



Fit⁴ im ETG

„Ältere und Senioren“

Samstag, 27. Oktober 2018

Neckarbischofsheim

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:

Die Fortbildung bietet einen spannenden Einblick in das Training mit Älteren und Senioren:

- Altersgerechte Belastungsformen werden vermittelt.
- Sanftes Herz-Kreislauftraining.
- Gesundheitsorientierte Angebote für den Alltag
- Wellness-Tipps für Senioren
- Zielgerichtete Gymnastik
- Individuell anpassbar an verschiedene Leistungsniveaus.

Zeitplan:

9.00 – 10.30 Uhr	„Rund um den Pezziball“ - die besten Ideen aus der Praxis
10.30 – 12.00 Uhr	Alltagsnahes Trainieren - die wichtigsten Muskelgruppen im Blick
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.30 Uhr	Wellness im Verein - das Wichtigste auch im Alter
14.30 – 16.00 Uhr	Rund um den Stuhl mit Yoga und Co.
16.00 Uhr	Abschluss

Referentinnen: **Rebekka Ulrich** (WS 1 und 4)

Anja Sickinger (WS 2 und 3)

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis **Mittwoch, 11. Oktober 2018** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden. Mittagessen wird angeboten.

Teilnehmergebühr:

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

Lehrgangsführung:

Martina Wanke
TV 09 Neckarbischofsheim
Tel.: 07263 / 64573
Email: martina.wanke@t-online.de