



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

Yoga für die Rückbildung

Inhalt: Unterstütze frischgebackene Mütter gezielt beim Wiederaufbau von Beckenboden, Core & Rücken, mobilisiere Hüften und Schultern und integriere Entspannung & Atem wirkungsvoll.

Dich erwarten:

- Konkrete Übungen und Varianten für unterschiedliche Level
- Praxisnahe Tipps für den sicheren Umgang mit postnatalen Besonderheiten
- Impulse, die Sicherheit, Praxisnähe und Wert in deinen Rückbildungsunterricht bringen

Ein kompakter, praxisnaher Ansatz für Yogalehrer*innen, die postnatalen Stunden mit mehr Kompetenz und Feingefühl gestalten 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, 30. Mai 2026**

Dauer: **11:00 Uhr bis 14:00 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, 17. Mai 2026** online über den Link [Anmeldung](#) 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.



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 für die Rückbildung

Samstag, 30. Mai 2026, 11:00 Uhr – 14:00 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:

.....

Turnen ist mehr | Turnen bewegt und verbindet in Frankfurt a. M. seit über 150 Jahren