

Fortbildung für Ältere am 12.09.2026

(6 LE)

Kosten 5€

9:30 – 14:30 Uhr

alte Schillersporthalle, Hameln

Gröningerstr. 18

NTB –Referentin: Monika Cammerer

Anmeldung per Mail an silke.waechter@ntj.de

Best Ager Bewegtes Leben – Fit und mobil im Alter

Im Mittelpunkt stehen die drei Säulen körperlicher Leistungsfähigkeit!!

Kraft – Koordination - Kondition

- Verschiedene kurzweilige Ideen zur Erwärmung mit und ohne Handgerät
- Altersgerechte Kraftübungen – mit und ohne Handgerät
- Koordination verbessern – für mehr Gleichgewicht und Sturzprophylaxe
- Braingymnastik – Fit im Kopf durch Bewegung
- Herz- Kreislauf- Training – gelenkschonend, abwechslungsreich und motivierend

Dieser Lehrgang mixt Übungen aus den Bereichen Kraft, Stabilität und Mobilität und Balance um allen Alltagsfunktionen gerecht zu werden und zu erhalten.

Ein Workout für den ganzen Körper unter Einsatz mit verschiedenen Geräten.