



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

Faszien Pilates für den Rücken

Inhalt:

In dieser Fortbildung verbinde ich die Prinzipien des Faszientrainings mit den zentralen Prinzipien der Pilates-Methode und zeige, wie daraus ein abwechslungsreiches und wirkungsvolles Trainingskonzept für die Praxis entstehen kann. Im Mittelpunkt stehen die fünf Säulen des Faszientrainings: Flow | Stretch | Elasticity | Power | Sense. Sie werden mit den sechs grundlegenden Prinzipien des Pilates verbunden: Atmung | Konzentration | Kontrolle | Zentrierung | Präzision | Bewegungsfluss

Durch das Zusammenspiel beider Methoden entsteht ein ganzheitlicher Trainingsansatz, der Bewegung bewusster, vielseitiger und abwechslungsreicher erlebbar macht. Gleichzeitig erhalten die Teilnehmenden zahlreiche neue Impulse, um die Pilates-Stunden zu bereichern und ihren Teilnehmer*innen ein breiteres Spektrum an Übungen und Bewegungsvariationen anzubieten.

Nach einer kompakten theoretischen Einführung geht es vor allem um die praktische Umsetzung. Wir erarbeiten verschiedene Übungsvarianten und Kombinationen und schauen uns an, wie sich die Elemente des Faszientrainings sinnvoll in eine Pilates-Stunde integrieren lassen.

Du erhältst dabei viele konkrete Ideen und Inspirationen für deinen eigenen Unterricht, die du direkt in bestehenden Kursformate übernehmen und individuell weiterentwickeln kannst.

Die Fortbildung richtet sich an Trainer*innen, die ihr Bewegungsangebot erweitern, neue methodische Impulse kennenlernen und die Verbindung von faszialem Training und Pilates für einen abwechslungsreichen Unterricht nutzen möchten.

Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und meine Begeisterung für Bewegung mit euch zu teilen und gemeinsam neue Bewegungsräume zu entdecken.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen (ÜL), Interessierte

Referentin: Heike Schemmer-Schlapp, Zertifizierte Faszien-Advanced-, Präventions-, Yoga- und Pilates-Lehrerin

Termin: Sonntag, 15. November 2026

Dauer: 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr (4 Lern-/Unterrichtseinheiten)

Ort: TSG Fechenheim 1860 e. V., Pfortenstraße 55, 60386 Frankfurt am Main

Anmeldung: bis Montag, 2. November 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

Faszien Pilates für den Rücken

Sonntag, 15. November 2026, 13:00 Uhr – 16:00 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