

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

**Die KreisLandFrauenverbände
Ulm, Heidenheim und Ostalb laden ein**



*Gäste sind
willkommen!*

Samstag, 17. Oktober 2026
89129 Hörvelsing

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

Flotte Fitnessgymnastik – Funktionelles Training mit Kleingeräten

Diese Fortbildung zeigt, wie sich mit vorhandenen Kleingeräten eine abwechslungsreiche und flexible Sportstunde gestalten lässt – leicht umsetzbar und für alle Teilnehmenden geeignet. Trainiert werden alle großen Muskelgruppen mit Hanteln, Therabändern, Holzstäben, kleinen Bällen, gerollten Matten und vielem mehr – eben mit allem, was in der Sporthalle zu finden ist. Neben einer abwechslungsreichen Übungsauswahl wird auch ein Stationstraining vorgestellt. Zum Abschluss rundet eine harmonisierende Stretching-Einheit die Fortbildung ab.

Termin	Samstag, 17.10.2026
Ort	Ofenlochhalle Hörvelsing Am Ofenloch 14 89129 Hörvelsing
Dauer	9.00 – 17.00 Uhr ab 16.30 Uhr Kaffee
Referentin	Olga Hutka
Teilnahmegebühr	Mitglied 25,- Euro Nichtmitglied 45,- Euro zzgl. Verpflegungskosten
Ansprechpartnerin	Kerstin Gansloser E-Mail: kerstin.henner@gmx.de
Anmeldung bis 08.10.26	www.termine.landfrauen-bw.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte Handtuch Getränk

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

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!