

# TURNGAU ODENWALD

IM HESSISCHEN TURNVERBAND E.V.



Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport  
Alice Sauer Fachwartin für Ältere und Senioren

10.01.2025

## Lehrgang: Jung bleiben kann man lernen

Das Geheimnis um lange jung und gesund zu bleiben heißt „Prävention“.

Ausbalancieren von Belastung und Stress, Abwechslung vom Alltag, sowie die Grenzen des eigenen Körpers bewusst erleben. Leben ist Bewegung!

Zahlreiche Studien unterstreichen, dass regelmäßige, gezielte Bewegung, ein gesünderes Altern ermöglicht und die Lebensqualität damit spürbar verbessert wird.

In jedem Alter gibt es ungenutzte Reserven, die neu entdeckt werden können.

Inhalte dieser Fortbildung sind Gedächtnistraining durch Bewegung, spielerische Koordinationsschulung, Atemübungen für Ruhe und Konzentration.

Ein buntes Bewegungsprogramm für viele Jahre in jugendlicher Frische.

- Termin:** Sa., den 05.04.2025  
**Zeit:** 9.00 – ca. 16.30 Uhr  
**Ort:** TV Babenhausen, Ziegelhüttenstr. 1, 64832 Babenhausen  
**Gebühr:** 45,00 €, Mittagessen wird angeboten für einen Unkostenbeitrag  
**Referentin:** Andrea Flach-Meyerer  
**Sonstiges:** Der Lehrgang wird mit 8LE für die Lizenzverlängerung der 1. und 2. Stufe (C- und B-Lizenz) beantragt.  
Bitte eine Iso-Matte, Handtuch und Schreibutensilien mitbringen.

Die Anmeldung geht schriftlich an die Geschäftsstelle des TG Odenwald bis zum 25.03.2025 und ist erst mit dem Einzahlen des Teilnehmerbetrags auf das Turngaukonto, vom Turngau Odenwald IBAN: DE04508519520090019829 BIC: HELADEF1ERB mit dem Vermerk: „Lehrgang: „Jung bleiben kann man lernen“ gültig. Bitte Name und Verein angeben.

Bei nicht abgemeldeter Teilnahme oder kurzfristiger Absage wird die Teilnehmergebühr einbehalten.

Mit sportlichen Grüßen

Alice Sauer  
Fachwartin für Ältere und Senioren

# Anmeldung zum Lehrgang “Jung bleiben kann man lernen“

(Bitte verwendet dieses Formular, danke.)



Anmeldung bis zum 25.03.2025 an Monika Martin, Geschäftsstelle TGO, Tannenweg 6, 64354 Reinheim  
oder Email: [geschaeftsstelle@turngau-odenwald.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-odenwald.de).

Für den Lehrgang am 05.04.2025 melde ich den Verein

----- mit ----- Person/en verbindlich  
an.

Es nimmt / nehmen teil:

---

---

---

---

---

---

---

---

Verantwortlich für die Meldung: (Name, Adresse, Mail)

---