



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

# Rückenfit Variationen

**Inhalt:** Rückenfit ist weit mehr als nur trockenes Krafttraining. Durch eine Vielzahl an Methoden, Übungen und Variationen lässt sich ein abwechslungsreiches Training gestalten, das den Rücken stärkt, Schmerzen lindert und die Beweglichkeit fördert.

In dieser Fortbildung lernst du, wie du Rückenfit-Einheiten kreativ und effektiv aufbauen kannst.

Inhalte der Fortbildung:

- abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Kleingeräte
- unterschiedliche Trainingsmethoden für ein vielseitiges Rückenprogramm

Freue dich auf einen praxisnahen Workshop mit vielen neuen Ideen für deine Stunden!

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

**Referentin:** **Christiane Wirth**, Dipl. Sozialpädagogin & DOSB ÜL B Sport in der Rehabilitation

**Termin:** **Samstag, 27. Juni 2026**

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

**Ort:** TSV 1875 Bonames e. V., Harheimer Weg 18, 60437 Frankfurt am Main

**Anmeldung:** bis **Montag, 15. 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 34,00 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

### Rückenfit Variationen

Samstag, 27. Juni 2026, 10:00 Uhr – 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:

**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