

## Workshop-Teilnahme

Bitte geben Sie Ihren Erstwunsch = 1 und Zweitwunsch = 2 an.

1. Variieren statt verlieren!?!
  2. Du mit mir – ich mit Dir?
  3. Bist Du schon Senior/in oder noch fit und aktiv?
  4. Hemmschwelle zum Mitmachen?
  5. Sport(Räume) überall!?!
- Busshuttle: Berlin – Brandenburg – Berlin  ja  nein

Vorname: ..... Name: .....  
Straße, Nr.: ..... PLZ, Ort: .....  
e-mail: ..... Verein, Institution: .....

**Die Anmeldung kann bis zum 08.10.2012 (begrenzte Teilnehmerzahl 120) erfolgen:**  
Fax: 0331 / 97198 34, Post: mit dieser Antwortkarte. Nach Eingang aller Anmeldungen und Zuordnung der Workshops erhalten Sie Ihre Teilnahmebestätigung, die Sie bitte zur Veranstaltung mitbringen!

Bitte mit  
0,45 €  
freimachen

An den  
Landessportbund Brandenburg e. V.  
Schopenhauerstraße 34

14467 Potsdam

## Anfahrt

### mit dem Bus ab Potsdam Stadt (Hauptbahnhof)

- mit dem Bus der Linie 643 Richtung Beelitz
- nach ca. 25 Minuten Fahrzeit Ausstieg an der Haltestelle „Abzweig Neuseddin“
- 2 Min. Fußweg in Fahrtrichtung und Überquerung der Bundesstraße B 2
- Waldweg rechts laufen (Beschilderung „Heimvolkshochschule“)

### mit der Bahn

- Regionalbahn R 7 Berlin Hauptbahnhof-Belzig
- Ausstieg Bahnhof Seddin
- Busshuttle ab Bahnhof Seddin zur Heimvolkshochschule

### mit dem PKW

- Autobahn A 10 (Berliner Ring) bis zur Abfahrt Michendorf
- nach Abfahrt weiter auf der Bundesstraße B 2 in Richtung Beelitz
- nach ca. 2,5 km links in die Zufahrt (Beschilderung „Heimvolkshochschule“) einbiegen

### Busshuttle

#### von Berlin nach Brandenburg und wieder zurück nach Berlin

Die ersten 50 Anmelder/innen haben die Möglichkeit, kostenfrei den Busshuttle verbindlich zu buchen – bitte auf der Rückantwortkarte entsprechend ankreuzen!!!

#### Hinfahrt: Berlin – Brandenburg

Treffpunkt: 08:15 Uhr im Landessportbund Berlin, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin

Abfahrt: 08:45 Uhr zur Heimvolkshochschule am Seddiner See

#### Rückfahrt: Brandenburg – Berlin

Treffpunkt: 16:30 Uhr in der Heimvolkshochschule am Seddiner See

Abfahrt: 16:45 Uhr zum Landessportbund Berlin, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin



## Weitere Informationen

Landessportbund Berlin e. V.  
Katja Sotzmann  
Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin  
Telefon: 0 30 / 30002-127  
www.lsb-berlin.de

Landessportbund Brandenburg e. V.  
Karin Marquardt  
Schopenhauerstr. 34, 14467 Potsdam  
Telefon: 0331 / 97198 37  
www.lsb-brandenburg.de

# Bewegtes Altern ist lohnendes Altern

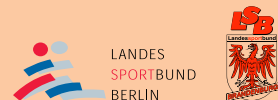
## 4. Symposium Seniorensport Berlin / Brandenburg

Samstag, 20. Oktober 2012

10 bis 16 Uhr

Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Bildungsstätte im Land Brandenburg  
Seeweg 2  
14554 Seddiner See

Gefördert vom:



## 4. Symposium Seniorensport Berlin / Brandenburg

20. Oktober 2012, 10 bis 16 Uhr

Im „Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ richten die beiden Landessportbünde Brandenburg und Berlin den Blick auf die sich wandelnden Bedürfnisse der älteren Menschen und die daraus entstehenden Konsequenzen für den Sport auf dem Land und in der Stadt.

Die Podiumsdiskussion zu Beginn der Veranstaltung soll Impulse für die fünf Workshops geben, so dass aus den verschiedenen Perspektiven Diskussionspunkte herausgearbeitet werden, die in kleinen Arbeitsgruppen vertieft werden. Im Anschluss werden die Ergebnisse im Plenum zusammengetragen.

### 09:00 Anmeldung und Empfang der Teilnehmer/innen mit Begrüßungscafé

**10:00 Eröffnung** durch Wolfgang Neubert, Präsident des Landessportbundes Brandenburg und Prof. Dr. Sieglinde Heppener, Vorsitzende des Seniorenrates des Landes Brandenburg

### 10:15 Impulsreferat:

#### **Wir stecken Sie nicht in Turnhosen, wir verändern Verhalten!**

Wie Sportvereine zu bewegtem Altern einladen können.

Referent: Prof. Dr. Ralf Brand

### 11:00 Bewegungsraum Sportverein: Ist der Sportverein attraktiv für ältere Menschen?

Diskussionsrunde: Prof. Dr. Ralf Brand, Ute Blessing-Kapelke, Sabine Kosakow-Kutscher, Michael Pape, Jürgen Straub

### 11:45 Mittagspause

### 12:45 Workshops

#### **1. Variieren statt verlieren !?!**

Wettkampfsport im Alter als Möglichkeit Mitglieder zu binden oder sogar zu gewinnen?

Referent/innen: Ute Blessing-Kapelke, Rita Marohn, Harald Fröhlich

#### **2. Du mit mir – ich mit Dir ?**

Vernetzung als Zukunftsaufgabe: Welche Bedeutung hat Vernetzung für den Sport der Älteren?

Referenten: Michael Pape, Dieter Schäfer

#### **3. Bist Du schon Senior/in oder noch fit und aktiv ?**

Der/Die moderne Senior/in von morgen:

Was brauchen Menschen in der zweiten Lebenshälfte und wodurch kommt es zu einer Verhaltensänderung?

Referentinnen: Sabine Kosakow-Kutscher, Monika Jabs

#### **4. Hemmschwelle zum Mitmachen?**

Ehrenamt und Ausbildung: Sind für ehrenamtliches Engagement im Sport bestimmte Qualifikationen notwendig?

Referent/in: Morten Gronwald, Carola Schaaf-Derichs

#### **5. Sport(Räume) überall !?!**

Was brauchen ältere Menschen für Sporträume – klassische Turnhallen, kleine Räume oder den Raum Natur?

Referent/in: Kathrin Sperling, Klaus Hinz

### 14:15 Cafépause

**14:30 Zusammenfassung der 5 Workshops** im Plenum und Schlussworte durch Gabriele Wrede, Vizepräsidentin für Sportentwicklung und Breitensport des Landessportbundes Berlin und Inge Frohnert, Vorsitzende des Arbeitskreises Berliner Senioren

### 15:15 Schau Dich Schlau

Impulse für die praktische Arbeit

**Brainwalking** Referentinnen: Sagitta Meißner und Gisela Poppenberg

**Drums Alive®** Referentin: Heidi Sommer

**Füße gut – alles gut (Ismakogie)** Referentin: Sabine Gutknecht

**Linedance** Referentin: Ramona Rosner

ca. 16:30 Ende

## Referent/innen

<b>Ute Blessing-Kapelke</b> .....	Referentin für Sport der Älteren beim Deutschen Olympischen Sportbund
<b>Prof. Dr. Ralf Brand</b> .....	Sportwissenschaftler und -psychologe, Universität Potsdam
<b>Harald Fröhlich</b> .....	Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport Volleyball-Verband Berlin
<b>Morten Gronwald</b> .....	Leiter Verbandliche Bildung; Europäische Sportakademie Land Brandenburg
<b>Sabine Gutknecht</b> .....	Teammitglied des Mobilien Teams Gesundheits- und Seniorensport des Landessportbundes Berlin
<b>Klaus Hinz</b> .....	Teammitglied des Mobilien Teams Gesundheits- und Seniorensport des Landessportbundes Berlin
<b>Monika Jabs</b> .....	Seesportclub Berlin Grünau
<b>Sabine Kosakow-Kutscher</b> .....	Geschäftsführerin des TSV Falkensee
<b>Rita Marohn</b> .....	Seniorenwartin des Leichtathletikverbandes Brandenburg
<b>Sagitta Meißner und Gisela Poppenberg</b> .....	Ausbildungsreferentinnen für Gedächtnistraining im Bundesverband Gedächtnistraining
<b>Michael Pape</b> .....	Geschäftsführer des TSV Spandau 1860
<b>Ramona Rosner</b> .....	Seniorengruppe der Abt. BS des KSB MOL aus Hennickendorf
<b>Carola Schaaf-Derichs</b> .....	Geschäftsführung Treffpunkt Hilfsbereitschaft und Landesfreiwilligenagentur Berlin
<b>Dieter Schäfer</b> .....	Vorsitzender des Kreissportbundes Märkisch-Oderland
<b>Heidi Sommer</b> .....	Funny Drummers aus Oberhavel
<b>Kathrin Sperling</b> .....	Referentin Sportstätten; Landessportbund Brandenburg
<b>Jürgen Straub</b> .....	Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1980

## Schirmherrschaft:



Dr. Martina Münch,  
Ministerin für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg



Frank Henkel,  
Senator für Inneres und Sport des Landes Berlin

## Es laden ein:



[www.lsb-brandenburg.de](http://www.lsb-brandenburg.de)  
[marquardt@lsb-brandenburg.de](mailto:marquardt@lsb-brandenburg.de)



[www.lsb-berlin.de](http://www.lsb-berlin.de)  
[k.sotzmann@lsb-berlin.de](mailto:k.sotzmann@lsb-berlin.de)



[www.seniorenratbrandenburg.de](http://www.seniorenratbrandenburg.de)  
[seniorenrat-brandenburg@t-online.de](mailto:seniorenrat-brandenburg@t-online.de)



[www.senioren-berlin.de](http://www.senioren-berlin.de)  
[abs@senioren-berlin.de](mailto:abs@senioren-berlin.de)