



Lehrgänge und Fortbildungen im Bereich Gesundheitssport – Vornehmlich im Bereich der Senioren + Älteren

*Austausch zwischen Übungsleiter*innen für den Bereich der Älteren mit gemeinsamem Frühstück*

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	vornehmlich Übungsleiter/innen für Ältere, Interessiert, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	Samstag, 1. März 2025
Uhrzeit:	10:00 bis ca. 12 Uhr
Ort:	Leopold-Lucas-Str. 46a in 35037 Marburg (Vereinsheim des VfL Marburg) Parkmöglichkeiten beim Georg-Gaßmann-Station
Veranstaltungseitung:	Klaus Reese
Gebühr:	5,- €
Anmeldung:	bis zum 15. Feb. 2025 an Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Str. 46a, 35037 Marburg, Tel. 06421-3031885 turngau-oberlahneder@gmx.de

Schwerpunkte der Veranstaltung:

Wir wollen uns im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks (wird von der Geschäftsstelle organisiert) in lockerer Runde zu Fragen von Bewegungsangeboten für Ältere in unseren Vereinen austauschen. Eine feste Tagesordnung ist bewusst nicht vorgesehen, dennoch könnten wir zu folgenden Fragen Stellung nehmen: welche Angebote gibt es und welche Erfahrungen wurden diesbezüglich gemacht? - Was bieten andere Turngaue an? - Gibt es Wünsche für Fortbildungen? - Angebote für unseren Bereich beim Deutschen Turnen in Leipzig usw.



Wellness und Gesundheit Fitness für Ältere „Erlebnis Tanz“ und gemeinsames Tanzen im Verein

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	vornehmlich Übungsleiter/innen für Ältere, Interessiert, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	Samstag, 27. Sept. 2025
Uhrzeit:	10:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Halle der Grundschule, Pestalozzistr. 5 in 35074 Kirchhain Parkmöglichkeiten direkt vor der Halle
Lehrgangseitung:	Klaus Reese
Referenten:	Doris Elise Golin (TSV Kirchhain)
Gebühr:	25,- € / mit GymCard 20,- €
Anmeldung:	bis zum 10.09.2025 an Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Str. 46a, 35037 Marburg, Tel. 06421-3031885 turngau-oberlahneder@gmx.de



Schwerpunkte der Veranstaltung:

Die Referentin gehört dem „Bundesverband Seniorentanz e.V.“ mit dem Schwerpunkt „Erlebnis Tanz“ an und möchte während der Veranstaltung zeitgemäße Tänze nach internationaler Musik anbieten. Frau Golin hat eine entsprechende Lizenz erworben und zusätzliche Fortbildungen besucht. Es werden sowohl Kreis- und Paartänze als auch Tänze im Block, Square oder in der Gasse vorgestellt. Auch Tänze im Sitzen gehören zum Repertoire. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Tanzen nicht nur Geselligkeit, Wohlbefinden und Bewegungssicherheit fördert, sondern auch das Gedächtnis trainiert und einer beginnenden Demenz entgegenwirken kann. Außerdem macht gemeinsames tanzen einfach großen Spaß.