

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](mailto:Geschaeftsstelle@Sportkreis-Tuebingen.de)  
Internet:  
[www.sportkreis-tuebingen.de](http://www.sportkreis-tuebingen.de)

01. Juli 2024

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

**Termin: 28. September 2024 / 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 / Gleichgewicht und Bewegungssicherheit (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 20,00 (inkl. Tagungsgetränke) / TN**  
(Kontoverbindung: KSK Tübingen - IBAN: DE81 6415 0020 0000 1112 05)

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

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung**; diese **bis 20.09.2024** bitte **per E-Mail** an den Sportkreis Tübingen e.V. ([geschaeftsstelle@sportkreis-tuebingen.de](mailto:geschaeftsstelle@sportkreis-tuebingen.de)).

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

Mit freundlichen und sportlichen Grüßen

Sportkreis Tübingen e.V.  
-Geschäftsstelle-