



DJK-Diözesanverband Würzburg  
Diözesangeschäftsstelle  
Ottostraße 1  
97070 Würzburg  
Tel. 0931 386-63770  
E-Mail: [info@djk-dvwuerzburg.de](mailto:info@djk-dvwuerzburg.de)

## Lehrgang Senior\*innensport

am Samstag, den 11. Juli 2026:

**„Fitness-Cocktail - denn Bewegung kennt kein Alter“**

**Referentin: Astrid Limpert**

Sport für Senior\*innen attraktiv zu gestalten ist wichtig, denn es wird für diese größer werdende Zielgruppe noch viel zu wenig geboten. Mit diesem Lehrgang möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, das sportliche Angebot für Senior\*innen in Ihrem Verein zeitgemäß und abwechslungsreich umzusetzen.

**Eingeladen sind alle, die neugierig sind: Ob mit oder ohne Lizenz!** Die Teilnahme wird aber für eine Lizenzverlängerung ÜL-C Breitensport mit 5 LE bestätigt.

### **Programm:**

ab 09:30 Uhr Eintreffen - DJK Marktsteinach, Zum Kolben 1, 97453 Schonungen

10:00 Uhr Begrüßung und Einstieg

Und es geht los:

**Fitness-Cocktail - denn Bewegung kennt kein Alter:  
Ein vielfältiges Bewegungsangebot mit verschiedensten Handgeräten  
und der eigenen Körperkraft.**

ca. 12:00 Uhr Kurze Pause

14:00 Uhr Ende

**Teilnahmegebühr:** 10,00 € für DJK-Mitglieder, 25,00 € für Nicht-DJK-Mitglieder  
beinhaltet Getränke und Obst!

**Anmeldung:** bis Mittwoch, den 01. Juli 2026 per Mail an:

[info@djk-dvwuerzburg.de](mailto:info@djk-dvwuerzburg.de)

Wir freuen uns auf Euch!

Sportliche Grüße!

Irmgard Endres  
Referentin Senior\*innensport  
DJK-Diözesanverband Würzburg