



Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

Fortbildung im **Fitness- und Gesundheitsbereich** am Sonntag, 28. April 2019, 10:00 bis 13:00 Uhr mit drei **Schwerpunkten**

Yoga für den Rücken

Inhalt:

In dieser Sequenz arbeiten wir gezielt an der Mobilisierung der Wirbelsäule und an der Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur, um Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vorzubeugen. Zudem lockern und dehnen wir Rücken und Hüften, um Verspannungen zu lösen.

Bitte beachten: Nicht geeignet bei akuten Bandscheibenvorfällen oder anderen entzündlichen Prozessen im Rücken-, Schulter- und Kniebereich.

Referentin: **Stella Glogowski**, Fitnesstrainerin

Zeit: **10:00 bis 11:00 Uhr**

Yoga mit dem Stuhl

Inhalt:

Yoga mit dem Stuhl ist besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die Einschränkungen mit der Hüfte, dem Rücken oder bei längerem Stehen haben. Wir kräftigen Muskeln, mobilisieren, dehnen und entspannen. Viele Haltungen lassen sich zudem in den (Büro-) Alltag integrieren.

Referentin: **Stella Glogowski**, Fitnesstrainerin

Zeit: **11:00 bis 12:00 Uhr**

Yin Yoga - Hüftöffnungen

Inhalt:

Yin Yoga ist eine ruhige, sanfte Yogapraxis, die auf die tiefliegenden Faszien wirkt. Schmerzen in der Hüfte entstehen häufig durch Verspannungen, verkürzte Muskeln und verklebtes Bindegewebe. Durch das lange passive Verweilen in den Yin Asanas können sich die Faszien dehnen und Verklebungen lösen sich. Yin Yoga eignet sich für jede/n und ist eine perfekte Ergänzung zur kräftigenden Praxis.

Referentin: **Regina Andreas**, Yogalehrerin

Zeit: **12:00 bis 13:00 Uhr**



Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

Fortbildung im **Fitness- und Gesundheitsbereich** am Sonntag, 28. April 2019, 10:00 bis 13:00 Uhr

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

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, 22. April 2019** an
[Renate Sämann](mailto:Renate.Saemann@turngau-frankfurt.de), Wilhelmshöher Straße 177, 60389 Frankfurt am Main,
Tel./Fax +49 (0) 69 474939
[Turngau Frankfurt/M.](mailto:turngau@turngau-frankfurt.de), 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

Yoga für den Rücken ♦ Yoga mit dem Stuhl ♦ Yin Yoga

Sonntag, 28. April 2019, 10:00 – 13:00 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 Turngaues 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:

.....