



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

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

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	vornehmlich Übungsleiter*innen für Ältere, Interessiert, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	Samstag, 7. März 2026
<u>Uhrzeit:</u>	10:00 bis ca. 12 Uhr
<u>Ort:</u>	Leopold-Lucas-Str. 46a in 35037 Marburg (Vereinsheim des VfL Marburg) Parkmöglichkeiten beim Georg-Gaßmann-Station
<u>Veranstaltungsleitung:</u>	Klaus Reese
<u>Kostenbeitrag:</u>	5,- €
<u>Anmeldung:</u>	bis zum 20. Feb. 2026 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:

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?



### Wellness und Gesundheit Fitness für Ältere „Line Dance“

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	vornehmlich Übungsleiter*innen für Ältere, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	Samstag, 17. Okt. 26
<u>Uhrzeit:</u>	10:00 bis 13:00 Uhr
<u>Ort:</u>	Halle der Grundschule, Pestalozzistr. 5 in 35074 Kirchhain Parkmöglichkeiten direkt vor der Halle
<u>Lehrgangsleitung:</u>	Klaus Reese
<u>Referenten:</u>	Rosi Müller und Uta Feyh (TSV Kirchhain)
<u>Gebühr:</u>	25,- €
<u>Anmeldung:</u>	bis zum 1. Okt. 26 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:

Line-Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer\*innen in Reihen vor- und nebeneinander tanzen, wobei Country- oder Popmusik die Grundlage bilden. Hierbei wird das Herz-Kreislauf-System belastet, das Miteinander gefördert sowie das Gedächtnis und die Koordinationsfähigkeit angesprochen. Im Rahmen der Veranstaltung sollen Grundschritte eingeübt und kleinere Choreografien erarbeitet werden. Je nach Teilnehmerzahl könnten auch differenziertere Vorgehensweisen angeboten werden. Bequeme Kleidung sowie Hallenschuhe sollten mitgebracht werden. Für die Verpflegung (auch Getränke) sorgt jeder selbst.