

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

**Der KreisLandFrauenverband
Rems-Murr lädt ein**



*Gäste sind
willkommen!*

Samstag, 31. Januar 2026
71577 Großerlach

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Fit & Flow – Krafttraining für Ältere, Qi-Yogilates & Faszienarbeit

Zu Beginn nimmt uns Barbara mit in die Welt der kleinen Warm-up-Tänze – so starten wir schwungvoll und mit Freude in den Tag. Anschließend geht es weiter mit einem alltagsnahen Krafttraining für Ältere: fundiertes Wissen trifft auf vielfältige Übungen – mit und ohne Geräte, sicher und effektiv. Danach mobilisieren wir Körper und Faszien: Sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen fördern Geschmeidigkeit, Wohlbefinden und Entspannung. Zum Ausklang tauchen wir ein in die Welt der Achtsamkeit: Im Qi-Yogilates verbinden sich Elemente aus Qi Gong, Yoga und Pilates zu harmonischen Bewegungsabfolgen. Ein abwechslungsreicher Tag voller Praxis, Leichtigkeit und frischer Impulse – aktiv und mit Freude in Bewegung kommen!

Termin **Samstag, 31.01.2026**

Ort Gemeindehalle Großerlach
Liemersbacher Str 8
71577 Großerlach

Zeit 9.00 – 17.00 Uhr
ab 16.30 Uhr Kaffee

Referentin Barbara Müller

Teilnahmegebühr Mitglied 25,- Euro
Nichtmitglied 45,- Euro
zzgl. Verpflegungskosten

Ansprechpartnerin Karin Graf
E-Mail: karingraf27@gmx.de

Anmeldung www.termine.landfrauen-bw.de
bis 22.01.2026

Bitte mitbringen ÜL-Ausweis
Gymnastikmatte, Decke
Schreibzeug für Ergänzungen im Skript
Getränk

Diese Fortbildung kann mit 8 UE zur Lizenzverlängerung (C-Lizenz) anerkannt werden.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!