



## Lehrgänge und Fortbildungen



### Wellness und Gesundheit Fitness für Ältere „Locker vom Hocker“ mit Handgeräten und Qui Gong im Sitzen

<b>Veranstalter:</b>	TG Oberlahn-Eder
<b>Zielgruppe:</b>	vornehmlich Übungsleiter/innen für Ältere, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<b>Termin:</b>	5. Okt. 2024
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 bis 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Halle der Grundschule, Pestalozzistr. 5 in 35074 Kirchhain Parkmöglichkeiten direkt vor der Halle
<b>Lehrgangleitung:</b>	Klaus Reese
<b>Referenten:</b>	Barbara Benner, Sabine Schniebs
<b>Gebühr:</b>	25.- € / mit GymCard 20,- €
<b>Anmeldung:</b>	bis zum 14.09.2024 an Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Str. 46a, 35037 Marburg, Tel. 06421-3031885 <a href="mailto:turngau-oberlahneder@gmx.de">turngau-oberlahneder@gmx.de</a>



## Schwerpunkte der Veranstaltung:

Dieser Workshop ist die Fortsetzung des bisherigen zwei Lehrgänge zum gleichen Thema. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen soll diesmal der Fokus auf dem Einsatz von Kleingeräten u.a. wie Ball, Hantel oder Chiffontücher gelegt werden. Inzwischen hat sie die „Sitzgymnastik“ in vielen Vereinen erfreulicherweise etabliert, so dass auch Zeit zum gegenseitigen Austausch bleiben soll. Eine UE soll zum Schluss dem Thema „Qui Gong im Sitzen“ gewidmet. werden.

---

**GGF GELTEN DIE DANN AKTUELLEN PANDEMIE-REGELUNGEN.**

---

Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Paar warme Socken, Getränke und ggf. Verpflegung mitbringen.

