

Sportkreis Tübingen e.V., Kingersheimer Str. 31
72070 Tübingen

Geschäftsstelle:
Kingersheimer Str. 31
72070 Tübingen
Telefon: 07071 – 707 630
Telefax: 07071 – 707 631

An die Mitgliedsvereine und -verbände
der Sportkreise

- Tübingen e.V.
- Reutlingen e.V.
- Zollernalb e.V.

e-Mail:
Geschaeftsstelle@Sportkreis-Tuebingen.de
Internet:
www.sportkreis-tuebingen.de

06. November 2023

Gesundheitssportliche Kurzschulung: Bedeutung der Bewegung für alle Generationen – Referent: Christoph Anrich

Termin: 25. November 2023 / 10.00 Uhr – 16.30 Uhr

Wo: Vereinsheim und Halle TSG Bodelshausen e.V.
Gerstlaich 2, 72411 Bodelshausen

1. Sinnvolle Bewegungsangebote des Vereins als Beitrag zu Sturzprävention und Gangsicherheit für Menschen mittleren und höheren Alters in Theorie und Praxis

Im Blick steht die Wechselbeziehung von Bewegung und

- Koordination / Gleichgewichtsfestigung (Vestibulärmotorik),
- altersbedingtem Muskelabbau (Sarkopenie),
- Bein- und Fußkraft sowie
- Zuckererkrankungen (Diabetes) / Über- und Schwergewichtigkeit (Adipositas).

2. Gelingende Bewegungsangebote des Vereins für Kinder und Jugendliche – besonders mit Bewegungsarmut und wenig Motivation in Theorie und Praxis

Schwerpunkte sind der Zusammenhang von

- Bewegung und Lernleistungen / schulische Leistungen
- Bewegung für die exekutiven Funktionen / kognitive Entwicklung

Mindestteilnehmerzahl: 12; **Kostenpauschale: EUR 15,00 (inkl. Tagungsgetränke) / TN**
(Kontoverbindung: KSK Tübingen - IBAN: DE81 6415 0020 0000 1112 05)

Anerkennung mit zur Verlängerung einer ÜL- / Trainer-Lizenz mit Fachverband klären.

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung; diese bis 17.11.2023 bitte per E-Mail** an den Sportkreis Tübingen e.V. (geschaeftsstelle@sportkreis-tuebingen.de).

Hinweis: Für den Praxisteil bitte **bequeme Kleidung / Hallenschuhe** mitbringen

Mit freundlichen und sportlichen Grüßen

Sportkreis Tübingen e.V.
-Geschäftsstelle-