

Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

Thema: Gymnastik mit Alltagsgegenständen in der Übungsstunde und am Arbeitsplatz

Termin: **Samstag, 22. November 2025**

Uhrzeit: **09:30 bis 16:30 Uhr** - Anreise bis 9:15 Uhr

Ort: Turngemeinde Schwalbach 1887 e.V. Jahnstraße 8, 65824 Schwalbach

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-Pilatestrainerin

Inhalt: Was lässt sich mit Stuhl, Pezziball und Handtuch alles gestalten?
Gymnastische Übungen mit Alltagsgegenständen sorgen für Varianten in Deiner Übungsstunde und bieten Deinen Teilnehmenden Möglichkeiten am Arbeitsplatz ausgleichende Übungen zum einseitigem Bewegungsalltag selbständig durchzuführen.

Neben viel Praxis geht es auch um die Vermittlung von Übungen für eine selbständige Durchführung außerhalb der Übungsstunde. Welche Übungen eignen sich? Wie viele sollen es sein? Was ist wichtig, damit der oder die Trainierende sie gut am Arbeitsplatz erinnert und durchführt?

Kosten: 50 € für aktive Übungsleiter/Trainer aus dem Turngau Main-Taunus
60 € für alle sonstigen Teilnehmer

IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03
Verwendungszweck: GYM22112025

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 03.November 2025

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

Verpflegung: Gegen Entgelt wird für die Tagesverpflegung gesorgt.

Bemerkungen: Diese Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die 1. Und 2. Lizenzstufe anerkannt.