



Übungsleiter*innen-Lizenz-Fortbildung im Bereich Fitness und Gesundheit

Funktionelles Rückentraining - effektiv und variantenreich

Inhalt: Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen von funktionellem Rückentraining werden drei Beispielstunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Kräftigung der Core-Muskulatur, Training der Koordination und der Tiefenmuskulatur sowie Mobilisation und Verbesserung der Beweglichkeit) vorgestellt.

In dieser Fortbildung soll verdeutlicht werden, dass Rückenkurse alles andere als langweilig sind! Solche Stunden bieten ein sehr breites Spektrum an Möglichkeiten, um auf einen gesunden Rücken hinzuarbeiten.

Es gibt kaum ein Angebotsformat, welches so viele Optionen bietet!

Zielgruppe: Übungsleiter*innen (ÜL), Interessierte

Referentin: **Christiane Wirth**, Dipl. Sozialpädagogin & DOSB ÜL B Sport in der Rehabilitation

Termin: **Samstag, 13. Januar 2024**

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

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

Anmeldung: bis **Montag, 25. Dezember 2023** an

Sarah Hennefarth, ☎ +49 1578 5308274, 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

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 vorab 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 Übungsleiter*innen-Lizenz-Fortbildung

Funktionelles Rückentraining - effektiv und variantenreich

Samstag, 13. Januar 2024, 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 erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren Erziehungsberechtigte 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 Teilnehmende 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:

.....