

**FiT<sup>4</sup> im ETG****„Body & Mind in Balance“**

Sonntag, 08. März 2026

Sulzfeld

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

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

<b><u>Zeitplan:</u> 9.00 Uhr</b>	Begrüßung
<b>9.15 – 10.45 Uhr</b>	Achtsamkeit für meine Übungsstunden und für mich
<b>11.00 – 12.30 Uhr</b>	Entspannungsmethoden
<b>12.30 – 13.30 Uhr</b>	Mittagspause
<b>13.30 – 15.00 Uhr</b>	Beweglichkeit verstehen – Kraft, Kontrolle, Flexibilität
<b>15.15 – 16.45 Uhr</b>	Funktionelle Beweglichkeit – Mobil und Stabil
<b>16.45 Uhr</b>	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](http://www.elsenzturngau.de) herunter laden.

**Teilnehmergebühr:**

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