



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Fortbildungslehrgang mit Lizenzverlängerung in zwei Teilen im Fitness- und Gesundheitsbereich

(- jeder Lehrgang kann auch einzeln besucht werden -)

Teil 2

Rückentraining variantenreich und ungewöhnlich

Inhalt:

In diesem Lehrgang werden viele ungewöhnliche Variationen für die einzelnen Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainings.

Inhalte sind:

- Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenkmobilisation.
- Abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen.
- Kreative Ideen für die Entspannungsphase

Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen (ÜL), ÜL-Assistenten/-innen, Interessierte

Referent: **Anna Maria Pröll**, Dipl. Sportlehrerin, NLP-Coach,
Yogalehrerin, Hypnotherapeutin und DTB-Ausbilderin

Termin: **Freitag, 30. Juni 2017**

Dauer: **14:00 bis 17:00 Uhr** (4 Unterrichtseinheiten)

Ort: FTG - Sportfabrik – Gym 2, Ginnheimer Straße 47, 60487 Frankfurt am Main

Anmeldung: bis **Sonntag, 25. Juni 2017** an

Renate Sämann, Wilhelmshöher Straße 177, 60389 Frankfurt am Main,
Tel./Fax +49 (0) 69 474939

Turngau Frankfurt/M., Geschäftsstelle, Finthener Weg 1, 65936 Frankfurt am Main,
Tel. +49 (0) 69 34826672, Fax +49 (0) 69 346256, geschaefsstelle@turngau-frankfurt.de

Gebühr: **Euro 17,00** je Teilnehmer/in. Die Teilnahmegebühr kann vor Ort gezahlt oder auf die Bankverbindung des Turngaues Frankfurt/Main, IBAN DE42 5001 0060 0007 2526 00, BIC PBNKDEFFXXX überwiesen werden.

Von Teilnehmer/innen, die keinem Turn- und Sportverein angehören, erheben wir einen Aufschlag von 50 %.



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Anmeldung zum Fortbildungslehrgang

Teil 2 – Rückentraining – variantenreich und ungewöhnlich

Freitag, 30. Juni 2017, 14:00 – 17:00 Uhr

Textfelder bitte lesbar ausfüllen! Dazu Blockschrift oder Computer verwenden!

Verein:

Ansprechpartner/in:

Anschrift
(Straße, PLZ Wohnort):

Telefon/Fax/e-mail:

Hinweis zum
Datenschutz:

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Fotos

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/in bzw. deren Erziehungsberechtigte/r damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname) sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (z. B. auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Turngau Frankfurt am Main e. V. bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Wir melden hiermit folgende Teilnehmer/innen an:

1 Name:

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail:

2 Name:

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail:

3 Name:

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail: