

# Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

**Thema:** Power Body

**Termin:** Samstag, 04. März 2023

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

**Ort:** TV Eschborn 1888 e.V., Hauptstr. 33, 65760 Eschborn

**Zielgruppe:** Übungsleiter/Trainer und Interessierte

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

**Referent/in:** Alexandra Lauter, Presenterin im In-und Ausland, Referentin beim DTB, Landesverbänden und Vereinen

**Inhalt:** An diesem sehr intensiven Tag trainieren wir u.a. mit "WODs", "AMRAPs", "HIIT" oder "TABATA".  
Alles Bezeichnungen, die aus dem Functional Training nicht mehr wegzudenken sind. Wir lernen verschiedene Stundenmodelle kennen, in denen es Jeder schafft, im eigenen Level zu trainieren.  
Im Unterschied zum klassischen CrossFit oder Cross-Training wird es an diesem Tag für jede Übung eine solche Alternative geben, dass Du es als ÜL schaffst, diese Formate auch im Älteren- oder REHA-Bereich einzusetzen.

**Kosten:** 45 € für aktive Übungsleiter/Trainer  
50 € für alle sonstigen Teilnehmer

IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03

Verwendungszweck: PoBo 04032023

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-mainaunus.de](mailto:m.schmidt@turngau-mainaunus.de) bis 03.Februar 2023

Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 03.Februar 2023 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.