Badischer Turner-Bund e.V.

Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FIT⁴ im ETG

„Ältere und Senioren“

Samstag, 22. Oktober 2022

Neckarbischofsheim

Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:
Gesund und Fit, beweglich und schmerzfrei Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen Ideen und Stundenbildern zum Mitnehmen: • **Modul 1:** Eine ausgeglichene Körperhaltung beginnt nicht beim Nacken oder Schultern. Sie fängt bei den Füßen an. Ein Fuß mit gesundem Fußgewölbe verteilt das Gewicht gleichmäßig beim Gehen und Stehen • **Modul 2:** mangelnde Ausdauer und Koordination macht anfälliger für Stürze und Verletzungen • **Modul 3:** Kraft- und Balanceübungen gegen Sturzgefahr • **Modul 4:** Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken.

Zeitplan:	
9.15 – 10.45 Uhr	**Fußgymnastik** – Haltung fängt bei den Füßen an
11.00 – 12.30 Uhr	**Bewegung nach Musik** – Ausdauer und Koordination schulen
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	**Training von Kraft, Standfestigkeit und Balance**
15.15 – 16.45 Uhr	**Gehirntraining durch Bewegung**
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: ***Anja Sickinger***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **12. Oktober 2022** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

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