



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

## ÜL-Lizenz-Fortbildung im Bereich Fitness und Gesundheit

am Samstag, 4. März 2023, 13:00 bis 16:00 Uhr

mit zwei Schwerpunkten:

### Yoga für den Rücken

Zeit: **13:00 bis 14:30 Uhr** (2 Lern-/Unterrichtseinheiten)

Inhalt: Im Rücken yoga 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: **14:30 bis 16:00 Uhr** (2 Lern-/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

Ort: Gymnastikhalle des TSV 1875 Bonames, Harheimer Weg 18, 60437 Frankfurt/M.  
(ÖPNV: **Buslinie 28** Haltestelle **Haus Nidda**)

Anmeldung: Bis **Montag, 27. Februar 2023** an  
Sarah Hennefarth, ☎ +49 1578 530827, [hennefarth@turngau-frankfurt.de](mailto:hennefarth@turngau-frankfurt.de)

[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](mailto:geschaeftsstelle@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 zur ÜL-Lizenz-Fortbildung

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

Samstag, 4. März 2023, 13:00 – 16:00 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: