



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Fachübergreifende Fortbildung

- Thema:** Gesunde Füße: Anatomie und funktionelles Training für Sport und Alltag
- Termin:** Sonntag, 12. Januar 2025
- Uhrzeit:** 10:00 bis 17:00 Uhr (inkl. Pausen), Anreise bis 9:45 Uhr
- Ort:** TV 1860 Hofheim j.P., Zeilsheimer Straße 2, 65719 Hofheim a.T.,
Gymnastikhalle 2. Etage
- Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Interessierte, die auch die Füße in ihre Trainingseinheiten einbeziehen möchten. Auch für Yogalehrer ist dieses Seminar geeignet.
- Leitung:** Sabine Klein - Sportkreis Main-Taunus e.V.
- Referentin:** **Michaela Rettig**
Yoga-Lehrerin & Naturheilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Spiraldynamik®-Fachkraft Advanced, Inhaberin Yoga-Zentrum Main-Taunus GmbH in Hofheim am Ts.
- Inhalt:** Gesunde Füße sind die Grundvoraussetzung, um gut durchs Leben zu „gehen“. Und doch führen unsere Füße ein tristes Leben. Wir schenken ihnen meist wenig Aufmerksamkeit und (ver-)stecken sie in Schuhe(n) und Strümpfe(n). Die gezielte Wahrnehmung und Ansteuerung der Fußmuskulatur ist uns dabei längst verloren gegangen. Erst wenn Füße anfangen zu schmerzen, wird uns bewusst, wie bedeutend sie für unser alltägliches Wohlbefinden sind.
Dies ist Grund genug, unseren Füßen einen ganzen Seminar-Tag lang unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wir werden nach einer theoretischen Einführung zur Fuß-Anatomie praktische Übungen für die Füße nach den Prinzipien der Spiraldynamik® erlernen, damit die Wahrnehmung für die Füße gesteigert, Fehlstellungen vorgebeugt bzw. verbessert und die Fußmuskulatur gezielt aufgebaut werden kann.
- Die erfahrene Referentin Michaela Rettig gibt ihr Wissen mit Freude und Energie an ihre Seminarteilnehmer/innen weiter. Sie ist spezialisiert auf ein orthopädisches Training und so liegt ihr eine gesundheitsorientierte, anatomisch korrekte Haltung im Gesundheits- und Fitnesssport sowie im Alltag sehr am Herzen.
- Die Teilnehmer erhalten am Lehrgangstag ein Handout mit den wichtigsten Lerninhalten.

Falls vorhanden, bitte die eigene Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Maximalteilnehmerzahl: 20 Teilnehmer



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Kosten: 55 EUR für aktive Übungsleiter/innen und Trainer/innen aus Vereinen des MTK
75 EUR für alle sonstigen Teilnehmer/innen und Interessenten
(Frühbucher bis 31.10.2024 erhalten einen Nachlass von 5,-- Euro)

Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung unter dem Verwendungszweck „Füße2025“ und Vor- und Nachnamen des Teilnehmers auf das Konto des Sportkreises Main-Taunus bei der Taunus-Sparkasse:

IBAN DE15 5125 0000 0038 0015 58
BIC HELADEF1TSK

Verpflegung: Getränke (Wasser, Kaffee) sowie kleine Snacks sind bereits in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Anmeldung: Anmeldung ausschließlich online über die Homepage des Sportkreises Main-Taunus e.V. (www.sportkreis-main-taunus.de → Termine) bis zum 29.12.2024.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Sabine Klein, Vorstand Bildung und Personalentwicklung, E-Mail: sabine.klein@sk-mtk.de oder an die Servicestelle Sport, Kathrin Zimmermann, E-Mail: info@sk-mtk.de, Telefon: 06192 22957

Infos: Der Lehrgang wird vom lsb h und vom HTV zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz und ÜL-B Lizenz Prävention mit 8 LE anerkannt. Für die Verlängerung von Lizenzen anderer Sportverbände wenden Sie sich bitte vorab unter Vorlage der Ausschreibung an den ausstellenden Fachverband.

Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Fortbildung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden. Unsere Datenschutzerklärung informiert nach Art. 13, 14 und 21 DSGVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns. <https://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/datenschutzerklaerung.html>

Rücktritt: Bis zum 29.12.2024 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.