

Quelle: Eigener Bericht

Am 29.09.2012 fand in Holzhausen eine Fort- bzw. Weiterbildung des Turngau Rhein-Lahn e.V. statt, an der 20 Übungsleiterinnen teilnahmen. Inhalt dieser Weiterbildung, die von den Referentinnen Edith Lawrenz und Birgit Peetz geleitet wurde, waren Aerobic (deren Grundelemente hauptsächlich Kondition und Koordination sind), Muskeltraining mit einem Toning Ball und einem Handtrainingsgerät, AROHA und AROHA mit Stick sowie ein Workout mit Flexi-Bar und Aero-Step.

Es war ein erfolgreicher Tag, an dem alle Beteiligten mit viel Spaß und Freude teilgenommen haben. Ein besonderer Dank gilt dem TuS Holzhausen, der für diese Veranstaltung seine Turnhalle zur Verfügung gestellt hat. Die nächste Fortbildung des Turngau Rhein-Lahn ist für den 16.03.2013 in Holzhausen geplant.

