



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness und Gesundheit

„Locker vom Hocker“ und „Gutes für die Füße“

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	vornehmlich Übungsleiter/innen für Ältere sowie sonstige Interessierte Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	Samstag, 10. Sept. 22
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 13:00 Uhr
<u>Ort:</u>	Turnhalle der Grundschule in 35274 Kirchhain, Pestalozzistr. 5 (Parkmöglichkeit vor Ort)
<u>Referentinnen:</u>	Anette Schönich (Amöneburg) und Inge Sauer (Ockershausen)
<u>Gebühr:</u>	25,- €, mit GymCard 20,- €
<u>Meldeschluss:</u>	27.08.22
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg turngau-oberlahneder@gmx.de

Schwerpunkte der Veranstaltung:

Dieser Workshop soll überwiegend Übungsleiter/innen ansprechen, die Übungsgruppen der Älteren und Senioren betreuen. Zunächst sollen vielgestaltige Übungen zum Bereich „Stuhlgymnastik“ vorgestellt werden, wobei u.a. die Bereiche Mobilisation und Beweglichkeit tangiert werden. Aber auch die Förderung von Koordination, Ausdauer und Kraft sollen nicht zu kurz kommen. Im Wesentlichen werden die Übungen im Sitzen durchgeführt, aber auch Abläufe im Stehen (mit Festhalten an der Stuhllehne) sind vorgesehen. Zum Abschluss des Vormittages wird Inge Sauer wohltuende Übungen für die Füße vorstellen, die sie bereits mehrfach im Rahmen der „Turnfestoase“ bei Landesturnfesten demonstriert hatte.

ES GELTEN DIE DANN AKTUELLEN PANDEMIE-REGELUNGEN.

Bitte ein Handtuch, ein Paar Socken (für die Fußmassage), Getränke und ggf. Verpflegung mitbringen