

# Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

**Thema:** Kopf, Schultergürtel und Füße im Fokus

**Termin:** **Samstag, 30. August 2025**

**Uhrzeit:** **09:00 bis 12:00 Uhr** - Online

**Ort:** Online daheim über Skype

**Zielgruppe:** Übungsleiter/Trainer und Interessierte

**Leitung:** Michaela Schmidt, Turngau Main-Taunus

**Referent/in:** Melanie Schmidt-Scheib, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin  
Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT), DTB-Pilates-trainerin

**Inhalt:** An diesem Tag beschäftigen wir uns zunächst mit den Füßen: Grundlagen der Anatomie, stabiler Stand, gesunder Gang und ein kleines Verwöhnprogramm zur Entspannung. Anschließend liegt der Fokus auf Kopf, Kiefer, Nacken und Schultergürtel: Verspannungen lösen, unterstützend trainieren (Dehnung und Kraft), eine gesunde Haltung fördern.

**Kosten:** 0 € für aktive Übungsleiter/Trainer aus dem Turngau Main-Taunus  
20 € für alle sonstigen Teilnehmer

IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03  
Verwendungszweck: Fuss30082025

Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung auf o.g. Konto des Turngau Main-Taunus

**Anmeldung:** Ausschließlich per E-Mail an [m.schmidt@turngau-maintaunus.de](mailto:m.schmidt@turngau-maintaunus.de)  
bis 20. August 2025

Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 01. August 2025 möglich; danach nur, wenn ein Ersatz-Teilnehmer gefunden wird.

**Bemerkungen:** Diese Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.