfahren durch den BTV eingezogen. Hierzu muss dem BTV ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt werden. Der Kontoinhaber sichert mit Anklicken des entsprechenden Feldes im GymNet zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch den BTV verursacht wurde. Die Zahlung der Teilnehmergebühr per Überweisung deinerseits ist nicht möglich.

## Organisatorisches und AGB

### Rücktritt

Nach der verbindlichen Anmeldung wird im Falle eines Rücktritts bis zum 30.10.2022 (Meldeschluss) eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt (nach Meldeschluss) wird die gesamte Teilnehmergebühr einbehalten. Ein Rücktritt kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen.

### Versicherung und Haftung

Für Teilnehmer, die über ihren Verein als Mitglied beim BLSV gemeldet sind, besteht Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz im Rahmen der ARAG Sportversicherung. Darüber hinaus wird keine Haftung übernommen!

### Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Der BTV behält sich vor, Bild- und Tonaufnahmen von Beteiligten und Gästen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen und zu verbreiten, soweit Beteiligte und Gäste nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6, Abs. 1 Lit. f. DSGVO. Das berechtigte Interesse des BTV besteht darin, Veranstaltungen gemäß seiner Satzungsziele durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Eine Beschreibung der Rechte als Betroffener gilt analog zur Datenschutzerklärung unter [btv-turnen.de/der-btv/ueber-uns/datenschutz](https://btv-turnen.de/der-btv/ueber-uns/datenschutz).

### Verpflegung


Alle Infos zur Verpflegung erhältst du unter [btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress](https://btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress).

### Mitzubringen


Passende Sportbekleidung – je nach gewählten Workshops. Für einige Workshops sind Matten und Handgeräte notwendig. Die Aufstellung „Mitzubringen“ wird dir mit den Lehrgangsunterlagen zugeschickt!

### Kontakt

Bayerischer Turnverband e. V.  
Seniorensportkongress  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

 089 15702-236

 [senioren@btv-turnen.de](mailto:senioren@btv-turnen.de)

 [btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress](https://btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress)

## Informationen zur Lizenzverlängerung (LZV)

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜL C Breitensport Allround-Fitness (früher Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- ÜL C Breitensport des BLSV
- ÜL B Breitensport Sport in der Prävention
- ÜL B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere (früher ÜL B Breitensport Sport für Ältere)