



## Kursausschreibung „Gesund, fit und mobil altern“

<b>Abteilung – Ressort</b>	Abteilung Turnbetrieb /Ressort 35+ Kommission SeniorInnen
<b>Kursnummer</b>	Nr. 5003.01-10
<b>Kurs</b>	Spezialkurs mit vier zusammengehörenden Abendlektionen organisiert von der terzStiftung „Gesund, fit und mobil altern“
<b>Kursleitung</b>	Ruth Dolder, Dipl. Physiotherapeutin und Dagmar Mohn, Qi-Gong-Lehrerin
<b>Datum/Zeit</b>	Mittwochabend: 11.09.24, 18.09.24, 23.10.24 und 30.10.24 Jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Update, Amriswilerstrasse 57 in Weinfelden
<b>Kursinhalt 11.09.24</b>	Theoretische und praktische Einführung. Vorstellung der Philosophie von Qi-Gong, verbunden mit praktischen Übungen.
<b>Kursinhalt 18.09.24</b>	Praktisches Qi-Gong-Training mit Aufgaben für die letzte Lektion
<b>Kursinhalt 23.10.24</b>	Gymnastik-Training speziell für ältere Menschen. Ebenfalls Aufgaben für den letzten Kursabend.
<b>Kursinhalt 30.10.24</b>	Gymnastik und Qi-Gong. Die Kursteilnehmenden bauen Teile der trainierten Elemente in ihre Lektion ein und leiten das Training.
<b>Wichtig</b>	Alle vier Abende müssen besucht werden um das Ausbildungsziel zu erreichen
<b>Zielpublikum</b>	Leiterinnen, Vizeleiterinnen, Leiter und Vizeleiter von Riegen mit Seniorinnen und Senioren
<b>Ausrüstung</b>	Turnbekleidung, Schreibzeug, Bildungspass/Kursausweis, STV-Mitgliederkarte und ein Mätteli
<b>Besonderes</b>	Die Anzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt Infos betreffend terzStiftung: <a href="http://www.tgtv.ch">www.tgtv.ch</a> -> Sportarten -> 35+
<b>Anmeldung</b>	Namentliche Meldungen an: Walter Hausammann, Haldenstrasse 1, 9315 Neukirch oder <a href="mailto:walter.haus@bluewin.ch">walter.haus@bluewin.ch</a> / E-Mail-Anmeldungen werden bestätigt Bitte vergiss nicht die Mitgliedernummer, den Vereinsnamen und deine Telefonnummer mitzuteilen.
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>16. August 2024</b>