



Lehrgang

Fit bis ins hohe Alter

Gruppenorientiertes Hirn-, Wahrnehmungs- und Koordinationstraining durch Sprache, Rhythmus & Bewegung



Margie Sackl

Im Lehrgang erwerben die Teilnehmer*innen Tools einer ganzheitlichen Aktivierung, die sowohl für das persönliche Training, als auch in der Praxis Förderung, Entwicklung, Erhaltung und Verbesserung von Fähigkeiten bewirkt. Zudem trägt sie zu größerer Handlungsmöglichkeit, Geschicklichkeit und Wohlbefinden bei, hilft Stress abzubauen und Resilienz aufzubauen, wodurch die Lebensqualität verbessert wird.

Koordinierte Bewegungsabläufe und spielerische Übungen aus Rhythmus, Gymnastik, Wahrnehmung, Sprache, Entspannung und Tanz fördern Körperbewusstsein, Koordination, erhalten und verbessern Motorik und Stabilität und ermöglichen es, Bewegungsmuster zu erkennen und Konditionierungen wahrzunehmen und zu verändern.

Referentin

Margie Sackl
Freischaffende Rhythmuspädagogin,
Musikerin, Jodlerin, Percussionistin,
Lehrerin für Aktivierung und kreativen
Ausdruck an der SOB Tirol,
Ensemblemusikerin, mehrere CD-
und Buch-Produktionen
www.margiesackl.at

Termine

14. und 15. November 2025

28. und 29. November 2025

12. und 13. Dezember 2025

Freitags jeweils von 18:00 bis 21:15 Uhr

Samstags jeweils von 09:00 bis 16:30 Uhr

36 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten

Ort

Modul 1: Caritas Zentrale,
Heiliggeiststrasse 16, 6020 Innsbruck

Modul 2 und 3: Haus der
Begegnung, Rennweg 12,
6020 Innsbruck

Zielgruppe

Sozialpädagog*innen,
Lehrer*innen, Schulassistent*innen,
Freizeitpädagog*innen, Sonder-
und Heilpädagog*innen,
Sozialbetreuer*innen Familienarbeit,
Musiktherapeut*innen

Teilnahmebeitrag

530,- Euro

inkl. Seminarunterlagen