

Gemeinsam bewegen wir
Deutschland!

#BEACTIVE



Gesundheits-Check: Abzeichenwelt im Turnen

Samstag, 29. September 2018, 10.30 bis 15 Uhr

Sportzentrum Blomberg, Ulmenallee 32, 32825 Blomberg

Ablauf

- 10.30 Uhr Begrüßung und
Vorstellung der Tests und Abzeichen
- 11.30 Uhr praktische Durchführung im 30-Minuten-Rhythmus
- 15.00 Uhr Auswertung / Abschluss
- Cafeteria des TV Blomberg

Anmeldung und Auskünfte

Die Anmeldung bis 15.9.2018 kann über das GymNet erfolgen oder mit dem Anmeldeformular. Auch Kurzentschlossene sind ohne Anmeldung herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Westfälischer Turnerbund | Doris Tölle
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm
Telefon 02388 3000054 | Fax: 3000099 | toelle@wtb.de

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



www.welges-grafik.de



Gesundheits-Check: Abzeichenwelt im Turnen

Aktionstag am 29. September 2018
10.30 – 15 Uhr in Blomberg

in Kooperation mit





Gemeinsam bewegen wir
Deutschland!

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. – 30. September

Europäisches Fitness-Abzeichen (European Fitness Badge – EFB)

Das EFB ist ein neuer, auf Europäischer Ebene unter Federführung des DTB, entwickelter Test. Er ist so angelegt, dass Personen jeden Alters ihre Fitness testen und immer wieder vergleichen bzw. überprüfen können. Im Test geht es – im Gegensatz zum Deutschen Sportabzeichen – nicht um die Ermittlung verschiedener Leistungen in einzelnen Sportarten und Disziplinen, sondern um die Feststellung des Fitnesszustandes. Das EFB besteht aus einem Fitnesstest, zusätzlichen Messungen zur Körperkonstitution und -haltung sowie einer umfassenden schriftlichen Rückmeldung zum individuellen Fitnesszustand mit anschließender individueller Beratung.

Deutsches Gymnastikabzeichen (DGA)

Mit den Übungen des DGA sind jeweils spezifische motorische Herausforderungen verbunden, von sportlich-athletisch bis gymnastisch-tänzerisch. Das Angebot besteht aus acht gymnastischen Übungen mit jeweils unterschiedlichen Handgeräten: Gymnastikball, Gymnastikband, zwei Gymnastikkeulen, -reifen, -seil und -stab, zwei Hanteln und springender Medizinball. Aus diesem Angebot werden für das Abzeichen in Bronze vier Übungen individuell ausgewählt.

Kinderturn-Abzeichen für Alle

Das Kinderturn-Abzeichen für Alle der Deutschen Turnerjugend ist eine Aktionsform des bekannten Abzeichens im Rahmen der Offensive Kinderturnen. Dabei können alle Kinder unabhängig von Alter, Könnensstand, kultureller oder sozialer Herkunft sowie mit oder ohne Beeinträchtigungen im Stationsbetrieb verschiedene Bewegungsaufgaben meistern.

Gesundheit ist unser höchstes Gut –

das wissen alle. Aber wie gesund und fit sind wir eigentlich? In den letzten Jahren wurden dazu diverse Verfahren entwickelt, die in verschiedenen Altersgruppen die Fitness und Beweglichkeit testen. Außerdem gibt es unterschiedliche Abzeichen, die vom DTB und der Deutschen Turnerjugend entwickelt worden sind. Alle haben gemeinsam, dass sie etwas zum Fitness-Status aussagen können. Darüber hinaus bieten sie Aussagen, welche Fitness unter gleichem Verhalten später zu erwarten ist und geben Anregungen zu weiterem gesundheitsorientierten Sporttreiben bzw. Bewegungsverhalten. Auch im Trainingsbetrieb können Sportler ihre Fitness und Beweglichkeit testen und Trainingsfortschritte sichtbar machen. An unserem Aktionstag werden verschiedene Abzeichen und Tests vorgestellt und in der Praxis durchgeführt:

Alltags-Fitness-Test – AFT

Der AFT ermöglicht eine einfache und aussagekräftige Prüfung der alltagsrelevanten Fitness älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Der Test ist für Personen ab 60 Jahren konzipiert und erlaubt den Vergleich mit anderen gleichen Alters und Geschlechts. Er zielt auf den durchschnittlichen älteren Menschen im Privathaushalt ab. In Studien wurden die Werte von älteren Menschen bis 94 Jahre ausgewertet, so dass es anhand der Vergleichswerte möglich ist, eine Aussage zur eigenen Fitness zu erhalten.

Anmeldung bis 15.9.2018

Westfälischer Turnerbund, Doris Tölle
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm

Unter den ersten 10 Gruppen-Anmeldungen
werden attraktive Preise verlost!
Bekanntgabe der Gewinner am Aktionstag.

Verein

Name, Vorname

Straße

Ort

Telefon

Email

Die Hinweise zu Foto- und Videoaufnahmen, sowie zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

(Vereins)-Gruppe

Wir haben Interesse an der Abnahme von
(Anzahl, bitte ca.-Angaben)

___ Alltags-Fitness-Test ___ Europäisches Fitness Abzeichen
___ Deutsches Gymnastikabzeichen
___ Kinderturnabzeichen für Alle

Einzel-Anmeldung

Ich habe Interesse an der Abnahme von

Alltags-Fitness-Test Europäisches Fitness Abzeichen
 Deutsches Gymnastikabzeichen
 Kinderturnabzeichen für Alle

**Kurzentschlossene sind auch ohne Anmeldung
herzlich willkommen!**

Datenschutz

Die Anmeldedaten werden ausschließlich für die Planung der Veranstaltung verwendet und werden nicht an Dritte weiter gegeben. Im Rahmen der Veranstaltung wird ggf. durch Presse, Funk und Online-Medien über die Veranstaltung in Print- und Online-Medien berichtet, ebenso wie der WTB Aufnahmen und Berichte im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit in Print- und Online-Medien veröffentlichen wird. Die Datenschutzhinweise des Westfälischen Turnerbundes können unter www.wtb.de/datenschutz/hinweise heruntergeladen werden.