

## Übungsleiterfortbildung - 22. Juni 2019 in Pocking fita|PARCUR 60+

„Gesund und aktiv dank Kraft und Gleichgewichtsschulung“



Übungsleiterfortbildung mit vielen nützliche Hinweise und Übungsvarianten um auch mit älteren Sportbegeisterten richtig an Geräten in einem Outdoor-Bewegungsparcours zu trainieren. Die Teilnehmer erfuhren, welche Geräte und Übungsvarianten für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht speziell für ältere Sportler im Freien trainiert werden können. Viele Varianten, Hinweise und Sicherheit vermittelte Bezirkslehrwart Eugen Hohenwarter den interessierten Teilnehmern.

