Technischer Leiterkurs Seniorinnen/Senior 55+, 30.10. 26 in Neftenbach

Unter dem Motto: «Fit bleiben – gemeinsam – mit Spass» starteten 73 Turner*innen mit viel Freude und Neugier in den ZTV Leiterkurs in Neftenbach. Für den Vormittag durften 2 Kurse im Vorfeld ausgewählt werden. Hallen Orientierungslauf: ein Lauf für die Sinne; Augen zu, Positionswechsel Augen auf, physisch oder per Akustik geführt werden, Bewegung mit / ohne Geräte in Kombination mit Gedächtnistraining.





Aussen Postenlauf «Concordia Fitiva»: erst einmal Aufwärmen Körper und Geist; bevor Stadt, Land, Fluss ausgefüllt werden durfte, mussten Übungen absolviert werden; dann gab das Schiffshorn das «Go» für den Postenlauf mit seinen Variationen quer über den Pausenplatz… Yoga: Ankommen in der Halle, auf der Matte, bevor die Asanas im Fluss des Atems begannen. Für das Wohlbefinden der Teilnehmenden sorgte die Männerriege Neftenbach. Gastfreundlich und herzlich bewirteten sie die Turner*innen mit einem warmen Z'mittag, sowie feinem selbstgebackenem Kuchen. Gestärkt ging es in den Nachmittag mit seinen drei Kursen. Gymnastik: häppchenweise wurden Schritte zu einer coolen Choreo zusammengestellt und bei so viel Können, wurde gleich noch eine zweite einstudiert! Kraft in verschiedenen Variationen: man staune und sehe was sich alles mit Theraband, Stufenbarren, Matte, Holzstab und zwei Säcklicklips machen lässt und man danach Beine, wie auch die Arme zu spüren bekommt.





Spielerische Koordination: mit Geschick, Konzentration und viel Lachen wurden die verschiedenen Posten ausprobiert, die Variationen getestet, um ein Gespür für diese zu bekommen. Mit einem abwechslungsreichen Programm wurde den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten Altes wieder hervorzurufen, neue Ideen und wertvolle Impulse für ihre Leitertätigkeit zu sammeln. Ein aktiver Tag gemeinsam in Bewegung – für die Gesundheit – für die Freundschaft!

Ein besonderer Dank gilt der Organisatorin Liselotte Schneider, die mit ihrem grossen Einsatz und ihrer sorgfältigen Planung diesen gelungenen Weiterbildungstag ermöglicht hat. Herzlicher Dank an das Leiterteam, für eure Bereitschaft und Engagement diesen Kurs mitzugestalten.

Nützliche Links:

Save the date: Technische Leiterkurs 35+ in Filzbach 6. und 7. März 2027

- ➔ Kursangebot - Zürcher Turnverband

Bleibe über unser Kursangebot informiert:

- ➔ Kontaktpersonen Kursinformationen 2027

«Concordia Fitiva»

- ➔ Anmeldung | Concordia Fitiva

Text von Carolin Hauer (TV Höngg)

Fotos von Liselotte Schneider