



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

# Alignment im Yoga mit Props

**Inhalt:**

Bringe deine Yoga-Praxis und deinen Unterricht auf das nächste Level! In dieser Fortbildung lernst du, Alignment im Yoga bewusst zu verstehen, zu spüren und gezielt zu verbessern – unterstützt durch einfache Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte und Decken.

Du lernst, typische Fehlhaltungen zu erkennen, zu korrigieren und deine Teilnehmenden sicher zu unterstützen. Props werden hier nicht nur als „Hilfe“, sondern als Werkzeug genutzt, um Stabilität, Kraft und Bewegungsqualität zu steigern.

Dich erwarten:

- Praktische Übungen und individuelle Tipps
- Fokus auf bewusste Ausrichtungen
- Methoden, um Stabilität und Bewegungsqualität zu erhöhen

Ein kompakter, praxisnaher Impuls, der deine Yoga-Praxis oder deinen Unterricht nachhaltig verbessert.

**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, 6. Juni 2026**

**Dauer:** **11:30 Uhr bis 14:30 Uhr** (4 Lern-/Unterrichtseinheiten)

**Ort:** Turnhalle des TV Seckbach, Am Schießrain 2, 60389 Frankfurt am Main

**Anmeldung:** bis **Montag, 1. Juni 2026** online über den Link [Anmeldung](#) oder mit dem ausgefüllten Anmeldevordruck/-formular 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 (0) 69 34826672, Fax +49 (0) 69 346256, [geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de](mailto: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

### Alignment im Yoga mit Props

Samstag, 6. Juni 2026, | 11:30 Uhr – 14:30 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:

.....

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