

Bewegung für Senioren: Kostenfreie Kurse starten in St. Wendel!

Kostenlose Schulung für Kursleiter von Bewegungstreffs am 19. & 20. Oktober 2024 in St. Wendel. Jetzt anmelden!

Am 19. und 20. Oktober 2024 findet im Turnerheim des TV St. Wendel eine kostenfreie Schulung für angehende Kursleiter von Bewegungstreffs statt, organisiert vom Saarländischen Turnerbund (STB) in Zusammenarbeit mit dem Landessportverband für das Saarland (LSVS). Diese Initiative richtet sich vor allem an Ruheständler, die Spaß an Bewegung haben und diese Freude an andere weitergeben möchten. Die Schulung zielt darauf ab, künftige Kursleiter zu befähigen, ältere Menschen durch leichte Übungen zu mobilisieren und die Vorteile von Gruppensport zu vermitteln. Die Schwerpunkte liegen auf der Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Interessierte können sich per E-Mail an g.karle@stb.saarland oder schriftlich an den Saarländischen Turnerbund anmelden. Unterstützung bieten auch Giovanna Karle unter 0681 3879 234 sowie Heike Arweiler, Seniorenbeauftragte der Stadt St. Wendel, unter 06851 809 1958. Das Projekt „AuF leben“, das vom Deutschen Turner-Bund in Kooperation mit verschiedenen Landesverbänden umgesetzt wird, zielt darauf ab, Menschen über 60 zu einer aktiveren Lebensweise zu motivieren und diese Altersgruppe besser in die Gemeinschaft zu integrieren. Für weitere Informationen kann die Webseite www.saarnews.com besucht werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de