

Jahresbericht Frauen –Gesundheits- und Freizeitsport

Ressortleiterin Karla Thiede

Folgende Veranstaltungen wurden durchgeführt:

14.03.2009

Übungsleitertreffen in Montabaur zum Thema: „Schwungvoll in den Frühling“

Schwerpunkte des Inhalts waren Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining, Aerobic im $\frac{3}{4}$ Takt mit Aroha., einem Tanz mit speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik bekommt der Kursteilnehmer eine Mischung aus Ausdauertraining, Kraftaufbau und Entspannung.

Der Lehrgang war sehr gut besucht (30TN) und die Übungsleiter konnten viele neue Ideen für die eigenen Gymnastikstunden mitnehmen.

30.06.-06.06 2009 Deutsches Turnfest

neuer

Aktive Teilnahme an der Abschlussveranstaltung mit 3 Frauen vom TuS Montabaur und 3 Frauen vom SV Eschelbach. Trotz gewöhnungsbedürftiger, Choreografie war die Abschlussveranstaltung ein wunderbarer Erfolg und ein besonderes Erlebnis für jede Teilnehmerin.

05.9.-06.9. 2009

Treffen der Gau-Frauenwartinnen und der in den Vorständen tätigen Frauen.

Das Treffen fand in Bad Hönningen, auf Einladung des TVM-Präsidenten und Verbandsbürgermeisters Michael Mahler, statt.

Organisation der Veranstaltung Annelie Fix, Vizepräsidentin Frauen im TVM. Eine ausgedehnte Wanderung am Limes-Wanderweg führte über die Rheinhöhen nach Rheinbrohl. Dort konnten die Damen den TVM-Präsidenten beim Zapfenstreich bewundern.

Mit einem guten Abendessen in gemütlicher Runde wurde das Wandertreffen am Samstag abgeschlossen.

10.10.2009

„DTB Akademie vor Ort“ in Montabaur zum Thema:

„Sensibel und stabil mit Flexibar“ Die Referentin Anja Turlewski (DTB) zeigte die fachgerechte Anwendung und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten dieses neuen Gymnastikgerätes.

Die **20 Teilnehmer** waren von den Beispielen für die Praxis sehr begeistert und spendeten Frau Turlewski sehr viel Lob für die Vortragsstunden.

Vorausschau 2010

ÜL-Treff : Gesund und glücklich in den Frühling mit DTB Referentin Smone Müller. Dauer 7 Std.

Karla Thiede

Referentin Frauen- Gesundheits und Freizeitsport im
Turngau Rhein-Westerwald