

Fortbildung für Gesundheitssport-Trainer

Osterhofen. Unter der Leitung von **Angela Saller**, Vorsitzender des Turnbezirks Niederbayern aus Wallersdorf, hat in Osterhofen eine Fortbildung zum Thema „Gesundheitssport und Sport für Ältere“ stattgefunden.



Nahezu 30 Trainer und Trainerinnen aus ganz Niederbayern, darunter sechs Übungsleiter des TV Osterhofen, nahmen an diesem ganztägigen Lehrgang teil. Die „Landesfachwartin Gesundheitssport“ im Bayerischen Turnverband, **Dr. Marlene Groitl**, brachte viele Anregungen und 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, sondern abgewandelt auch in den Kinderturnstunden und im Aerobictraining umsetzen. – oz/Foto: TV