

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-Pilatesrainerin

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
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.