Tag für
(nicht nur)
die Älteren

Datum: 25.10.2025

Ort: Saalbau Fechenheim, Pfortenstraße 55, 60386 Frankfurt/Main

Zielgruppe: Willkommen sind alle Interessierte. Das Programm richtet sich aber vor allem an ältere Personen.

Programm:

9:30	Anmeldung Workshops
10:00 bis 12:45	Workshops
13:00 bis 13:30	Vortrag Polizei
13:30 bis 14:00	Mittagspause, Anmeldung Tanznachmittag
10:00 bis 14:00	Alltagsfitnesstest
14:00 bis 17:30	bunter Nachmittag

Meldegeld: 10 € für 3 Workshops; 5 € für bunten Nachmittag; Rabatt für Vorführgruppen

Meldeschluss: 10.10.2025

Meldung: s. Homepages der Turngaue Offenbach/Hanau und Frankfurt

Ansprechpartnerinnen: Mann@turngau-frankfurt.de, Ursula.Post@tgofhu.de

Verpflegung: Es werden Speisen und Getränke angeboten. Das Mittagessen muss vorab gebucht werden.

Anreise: Tram 11: Haltestelle Schießhüttenstraße, ca. 10 – 15 Min. Fußweg
Bus 44, 551: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg
Bus 551 (aus Richtung Of): Haltestelle Einbiglerweg, ca. 6 Min. Fußweg

Barrierefreiheit: Workshops & Mitmachangebote: teilweise barrierefrei;
bunter Nachmittag: barrierefrei

Workshops:

Alltagsfit ∗ Bewegungs-Bingo ∗ Bewegungs-News ∗ Durchatmen ∗ Gehirntraining ∗ Line Dance ∗ Schwünge ∗ Sitztanz ∗ Spiraldynamik ∗ Stuhlgymnastik ∗ Sturzprävention ∗ Zumba Gold

AFT - Alltags-Fitness-Test:

Bewegung und Sport im Alter sind wichtig für Gesundheit, Fitness und Selbstständigkeit. Deshalb teste deine Ausdauer, Bein- und Armkraft, Hüft- und Schulterbeweglichkeit, Geschicklichkeit. Die Auswertung gibt dir Aufschluss über deine körperliche Fitness.

Vortrag Polizei:

Die Polizei informiert über die Maschen der Trickbetrüger und wie wir ihnen nicht ins Netz gehen.

Bunter Nachmittag:

mit
- Tänzen im Stehen und Sitzen
- Vorführungen
- Speisen und Getränken
- gemütlichem Beisammensein

Beschreibung der Workshops:

Alltagsfit (Hans-Christoph Fehr)
Übungen, die du in deinem Alltag „nebenbei" erledigen und so fit bleiben kannst - beim Fernsehen, beim Zähneputzen, beim Staubwischen, …. Gegenständen aus dem Haushalt werden zu „Fitnessgeräten".

Bewegungs-Bingo (Irene Schaub)
Entsprechend der gewürfelten Augenzahl ist eine Bewegungsaufgabe auszuführen. Wessen Bingokarte zuerst „voll" ist, hat gewonnen.

Bewegungs-News (Sabine Behrends)
Die Zeitung ist nicht nur zum Lesen da; man kann sie auch als Sportgerät benutzen. Sowohl für gymnastische Übungen als auch für kleine Bewegungsspiele.

Durchatmen (Hans-Christoph Fehr)
Ob Phantasiereisen, Muskelrelaxation, kleine Bewegungsübungen, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen – wir probieren aus, was uns guttut und was uns im hektischen Alltag innehalten lässt.

Gehirntraining (Waltraud Brodt)
Geistig jung und körperlich in Schwung - das ist bestimmt der Wunsch der meisten beim Älterwerden. Mit Übungen, die die Gehirnfunktion stärken, sowie Beweglichkeits- und Kraftübungen kommen wir diesem Ziel näher.

Line Dance (Doris Laukhardt)
Wir erarbeiten einen weit verbreiteten Line Dance, der auf viele verschiedene Lieder tanzbar ist - von Evergreens bis Chart-Hits, von Walzer bis Rock-n-Roll.

Schwünge (Karola Scharping)
Mit Schwung in den Tag, Arme schwingen – Beine pendeln!
Gelenke und Muskeln erfahren durch sanfte Übungen eine angenehme Lockerung und Kräftigung, was den Energiefluss im ganzen Körper verbessert.

Spiraldynamik (Karola Scharping)
Im Zusammenspiel der oberflächlichen und tiefen Muskelsysteme unseres Körpers erfolgt eine funktionelle Stabilisierung, Mobilisierung und Regeneration der Wirbelsäule.

Stuhlgymnastik (Kristine Juretschke)
ohne und mit Hilfsmitteln eignet sich besonders für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und ist ebenso anstrengend und effektiv wie Gymnastik im Stehen / am Boden.

Stitztanz (Gabi Kesting)
Auch im Sitzen lässt es sich gut und anspruchsvoll tanzen. Wir erarbeiten Tänze im Sitzen, die am Nachmittag aufgeführt werden.

Sturzprävention & Gangparkour (Kristine Juretschke)
Es werden Sturzrisiko-Faktoren aufgezeigt und Tipps fürs häusliche Umfeld gegeben. Nach einem spielerischen WarmUp erfolgt Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining mit Kleingeräten sowie ein Gangparkour. Stretching rundet den Workshop ab.

Zumba Gold (Kerstin Zimmermann und Angelika Stark)
Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen – speziell für Ältere. Eine sanfte, aber dennoch energiegeladene Trainingserfahrung