

Claudia Reiter
Fachwartin für Erwachsene,
Seniorinnen / Senioren und Ältere

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



Turngau Mannheim



Edingen-Neckarhausen, im Februar 2024

**Einladung zur Frühjahrsfortbildung im Turngau Mannheim
für Erwachsene, Seniorinnen/Senioren und Ältere**

„Vital und fit in den Frühling“

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

auch in 2024 lädt der Turngau Mannheim wieder zu einer Frühjahrsfortbildung ein, bei der euch ein abwechslungsreiches Programm erwartet mit interessanten Workshops aus den Bereichen Tanz, Gymnastik und Entspannung. Ich hoffe, eure Neugierde geweckt zu haben und würde mich freuen, wenn ihr euch gleich zu dieser Fortbildung anmeldet, um neue Anregungen für eure Übungsstunden mitzunehmen sowie euch mit anderen „Kolleginnen/Kollegen“ auszutauschen. Dazu laden wir euch herzlich ein am

Samstag, 20. April 2024

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

Frühjahrsfortbildung

„Vital und fit in den Frühling“

Erwachsene – Seniorinnen/Senioren – Ältere

09.00 – 09.15 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden	
09.15 – 09.45 Uhr	Morgenroutine Mobilisation und Stretching	Claudia
09.45– 10.45 Uhr	Latin Aerobic 50+ Latin feeling – kleine Choreografie zu lateinamerikanischer Musik	Claudia
10.45 – 11.00 Uhr	<i>kleine Pause</i>	
11.00 – 12.30 Uhr	Beckenboden Beckenboden kennenlernen in Theorie und Praxis	Anja
12.30 – 13.15 Uhr	<i>Mittagspause</i>	
13.15 – 14.45 Uhr	Qi Gong Sanfte Bewegungen - Theorie und Praxis	Klaus
15.00 – 16.30 Uhr	Tanzen im Sitzen Tänzerische Elemente mit rhythmischen und gymnastischen Bewegungen	Verena
16.30 Uhr	Feedback und Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen	

Referenten/Referentinnen:

Claudia Reiter	Turngau Mannheim
Verena Simon	BTB
Anja Sickinger	BTB
Klaus Hofmeier	TSG 1862 Weinheim / TSG Seckenheim

Anmeldeinformationen

Frühjahrsfortbildung „Vital und fit in den Frühling“

am Samstag, 20. April 2024

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-fruehjahrsfortbildung-2024/>

Meldeschluss: 15. April 2024
Bitte rechtzeitig anmelden.

Verpflegung: Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Obst / Snack und Pausengetränk. Darüber hinaus bitten wir um Selbstverpflegung.

Teilnahmegebühr: 40,00 Euro