



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

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

Workout mit Hilfsmitteln

Inhalt:

In dieser praxisnahen Fortbildung erwarten euch abwechslungsreiche Ideen für eure Kurse und die Gestaltung eurer Trainingsstunden. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Ausprobieren und Mitmachen: Wir lernen verschiedene Übungen und kreative Einsatzmöglichkeiten von Kleingeräten kennen und sammeln dabei wertvolle praktische Erfahrungen.

Der Fokus liegt auf einfachen Hilfsmitteln, die in jeder Sporthalle oder jedem Gymnastikraum zu finden sind. So könnt ihr die Übungen und Ideen direkt in euren eigenen Kursen umsetzen – unkompliziert, abwechslungsreich und mit viel Spaß an der Bewegung.

Freut euch auf eine aktive Fortbildung mit vielen praktischen Anregungen, neuen Ideen und jeder Menge Bewegung!

Zielgruppe: Übungsleiter*innen (ÜL), Interessierte

Referentin: **Claudia Hildenbrand**, Fitnesstrainerin

Termin: **Sonntag, 20. September 2026**

Dauer: **13:30 Uhr bis 16:30 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, 13. 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.

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



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

Workout mit Hilfsmitteln

Sonntag, 20. September 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:

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