



Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

Fortbildung im Bereich **Fitness und Gesundheit**

Fitnessstraining mit der Langhantel

- Inhalt:** Langhanteltraining ermöglicht sowohl ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen als auch ein umfassendes Ganzkörpertraining.
Diese Fortbildung richtet sich an alle, die Langhanteln im Übungs- oder Kursbetrieb nutzen möchten. Basic Übungen und Hinweise zu Korrekturen werden in dieser Fortbildung aktiv angeleitet und mitgemacht.
Grundkenntnisse über den Bewegungsapparat sind von Vorteil.
- Zielgruppe:** Übungsleiter/innen (ÜL), ÜL-Assistenten/-innen, Interessierte
- Referent:** **Florian Bonvissuto**, Sportlehrer (Uni Frankfurt), Trainer B
- Termin:** **Sonntag, 8. Mai 2022**
- Dauer:** **10:30 bis 17:30 Uhr** (8 Lern-/Unterrichtseinheiten)
- Ort:** Forest Gym im Sportcenter der TG Bornheim 1860 e. V., Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt am Main
- Anmeldung:** Bis **Montag, 2. Mai 2022** an
Sarah Hennefarth, ☎ +49 1578 530827, hennefarth@turngau-frankfurt.de
[Turngau Frankfurt/M.](https://www.turngau-frankfurt.de), Geschäftsstelle, Finthener Weg 1, 65936 Frankfurt am Main,
☎ +49 69 34826672, Fax +49 69 346256, geschaefsstelle@turngau-frankfurt.de
- Gebühr:** **Euro 34,00** 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 %.
- Hygienekonzept:** Es muss eine Bescheinigung über eine vollständige Impfung oder Genesung vorliegen (2G-Regel). Händedesinfektion vor Betreten der Halle. Bitte einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen.



Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

Anmeldung zum Fortbildungslehrgang

Fitnessstraining mit der Langhantel

Sonntag, 8. Mai 2022, 10:30 – 17:30 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:

.....