



Lehrgänge und Fortbildungen

Erwachsene und Senioren

Gesundheitssport - Parksport

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Erwachsene und Senioren Gesundheitssport, Seniorensport
<u>Termin:</u>	5. Sept. 2020
<u>Uhrzeit:</u>	10 bis 17 Uhr
<u>Ort:</u>	Annapark in 35074 Kirchhain, Steinweg Parkmöglichkeiten befinden sich in der Nähe mit oder ohne Gebühr
<u>Treffpunkt:</u>	Oberer Eingang gegenüber der Verkehrsampel
<u>Referenten:</u>	Elena Brossart, Gabi Lesch-Sewing, Klaus Reese
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	22.08.2020
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg turngau-oberlahneder@gmx.de

Die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer stehen neben der Sturzprophylaxe, der Förderung der Konzentration, der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Bewegungsgeschicklichkeit im Vordergrund.

Lebensfreude und Spaß an gemeinsamen Gruppenerlebnissen werden dabei gefördert. Es werden Erkenntnisse im Bereich des Trainings von stabilisierenden Bewegungsprogrammen für Fitness und Gesundheit zur Leistungssteigerung älterer Personen vermittelt. Die Teilnehmer/innen erhalten viele Ideen für den Einsatz der Rollators, der Parkbank und der diversen Trainingsgeräte.

- ***Modellstunde an festinstallierten Geräten***
- ***Fitness an der Parkbank***
- ***Rollatorsport im Park***
- ***Qui-Gong***