

## Vom Seniorenwart für Euch gefunden

<b>Fortbildung für Übungsleiter und Interessierte</b>	<b>Stuhlgymnastik für Senioren</b> Gymnastik von Kopf bis Fuß, Körperwahrnehmung, Entspannung. 8 LE, € 20,- Samstag, 28.08.2010, 10.00 – 14.00 Uhr beim Idarer Turnverein Anmeldung: Außenstelle Bildungswerk des LSB (2.1) Telefon: 06781 / 42837 E-Mail: AS-Birkenfeld@Bildungswerk-Sport.de
<b>Ausbildung zum Seniorenberater</b>	<b>Seniorenberater</b> 8 LE, € 20,- Termin Teil 1: 04.09.2010 (BUF 2010-04) Termin Teil 2: 18.09.2010 (BUF 2010-05) Ort: Mainz Anmeldung: Sportbund Rheinhessen (7) Telefon: 06131 / 42837 E-Mail: P.bastian@sportbund-rheinhessen.de
<b>Literatur</b>	<b>Tai Chi für Senioren</b> Barbara Reik (2009), Murnau Praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit <a href="http://www.bewegungswelt-taichi.de">www.bewegungswelt-taichi.de</a>
<b>Turngauangebot</b>	<b>„Wir kommen zu Euch“</b> Angebot des Turngau Nahetal Fortbildungen, u. a. : „Yoga und Pilates für Ältere“, 4 LE Anmeldung: Siehe homepage des Turngau Nahetal
<b>Information</b>	<b>7. Informationstag des SBR für Seniorenberater und Übungsleiter</b> Motto: „Aktiv leben – Gesund alt werden“ Samstag, 18.09.2010, 9.00 – 16.00 Uhr, in Koblenz-Horchheim