



# ÜL-Lizenz-Fortbildung im Bereich Fitness und Gesundheit

am Sonntag, 23. April 2023, 10:00 bis 13:15 Uhr

## PILATES – Basis

- Zeit:** 10:00 bis 11:30 Uhr (2 Lern-/Unterrichtseinheiten)
- Inhalt:** Pilates basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die fließenden Bewegungsabläufe arbeiten wir gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke. Eine gleichmäßige Dehnung, Kräftigung aller Muskelpartien formt, strafft den Körper, löst Verspannungen, verbessert die Haltung.
- Referentin:** **Angelika Wieck**, ÜL B – Sport in der Prävention, Zusatzqualifikation Pilates

## Achtsame Bewegung und Entspannung

- Zeit:** 11:45 bis 13:15 Uhr (2 Lern-/Unterrichtseinheiten)
- Inhalt:** Wir werden achtsame Bewegungsübungen kennenlernen, die helfen, körperliche Spannung abzubauen. Außerdem werden wir eine Reihe von Entspannungsübungen praktizieren, die sich gut im Unterricht nutzen lassen.
- Bewegung und Entspannung in richtiger Balance führt langfristig zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden, steigert die allgemeine Zufriedenheit und führt nachweislich zu einer Verbesserung des Immunsystems.
- Mit einer selbstbewussten Körperwahrnehmung verändert sich sowohl die innere als auch die äußere Haltung. Man wird sich seiner selbst bewusst und damit auch selbstsicherer. Das steigert die Lebensqualität und führt zu mehr Lebensfreude.
- Referentin:** **Sabine Regulski**, ÜL C, Bewegungs- und Entspannungscoach
- 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, 17. April 2023** an  
Sarah Hennefarth, ☎ +49 1578 5308274, [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 %.**
- Hinweis:** Eine Decke (z. B. Fleecedecke) ist mitzubringen.



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

## Anmeldung zum Fortbildungslehrgang

### Pilates ♦ Achtsame Bewegung und Entspannung

Sonntag, 23. April 2023, 10:00 – 13:15 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:

.....