



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

Yoga Core & Beckenboden – kraftvoll aus der Mitte – stabil, bewusst, funktionell

Inhalt: Diese Fortbildung vermittelt fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse zur Aktivierung und Regulation von Core- und Beckenbodenmuskulatur im Yoga.

Im Fokus stehen:

- Anatomie und Funktion von Beckenboden, Zwerchfell und tiefem Core
- Achtsames Üben mit Bandhas und Atmung
- Kräftigende, mobilisierende und entspannende Yogasequenzen
- Anwendung im Alltag und im Unterricht

Ideal für Yogalehrende, Trainer*innen und Praktizierende, die ihre Praxis vertiefen und die Körpermitte stärken möchten.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen (ÜL), Interessierte

Referentin: **Vanessa Doll**, Yoga-Lehrerin, Personal Trainerin und Coach mit ganzheitlichem Ansatz; kombiniert Yoga, Pilates, funktionales Training und Meditation mit fundiertem anatomischem Wissen; absolviert aktuell eine Ausbildung in Yogatherapie, ist im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig; unterrichtet kraftvoll, intuitiv und einfühlsam – mit dem Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen

Termin: **Samstag, 17. Januar 2026**

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

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

Anmeldung: bis **Sonntag, 11. Januar 2026** online über den Link
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/693c4be6a65ea7808115767f>

oder mit dem ausgefüllten Anmeldeformular 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, geschaefsstelle@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 vorab auf die Bankverbindung IBAN DE43 5125 0000 0010 0057 87, BIC HELADEFITSK (Kontoinhaber/Zahlungsempfänger: Turngau Frankfurt a. M. e. V.) 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-Lizenz-Fortbildung

Yoga Core & Beckenboden

Samstag, 17. Januar 2026, 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 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:

150 Jahre Turngau Frankfurt 1875 – 2025

Turngau Frankfurt am Main e. V., Geschäftsstelle, Finthener Weg 1, 65936 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0) 69 34826672, Fax +49 (0) 69 346256

e-mail geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de • www.turngau-frankfurt.de