



Lehrgänge und Fortbildungen

SCHNUPPERFORTBILDUNG

Rope-Skipping

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen und alle Interessierte ab 14 Jahren Von Kindern ab 8 Jahren bis Senior/innen 30 Jahre u. älter
<u>Termin:</u>	25. April 26
<u>Uhrzeit:</u>	10 – 14 Uhr
<u>Ort:</u>	Halle der Adolph-Diesterweg-Schule, Himerichsweg 1, 35075 Gladenbach-Weidenhausen
<u>Referentin:</u>	Meike Wehlen
<u>Gebühr:</u>	Kostenfrei
<u>Meldeschluss:</u>	11.04.26
<u>Anmeldung:</u>	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!)