

Claudia Reiter
Fachwartin für Erwachsene,
Seniorinnen / Senioren und Ältere

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



Turngau Mannheim



Edingen-Neckarhausen, im September 2023

Einladung zum Frühjahrslehrgang für Erwachsene, Seniorinnen/Senioren und Ältere

„Aktiv in den Herbst“

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

unter diesem Motto wollen wir wieder in den Herbst starten und uns neue Anregungen beim diesjährigen Herbstlehrgang 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, 28. Oktober 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

Herbstlehrgang

„Aktiv in den Herbst“

Erwachsene – Seniorinnen/Senioren – Ältere

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

Referenten/Referentinnen:

Claudia Reiter	Turngau Mannheim
Verena Simon	BTB
Anja Sickinger	Turngau Mannheim

Anmeldeinformationen

Herbstlehrgang „Aktiv in den Herbst“

am 28. Oktober 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-herbstlehrgang-2023/>

Meldeschluss: 22. Oktober 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.