



# 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

# Functional Training

**Inhalt:** Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter/innen, die sich im Bereich Functional Training über das Thema HIIT, Tabata, Zirkeltraining, u. ä. aktiv weiterbilden möchten. Es werden anhand von Modellstunden die Pfeiler für das Functional Training mit und ohne Kleingeräte erlernt.

In diesen vier Lerneinheiten könnt ihr in einem Kursraum voller typischer Functional Trainings-Geräte mal alles ausprobieren und mitnehmen sowie kennenlernen, wie man diese gezielt in einer Stunde einsetzt.

Bitte ein Trainingshandtuch zum Unterlegen, saubere Trainingsschuhe und Schreibutensilien sowie etwas zu trinken mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen (ÜL), Interessierte

**Referentin:** **Claudia Hildenbrand**, Fitnesstrainerin

**Termin:** **Sonntag, 19. März 2023**

**Dauer:** **10:00 Uhr bis 13:00 Uhr** (4 Lern-/Unterrichtseinheiten)

**Ort:** Forest Gym im Sportcenter der Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.  
Inheidener Straße 64, 60385 Frankfurt am Main

**Anmeldung:** bis **Montag, 6. März 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

**Von Teilnehmer/innen, die keinem Turn- und Sportverein angehören, erheben wir einen Aufschlag von 50 %.**

Die Teilnahmegebühr bitte auf die Bankverbindung des Turngau Frankfurt am Main, IBAN DE42 5001 0060 0007 2526 00, BIC PBNKDEFFXXX überweisen oder vor Ort zahlen.



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

## Anmeldung zur ÜL-Lizenz-Fortbildung

### Functional Training

Sonntag, 19. März 2023, 10:00 Uhr – 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 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: