



FiT⁴ im ETG

„Body & Mind in Balance“

Sonntag, 08. März 2026

Sulzfeld

Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:

Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen vielen Ideen:

- **Modul 1:** Achtsamkeit für meine Übungsstunden und für mich – in dieser zweigeteilten Einheit werden Achtsamkeitsbausteine für die Übungsstunden, sowie eine Übersicht an Achtsamkeit für sich selbst vermittelt
- **Modul 2:** Entspannungsmethoden – Ideen für die Übungsstunde
- **Modul 3:** Beweglichkeit verstehen – das Zusammenspiel von Kraft, Kontrolle und Flexibilität wird hier vereint
- **Modul 4:** Funktionelle Beweglichkeit – die Verbindung von Mobilität und Stabilität als wichtiger Baustein

Zeitplan: 9.00 Uhr	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	Achtsamkeit für meine Übungsstunden und für mich
11.00 – 12.30 Uhr	Entspannungsmethoden
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	Beweglichkeit verstehen – Kraft, Kontrolle, Flexibilität
15.15 – 16.45 Uhr	Funktionelle Beweglichkeit – Mobil und Stabil
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: Rebekka Ulrich

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **25. Februar 2026** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter laden.

Teilnehmergebühr:

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