

FIT⁴ im ETG**„Ältere und Senioren“**
Samstag, 11. Oktober 2025
Neckarbischofsheim**B e s c h r e i b u n g**

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Bewegung im Alter und im AlltagReferentin: **Michaela Böhme****Beschreibung:**

„Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat wie körperliche Bewegung, sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch!“ Dieser Satz von Altersmediziner Dr. Martin Runge umschreibt prägnant die Bedeutung von Bewegung besonders im Alter. Es kommt jedoch nicht nur auf die Trainingseinheiten in der Turnhalle an, sondern im Alter vermehrt auf die tägliche Bewegungszeit und das Bewusstsein dafür im Alltag. Übungsleiter*innen von Seniorengruppen haben maßgeblichen Einfluss darauf, ob sich ihre Teilnehmer*innen auch im Alltag genügend bewegen. Diese Fortbildung zeigt die Zusammenhänge dafür auf und gibt viele Impulse, wie durch niederschwellige Übungen und die richtige Motivation durch den „Vorturner“ Bewegung im Alltag von Älteren und Senioren integriert werden kann.

Zeitplan und Inhalte:	
9.45 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernrunde
10.00 – 11.30 Uhr	Sport und Bewegung im Alter Biologische und soziologische Grundlagen für Mobilität bis ins hohe Alter
11.30 – 12.15 Uhr	Sturzprävention alltagstauglich: In der Halle, im Freien und Daheim I Am Beispiel des Programms <i>Fünf Esslinger</i> nach Dr. Martin Runge Balance und Dehnung
12.15 – 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 – 14.00 Uhr	Sturzprävention alltagstauglich: In der Halle, im Freien und Daheim II Am Beispiel des Programms <i>Fünf Esslinger</i> nach Dr. Martin Runge Muskelleistung und Kraft
14.00 – 15.30 Uhr	Mental fit durch Bewegung Koordinationsspiele in der Gruppe, mit Partner und für zu Hause
15.30 – 16.15 Uhr	Bewegungssnacks für den Alltag Impulse für die tägliche Bewegung
16.15 – 16.45 Uhr	„Lessons learned“ – Was nehmen wir mit? Gruppenarbeit: Unsere 5 wichtigsten Erkenntnisse und Übungen
16.45 Uhr	Abschluss und Verabschiedung

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **01. Oktober 2024** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

Teilnehmergebühr:

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