Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FIT⁴ 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.

Zeitplan: 9.00 Uhr	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	Trainingswissenschaftliche Hintergründe zu den 7 koordinativen Fähigkeiten - *Theorie*
11.00 – 12.30 Uhr	Verschiedene koordinativ ausgerichtete Aufwärm-Übungen und Übungen zur Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit - *Praxis*
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	Übungen zur Rhythmisierungs-, Koppelungs- und Reaktionsfähigkeit - *Praxis*
15.15 – 16.45 Uhr	Übungen zur Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie Kombination mit kognitiven Anforderungen - *Praxis*
16.45 Uhr	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 herunter zu laden.

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