



## Fortbildung für Gesundheitssport-Trainer

**Osterhofen.** (oa) Unter der Leitung von Angela Saller, der Vorsitzenden des Turnbezirks Niederbayern aus Wallersdorf, fand in Osterhofen eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Gesundheitssport und Sport für Ältere“ statt.

Nahezu 30 Trainer und Trainerinnen aus ganz Niederbayern, darun-

ter sechs Übungsleiter des TV Osterhofen, nahmen an diesem ganztägigen Lehrgang teil.

Die „Landesfachwartin Gesundheitssport“ im Bayerischen Turnverband Dr. Marlene Groitl brachte viele wertvolle Anregungen und tolle Ideen für abwechslungsreiche Sportstunden mit. Neue kleine

Spiele, Gymnastik- und Yogaübungen, Kreistänze und Kraftübungen sollen Körper und Geist fit halten.

Und die zahlreichen Vorschläge lassen sich nicht nur im Seniorensport, erklärte die Expertin, sondern abgewandelt auch in den Kinderturnstunden und im Aerobictraining umsetzen.