



TURNGAU

OBERLAHN-EDER



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



*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
Lehrgangsleitung: 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.