

**FIT<sup>4</sup> im ETG****„Ältere und Senioren“**

Samstag, 17. Oktober 2026

Sulzfeld

**B e s c h r e i b u n g**

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

**Inhalte:****„Koordinationstraining für Menschen 60 plus –  
für Rehasport Neurologie geeignet“**

Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen Ideen und Stundenbildern zum Mitnehmen.

Die Koordination in all ihren Ausprägungen ist neben der Kraft eine für den Alltag wesentliche motorische Fähigkeit, die ab einem gewissen Alter deutlich nachlässt. Mit oft gravierenden Folgen für die Bewältigung des Alltags bis hin zu Stürzen. In diesem Lehrgang betrachten wir die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten, allen voran das Gleichgewicht, und arbeiten uns durch eine große Anzahl verschiedener Übungen, mit denen diese trainiert werden können.

*Eine genaue Abgrenzung dieser spannenden Themen ist nicht möglich. Daher können wir nachfolgend auch keine Zeitangabe machen.*

<b><u>Zeitplan: 9.00 Uhr</u></b>	Begrüßung
<b>9.15 – 10.45 Uhr</b>	aktiver Workshop 1
<b>11.00 – 12.30 Uhr</b>	aktiver Workshop 2
<b>12.30 – 13.30 Uhr</b>	Mittagspause
<b>13.30 – 15.00 Uhr</b>	aktiver Workshop 3
<b>15.15 – 16.45 Uhr</b>	aktiver Workshop 4
<b>16.45 Uhr</b>	Feedback und Abschluss

**Referent: Christiane Hedrich****GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN**Anmeldung:**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, 07. Oktober 2026 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,-€.