



Übungsleiter\*innen-Lizenz-Fortbildung Fitness und Gesundheit



## TRAIN BETTER - MUSKELAUFBAU VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

**Inhalt:** In diesem Seminar werden die Basics für den Muskelaufbau, die Trainer:innen und Sportler:innen bereits kennen, vertieft.

- Welche Reize braucht ein Muskel, um größer zu werden?
- Welche physiologischen Reaktionen laufen dabei im Körper ab?
- Wie erstellt man einen Trainingsplan, nach individuellen Zielsetzungen?
- Wie sieht die praktische Umsetzung der Theorie aus?

Inklusive biomechanischer Erklärungen und praktischer Anwendung von Intensitätstechniken im Fitnessstudio

Hol mehr aus deinem Training oder dem Training deiner Kund\*innen/Teilnehmer\*innen raus.

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

**Referenten:** - **Lukas Rettenmaier**, Sportwissenschaftler M.A.,  
Online Coach und Personal Trainer für Krafttraining & Ernährung  
- **Marcel Jannusch**, Online Coach und Personal Trainer für Krafttraining & Ernährung

**Termin:** **Sonntag, 4. Juni 2023**

**Dauer:** **10:00 Uhr bis 17:00 Uhr** (8 Lern-/Unterrichtseinheiten)

**Ort:** Stone Gym und Fitnessstudio im Sportcenter der Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.,  
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt am Main

**Anmeldung:** bis **Montag, 15. Mai 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 34,00 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 Turngaues 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 Übungsleiter\*innen - Fortbildung

### Train better - Muskelaufbau von der Theorie zur Praxis

Sonntag, 4. Juni 2023, 10:00 Uhr – 17:00 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:

.....