



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 **Samstag, 4. April 2020**, 12:00 bis 15:30 Uhr mit **zwei Schwerpunkten:**

Yoga für den Rücken

Zeit: **12:00 bis 13:30 Uhr** (2 Unterrichtseinheiten)

Inhalt: Im Rückenyoga arbeiten wir sowohl an der Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule vom Kreuzbein bis zum Nacken als auch an der Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur, um Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vorzubeugen. Zudem lockern und dehnen wir Rücken und umliegende Strukturen, um Verspannungen zu lösen.
Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz; denn oft sind Rückenbeschwerden auch stressbedingt.
Bitte beachten: Nicht geeignet bei akuten Bandscheibenvorfällen oder anderen entzündlichen Prozessen im Rücken- oder Schulterbereich.

Yoga mit dem Stuhl

Zeit: **14:00 bis 15:30 Uhr** (2 Unterrichtseinheiten)

Inhalt: Yoga mit dem Stuhl ist besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die Einschränkungen mit der Hüfte, dem Rücken oder bei längerem Stehen haben. Muskeln werden gekräftigt, Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und feste Strukturen gedehnt. Viele Haltungen kann man zudem in den Alltag integrieren.

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

Referentin: **Stella Glogowski**, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin

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, 30. März 2020** 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 Turngau 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

Samstag, 4. April 2020, 12:00 – 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: