



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

Functional Training

Inhalt: Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter*innen, die sich im Bereich Functional Training über das Thema HIIT, Tabata, Zirkeltraining, u. ä. aktiv weiterbilden möchten. Anhand von Modellstunden werden die Pfeiler für das Functional Training mit und ohne Kleingeräte erlernt.

In diesen vier Lerneinheiten könnt ihr in einem Kursraum voller typischer Functional Trainings-Geräte einmal alles ausprobieren und mitnehmen sowie kennenlernen, wie man diese Geräte gezielt in einer Trainingsstunde einsetzt.

Bitte ein Trainingshandtuch zum Unterlegen, saubere Trainingsschuhe und Schreibutensilien sowie etwas zu trinken mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen (ÜL), Interessierte

Referentin: **Claudia Hildenbrand**, Fitnesstrainerin

Termin: **Sonntag, 22. März 2026**

Dauer: **13:30 Uhr bis 16:30 Uhr** (4 Lern-/Unterrichtseinheiten)

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

Anmeldung: bis **Montag, 2. März 2026** online über den Link
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69932460975118db3f8b1b9f>
oder mit dem ausgefüllten Anmeldevordruck/-formular 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 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.



Anmeldung zur Übungsleiter*innen-Lizenz-Fortbildung

Functional Training

Sonntag, 22. März 2026, 13:30 Uhr – 16:30 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:

.....