

Quelle: eigener Bericht

Turngau Rhein-Lahn

Am 05.09.2015 fand in Niederwallmenach die Fort- und Weiterbildung des Turngau Rhein-Lahn „Mix Herbst 2015“ statt, an der 18 Übungsleiterinnen teilgenommen haben.



Nach einer Stunde AROHA mit Short Sticks unter der Leitung von Edith Lawrenz, führte diese ein Stabilisationstraining ohne und mit Gerät (Redondoball) durch.

Nach der Mittagspause zeigte Martina Bornwasser ein Fitness-Tanz-Programm aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Elementen, u.a. Salsa, Merengue, Mambo, Cha-Cha-Cha. Die „fetzige“ Musik sorgte dafür, dass Stress einfach weggetanzt wurde.

Walburga Kreikamp leitete eine Yoga-Stunde, die den abwechslungsreichen Tag perfekt zum Abschluss brachte.

Im nächsten Jahr finden die Lehrgänge des Turngau Rhein-Lahn am 05.03.2016 und 03.09.2016 statt, die folgende Themen beinhalten: Faszientraining, Pilates und Power Qi Gong.