



Lehrgänge und Fortbildungen

SCHNUPPERFORTBILDUNG *Rope-Skipping*

Veranstalter: TG Oberlahn-Eder

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und alle Interessierte ab 14 Jahren

Von Kindern ab 8 Jahren bis Senior/innen 30 Jahre u. älter

Termin: 25. April 26

Uhrzeit: 10 – 14 Uhr

Ort: Halle der Adolph-Diesterweg-Schule, Himerichsweg 1, 35075 Gladenbach-Weidenhausen

Referentin: Meike Wehlen

Gebühr: Kostenfrei

Meldeschluss: 11.04.26

Anmeldung: Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder
Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg
oder turngau-oberlahneder@gmx.de



Rope-Skipping

Jump Rope Workshop

(für Kindergruppen ab 8 Jahren bis zu Senior/innen-Gruppe 30 Jahre u. älter)

Rope Skipping ist viel mehr als bloß Seilspringen!

Möchtest du die vielfältigen Sprung- und Seilformen einmal näher kennen lernen und erfahren, wie du mit dem Springseil auch in anderen Sportarten erfolgreich Ausdauer, Koordination und Kraft trainieren kannst? In diesem Praxis Workshop zeigt dir das Team der Jumping Chickens die basics , Partner:innen und Team Sprünge sowie Tricks und Variationsmöglichkeiten dieser vielseitigen Sportart. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung und Hallenschuhe mitbringen (keine Turnschlappchen!)