FIT⁴ im ETG

„Ältere und Senioren“

Samstag, 19. Oktober 2024

Sulzfeld

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

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:

„Spielerisch fit mit Bewegung und Begegnung“

Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen Ideen und Stundenbildern zum Mitnehmen:

- **Modul 1:** *Kooperative Spielformen und Ideen zum Aufwärmen* – das Zusammenwirkens ist entscheidend. Lasst euch überraschen!
- **Modul 2:** *Kraft und Beweglichkeitstraining neu entdeckt* – damit das Treppensteigen und Einkaufen weiterhin problemlos bewältigt werden kann.
- **Modul 3:** *Koordination in seiner Vielfalt mit und ohne Handgeräte* – Freude an der Bewegung und dabei die koordinativen Fähigkeiten schulen.
- **Modul 4:** *Ideen zur Gestaltung des Schlussteils einer Übungsstunde* – auch hier: weg vom Gewohnten.

***Zeitplan:* 9.00 Uhr**	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	**Kooperative Spielformen und Ideen zum Aufwärmen** – weg vom Gewohnten
11.00 – 12.30 Uhr	**Kraft und Beweglichkeitstraining neu entdeckt**
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	**Koordination in seiner Vielfalt mit und ohne Handgeräte** – es darf auch gelacht werden
15.15 – 16.45 Uhr	**Ideen zur Gestaltung des Schlussteils einer Übungsstunde**
16.45 Uhr	Feedback und Abschluss

Referent: ***Ehrfried Deschner***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **09. Oktober 2024** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

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