

**Claudia Reiter**  
Fachwartin für Erwachsene,  
Seniorinnen / Senioren und Ältere

c.reiter@turngau-mannheim.de  
0621 – 87 45 16



# Turngau Mannheim



Edingen-Neckarhausen, im März 2023

**Einladung zum Frühjahrslehrgang für Erwachsene, Seniorinnen/Senioren und Ältere**

## *„Aktiv in den Frühling“*

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

unter diesem Motto wollen wir wieder in den Frühling starten und uns neue Anregungen beim diesjährigen Frühjahrslehrgang im Turngau Mannheim holen. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet euch, und wir laden euch herzlich dazu ein, an vier interessanten Workshops teilzunehmen, sich dabei gleichzeitig mit Anderen auszutauschen und gemeinsam einen „bewegten“ Tag zu erleben.

**Samstag, 6. Mai 2023**

von 09.00 bis ca. 17.00 Uhr

beim TV 1890 Edingen

68535 Edingen-Neckarhausen, Hauptstraße 4

Alle weiteren Infos zum Programm, zu Kosten und Anmeldemodalitäten findet ihr im Anhang.

**Bei Teilnahme werden acht Lerneinheiten zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.**

Wir freuen uns über eure Anmeldung!

Sportliche Grüße

*Claudia Reiter und das Referententeam*

## Programm

# Frühjahrslehrgang

## „Aktiv in den Frühling“

Erwachsene – Seniorinnen/Senioren – Ältere

<b>09.00 – 09.10 Uhr</b>	<b>Begrüßung</b>	
<b>09.10 – 09.40 Uhr</b>	<b>Ganzkörpermobilisation</b> Start in die Bewegung	<b>Claudia</b>
<b>09.45– 11.15 Uhr</b>	<b>Der Rücken von A-Z</b> Natürliche Bewegungen für alle Altersgruppen. Viele haben „Rücken“- alle brauchen Bewegung. Ideen für deinen Alltag	<b>Lisa</b>
<b>11.15 – 11.25 Uhr</b>	<b><i>kleine Pause</i></b>	
<b>11.25 – 12.55 Uhr</b>	<b>Line Dance</b> Tanzform für jedermann ohne Partner in Reihen und Linie vor – und nebeneinander zu beliebten Musikstücken	<b>Verena</b>
<b>12.55 – 13.45 Uhr</b>	<b><i>Mittagspause</i></b>	
<b>13.45 – 15.15 Uhr</b>	<b>Gedächtnistraining durch Bewegung</b> Ideen für einen Stundenaufbau im Verein	<b>Anja</b>
<b>15.15 – 16.15 Uhr</b>	<b>Pilates auf dem Stuhl</b> Sanfte Pilatesübungen auf und am Stuhl	<b>Claudia</b>
<b>16.15 - ca. 16.30 Uhr</b>	<b>Feedback und Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen</b>	

### **Referenten/Referentinnen:**

Claudia Reiter	Turngau Mannheim
Lisa Apfel	BTB
Verena Simon	BTB
Anja Sickinger	Turngau Mannheim

# Anmeldeinformationen

## Frühjahrslehrgang „Aktiv in den Frühling“

am 06. Mai 2023

Für Rückfragen zum Lehrgang steht euch unsere **Fachwartin Claudia Reiter** zur Verfügung.

Sie ist folgendermaßen zu erreichen:

- Tel: 0621 – 87 45 16
- c.reiter@turngau-mannheim.de

Bei Teilnahme werden acht Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.

- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über <https://turngau-mannheim.de/anmeldung-fruehjahrslehrgang-2023/>
- Meldeschluss:** 1. Mai 2023  
Bitte rechtzeitig anmelden.
- Teilnahmegebühr:** 40,00 Euro  
Die Teilnahmegebühr bitte bis spätestens zum Meldeschluss an den Turngau Mannheim überweisen. Kontoverbindung siehe Fußzeile erste Seite dieser Ausschreibung.
- Verpflegung:** Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Obst / Snack und Pausengetränk. Darüber hinaus bitten wir um Selbstverpflegung.