

**Brunhilde Huk**  
Fachbereichsleiterin Aus- u Fortbildung  
Meiereistr. 3, 37287 Wehretal  
Tel. 05651/4255  
Mail: [huk@turngau-werra.de](mailto:huk@turngau-werra.de)



**Fachwartinnen** für Aus- und Fortbildung: **Alexandra Heldmann** und vom Gauturntag 2022 bis Juli 2023 **Uta Fahrenbach**.

## Jahresbericht 2023 der Fachbereichsleiterin für Aus- und Fortbildung

### Ausbildungen

Im März 2023 (04./05. und 18./19.) fand ein **Grundmodul** des Hessischen Turnverbands (HTV) in Sontra-Wichmannshausen statt, bei dem ich die Lehrgangsleitung an dem ersten Wochenende hatte. Am zweiten Wochenende wurde ein Tag von Uta Fahrenbach und einer von Alex Heldmann betreut. Die Referenten waren Joshua Both, Johanna Kreuzer und Horst Meise. Von den 16 Teilnehmenden kamen 13 aus unserem Turngau, drei aus anderen Turngauen. Dank an den TSV Wichmannshausen mit Claudia Löffler für die Unterstützung und Verpflegung!

### Fortbildungen

Eine Fortbildung (FB) zum Thema „**Core-Functional-Training und Ganzkörperworkout für Ältere**“ mit **Antje Hammes** fand am **04.02.2023 in Bad Sooden-Allendorf** statt. Es war eine kurzweilige und lehrreiche Fortbildung, die mit insgesamt 28 Teilnehmenden mehr als ausgebucht war.

Eine FB mit dem Thema „**Mobility und Strength – Beweglichkeit und Kraft**“ mit **Michaela Ressel** fand am **12.03.23 in Oberdünzsbach** statt. Mobility-Training vereint Stretching mit Faszientraining sowie Kraft- und Koordinationstraining. 16 Teilnehmende waren dabei.

Wegen zu weniger Anmeldungen ausfallen musste die für den 17.06.23 von Alex Heldmann angebotene FB zum Thema „Präventives Ausdauertraining – leicht und effektiv“.

„**Wandern – gut vorbereitet macht es richtig Spaß!**“ – eine FB des HTV – fand am **10.09.23 in Sontra-Ulfen** statt. Der HTV hatte mit **Wolfgang Braun** einen hochkarätigen Referenten vom Deutschen Wanderverband engagiert. 10 Teilnehmende wurden theoretisch und praktisch in der Vorbereitung und Durchführung einer Wanderung mit Gruppen geschult und waren von der Fortbildung begeistert.

Eine **Halbtages-FB „Tanzen mit ErlebniSTanz“** mit **Gisela Floß** vom Bundesverband Seniorentanz e.V.“ fand am **30.09.2023 in Wanfried** statt. Sie übte

mit den 20 Teilnehmenden Tänze im Sitzen und auf der Fläche ein. Dank an die Gastgeberinnen des VFL Wanfried, die in der Pause für ein tolles Kuchenbüffet sorgten!

Eine ganzes Fortbildungswochenende mit Sandra Thome aus dem Saarland fand **am 21./22.10.2023** in Bad Sooden-Allendorf statt: am Samstag die **FB „Von Kopf bis Fuß fit mit Kleingeräten“** (8 LE) mit 26 Teilnehmenden und am Sonntag die **FB „Fit und vital ins Alter“** (4 LE) mit 12 Teilnehmerinnen. Die überwiegend älteren TN bei der Halbtagsfobi schätzten die Kürze des Halbtagslehrgangs – eine Idee für zukünftige Lehrgänge.

Alle Fortbildungen waren vom HTV zur Lizenzverlängerung der 1. und der 2. Lizenzstufe anerkannt.

Vielen Dank an die ausrichtenden Vereine, die für Getränke und kleine Stärkungen sorgten!

#### Kooperation mit dem Sportkreis Werra-Meißner

Im Rahmen der gemeinsamen **Initiative Gesundheit und Sport** wurden weitere Fortbildungen durchgeführt, die vom Turngau unterstützt und beworben wurden:

Ein **Seminar für Frauen „Ich weiß, was ich kann und will“** am **28.01.2023** in der Servicestelle Sport in BSA. Referentin war Dr. Andrea Fink-Jacob.

Die FB **„Bewegungsangebote für ehem. Krebspatient:innen“** mit **Dr. Anja Lungwitz** am **04.11.23** in **BSA**, Lehrgangsbetreuung: Yvonne Jaquet-Steinfeld

#### Sonstige Veranstaltungen

Nach längerer Corona-Pause fand **am 14.10.23 wieder ein Fitness-Frühstück** statt – eine Veranstaltung, die offen ist für ÜL und Vereinsmitglieder. Thema: Wie Störungen des Magen-Darmtrakts unseren Bewegungsapparat beeinträchtigen. Referentin war Manuela Scheere, Heilpraktikerin aus Eschwege, Veranstaltungsort das Lokal Müllers Weiden in Eschwege, die ein hervorragendes, gesundes Frühstücksbüffet nach den Anweisungen der Referentin zusammenstellten. Die 27 Teilnehmenden waren sehr zufrieden.

#### Sitzungen

Ich nahm am Gauturntag, der am 25.02.23 stattfand, und an allen Vorstands- und Hauptausschusssitzungen teil; außerdem an den Sitzungen der Initiative Gesundheit und Sport und des Arbeitskreises Bildung des Sportkreises.

Wehretal, im Januar 2024

gez. *Brunhilde Huk*