



**FiT<sup>4</sup> im ETG**

**„Ältere und Senioren“**

Samstag, 21. Oktober 2023

Neckarbischofsheim

## Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

<b>Inhalte:</b>	
Gesund und Fit, beweglich und schmerzfrei	
Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen Ideen und Stundenbildern zum Mitnehmen:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Modul 1:</b> ein etwas anderes Ausdauertraining - mit einer Schwimmnudel als Hilfsmittel erwartet dich bei dieser Einheit</li><li>• <b>Modul 2:</b> ein Training für Kopf und Körper – für alle Altersklassen wichtig</li><li>• <b>Modul 3:</b> der Stuhl ist nicht nur zum Sitzen da, er dient auch als Hilfsmittel für eine sportliche Einheit. Hier werden dir verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt. Auch hilfreich bei einer Rücken-Stunde</li><li>• <b>Modul 4:</b> die Balance wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, um Stürze und deren Folgen zu vermeiden</li></ul>	
<b>Zeitplan: 9.00 Uhr</b>	Begrüßung
<b>9.15 – 10.45 Uhr</b>	<b>Leichtes Ausdauertraining</b> – mit kleine Choreos
<b>11.00 – 12.30 Uhr</b>	<b>Brain &amp; Body</b> – Koordinationsspiele
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
<b>13.30 – 15.00 Uhr</b>	<b>Ideen mit und auf dem Stuhl</b> – auch für eine Rücken-Stunde
<b>15.15 – 16.45 Uhr</b>	<b>Balance und Gleichgewicht</b> – wichtig für den Alltag
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: **Heike Meidinger**



### Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **11. Oktober 2023** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage [www.elsenzturngau.de](http://www.elsenzturngau.de) herunter zu laden.

### Teilnehmergebühr:

Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldungen 35,-€.