



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

Funktionelle Beschwerden im Training

Inhalt:

Rücken, Nacken, Hüfte, Handgelenke & Co. – funktionelle Beschwerden begegnen uns im Trainings- und Kursalltag ständig. Aber woher kommen sie eigentlich und was können wir als Trainer*innen sinnvoll tun?

In dieser 3-stündigen Fortbildung bekommst du einen praxisnahen Überblick über typische Beschwerdebilder, mögliche Ursachen und sinnvolle Trainingsansätze. Wir schauen uns an, was hinter Beschwerden stecken kann, wo unsere Rolle als Trainer*in beginnt – und wo sie endet.

Dabei geht es nicht um Diagnosen oder „die eine richtige Übung“, sondern darum, Bewegung gezielt anzupassen, sinnvoll zu dosieren und Menschen kompetent zu begleiten. Mit vielen praktischen Übungen und direkt umsetzbaren Tools für deine Trainingsstunden.

Für Yogalehrer*innen und Fitness-Trainer*innen, die Beschwerden besser verstehen und ihre Teilnehmer*innen sicherer und individueller begleiten 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: **Sonntag, 27. September 2026**

Dauer: **11:00 Uhr bis 14:00 Uhr** (4 Lern-/Unterrichtseinheiten)

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

Anmeldung: bis **Sonntag, 20. September 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

Funktionelle Beschwerden im Training

Sonntag, 27. September 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

Turngau Frankfurt am Main e. V., Geschäftsstelle, Finthener Weg 1, 65936 Frankfurt am Main
Tel. +49 69 34826672, Fax +49 69 346256, E-mail geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de ♦ www.turngau-frankfurt.de