



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

Übungsleiter\*innen-Fortbildung im Bereich Fitness und Gesundheit

## Fitness- und Gesundheitstag

**Inhalt:** Anlässlich des 150-jährigen Jubiläums des Turngau Frankfurt am Main veranstalten wir in Kooperation mit dem TSV 1875 Bonames e. V. einen Fitness- und Gesundheitstag. Von Vorträgen bis hin zu aktiven Workshops wird ein tolles Programm geboten. Ihr könnt an dem Tag Lehreinheiten sammeln oder einfach so zum Sporteln dabei sein und einen sportlichen Tag erleben. Unsere Referierenden freuen sich schon auf euch. Es können alle mitmachen, ihr müsst kein\*e Übungsleiter\*in sein.

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

**Referierende:** siehe Tagesplan

**Termin:** **Samstag, 26. April 2025**

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

**Ort:** Saalbau Nidda und Gymnastikhallen des TSV 1875 Bonames e. V., Harheimer Weg 18 – 22, 60437 Frankfurt am Main - Bonames

**Anmeldung:** bis **Montag, 31. März 2025** online über den Link <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6785106062cc5212e5e51cd9>

oder mit dem ausgefüllten Anmeldevordruck 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 69 34826672, Fax +49 69 346256, [geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de)

**Hinweise:** In jedem Zeitblock stehen vier bzw. fünf Workshop-Themen parallel zur Auswahl. Mit der Meldung bitte in jedem Zeitblock sowohl die **erste Wahl (Favorit 1 -> F1)** als auch **eine Alternative (Favorit 2 -> F2)** notieren.

Es besteht die Möglichkeit, den ganzen oder den halben Tag teilzunehmen.

**Gebühr:** Ganzer Tag (vier Workshops) Euro 34,00 je Teilnehmer\*in,  
Halber Tag (zwei Workshops) Euro 20,00 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 Turngaues Frankfurt am Main, IBAN DE42 5001 0060 0007 2526 00, BIC PBNKDEFFXXX überweisen oder vor Ort zahlen.

**150 Jahre Turngau Frankfurt 1875 – 2025**



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

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

## Anmeldung zur Übungsleiter\*innen-Fortbildung

### Fitness- und Gesundheitstag

Samstag, 26. April 2025, 10:00 – 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:

**Name:**

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail:

Bitte eintragen, welche Vorträge / Workshops mitgemacht werden möchten. **F1** für Favorit 1 ♦ **F2** für Favorit 2

Uhrzeit (Uhr)	Vortragsraum				Gym 1				Gym 2			
	Workshop	Referierende	F1/F2		Workshop	Referierende	F1/F2		Workshop	Referierende	F1/F2	
10:15 - 11:45	Ernährung Basics	Lukas und Marcel	<input type="checkbox"/>		Pilates	Angelika	<input type="checkbox"/>		Der Step, ein Allrounder im Kursraum	Christiane	<input type="checkbox"/>	
12:00 - 13:30	Muskelaufbau im Fitnesstraining	Lukas und Marcel	<input type="checkbox"/>		Rückenfit	Christiane	<input type="checkbox"/>		Ideen für Kurse mit Themen Hüfte/Knie	Stefanie	<input type="checkbox"/>	
13:45 - 15:15	Mental Coaching	Daniel	<input type="checkbox"/>		Selbstverteidigung Basics	Florian	<input type="checkbox"/>		Workout mit Hilfsmitteln - wie gestalte ich den Kurs abwechslungsreich?	Claudia	<input type="checkbox"/>	
15:30 - 17:00	Autogenes Training	Ulrike	<input type="checkbox"/>		Jumping	Daniel	<input type="checkbox"/>		Langhantel Basics im Kursraum und der Halle	Florian	<input type="checkbox"/>	

Uhrzeit (Uhr)	Halle 1				Halle 2			
	Workshop	Referierende	F1/F2		Workshop	Referierende	F1/F2	
10:15 - 11:45	Krebsbewegungsgruppen	Stefanie	<input type="checkbox"/>					
12:00 - 13:30	Gymnastik auf dem Stuhl	Angelika	<input type="checkbox"/>		Functional Training	Claudia	<input type="checkbox"/>	
13:45 - 15:15	Parkour, wie baue ich auf und leite an?	Rufus	<input type="checkbox"/>		13:15 - 15:00 Uhr Hula-Hoop	Keiko	<input type="checkbox"/>	
15:30 - 17:00	Parkour Basics	Rufus	<input type="checkbox"/>		Wirbelsäulengymnastik	Annette	<input type="checkbox"/>	

## 150 Jahre Turngau Frankfurt 1875 – 2025