



Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

Fortbildungslehrgang in zwei Teilen mit Lizenzverlängerung in Fitness und Gesundheit - Plus 50

- jeder Lehrgang kann auch einzeln besucht werden -

Teil 1: - **GESUND und FIT** - **Mit und auf dem Hocker/Stuhl** **samt Sturzprophylaxe**

Inhalt: In diesem Lehrgang lernen wir, den Hocker / Stuhl in verschiedene Übungen zu integrieren und diesen zum Teil als Hilfe zu nutzen. Das Übungsspektrum wird Yoga-Elemente, abgewandelte Pilates-Übungen sowie einige Elemente der Funktionsgymnastik beinhalten.

Im Vordergrund stehen dabei vor allem Kraft, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit. Daneben beschäftigen wir uns mit dem Thema Sturzprophylaxe und erlernen einige Übungen auf labilem Untergrund, um das Sturzrisiko zu vermindern.

Abgerundet wird der Lehrgang mit einer Auswahl an Partnerübungen sowie kleinen Spielen zur Verbesserung der Alltagsmotorik.

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

Referent: **Joanna Beutler**, Sportwissenschaftlerin M. A., Ökotrophologin B. Sc.

Termin: **Samstag, 26. Oktober 2019**

Dauer: **12:30 bis 15:30 Uhr** (4 Unterrichtseinheiten)

Ort: Turnhalle des TV Seckbach, Am Schießrain 2, 60389 Frankfurt am Main
Parkplatz vor der Turnhalle.
(ÖPNV: Mit der **U4** bis Haltestelle **Seckbacher Landstraße**; Umsteigen in **Buslinie 43**
Richtung Bergen Ost bis Haltestelle **Zentgrafenschule**)

Anmeldung: bis **Montag, 21. Oktober 2019** 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, geschaeftsstelle@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 Teilnehmern/-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 1 – Mit und auf dem Hocker / Stuhl samt Sturzprophylaxe Samstag, 26. Oktober 2019, 12:30 – 15:30 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: