

**Ansprechpartnerin:** Ingrid Huber  
Mobil: 01768 1585 562  
E-Mail: [huberingrid1@web.de](mailto:huberingrid1@web.de)

**Anmeldung:** **bis spätestens 30. September 2026**  
über die Homepage des DJK DV Freiburg  
<https://djk-dv-freiburg.de/fit-und-bewegt>

## Neue Ideen!!!

### Fit und bewegt ins Alter

Fitness für Körper,  
Geist und Seele



**Sportliches und mentales Training  
für Senioren anleiten  
Samstag, 24. Oktober 2026  
Villingen**

**Tagungsort:** Südstadtschule, Vom-Stein-Straße 50, VS-Villingen

**Veranstalter:** DJK-Diözesanverband Freiburg e.V.

**Termin:** Samstag, 24. Oktober 2026

**Beginn/Ende:** 10 Uhr bis 17 Uhr

**Leitung:** Margit Holler  
Christa Layer

**Leistungen:** Übungsangebot  
Mittagessen und Nachmittagskaffee

**Kostenbeitrag:** 20,00 € für DJK-Mitglieder  
40,00 € für Nichtmitglieder

⇒ *Sie erhalten vor dem Lehrgang eine Rechnung.  
Bitte überweisen Sie dann den Betrag mit der  
Rechnungsnummer auf das angegebene Konto.*

Dieses Angebot ist für max. 24 Teilnehmende ausgelegt.

Über die Teilnahme entscheidet der Eingang der Anmeldung.

**Diese Fortbildung ist  
für die Lizenzverlängerung  
mit 8 LE anerkannt.**

**Kleidung:** bequeme Kleidung und Sportschuhe

### **Wir suchen:**

Engagierte Menschen, die

- mit Senioren zu tun haben (wollen),
- die Seniorengruppen motivieren und anleiten möchten.

Haben Sie Interesse?

Dann melden Sie sich einfach an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

### **Wir bieten:**

Schnupperkurs „Neue Ideen: Fit und bewegt ins Alter“

Fitness für Körper, Geist und Seele

### **Aus- und Weiterbildung zu folgenden Themen:**

- **In Balance bleiben** - Übungen für ein besseres Gleichgewicht (Margit Holler)
- **Gedächtnistraining** - eine etwas andere Märchenstunde (Margit Holler)
- **Übungen aus der Neurokinetic** (Margit Holler)
- **Spielerisches Aufwärmen** (Christa Layer)
- **Altersgerechte Tänze** (Christa Layer)

Gut gelauntes Üben, regelmäßiges Trainieren und Lernen selbst bis ins hohe Alter helfen, das Gedächtnis zu verbessern, einen Rückgang der Gehirnleistung bei Demenz zu verzögern und das Alzheimer-Risiko zu reduzieren.