

Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

Fortbildung im Gesundheitssport 2026

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Kleingeräten wie Tennisring & Redondoball XXL

- Veranstaltungsort:** Sporthalle im Hausmannspark
61348 Bad Homburg, Hessenring 156
- Beginn:** 1. November 2026 9:30 – 16:30 Uhr
- Meldeschluss:** 15. Oktober 2026
- Kosten:** € 60,00 Seminar, Script und Verpflegung
- Anmeldung:** Gudrun Reuter gesundheit@turngau-feldberg.de
reuter@normed.de

Referentin: Antje Hammes

Im Mittelpunkt stehen Mobilität, Core-Stabilität, neurozentriertes Training, Kraftentwicklung sowie Gehirntraining – für eine ganzheitliche Förderung von Körper und Geist.

In dieser Tagesfortbildung geht es um:

Planung und Durchführung von abwechslungsreichen
Trainingseinheiten mit den genannten Geräten.

Integration von Mobility- und Core-Übungen in ein fließendes
Ganzkörperkonzept.

Anwendung neurozentrierter Trainingsprinzipien zur Verbesserung
von Koordination, Wahrnehmung und Bewegungsqualität.

Kombination von funktionellem Krafttraining mit Elementen des
Gehirntrainings (z. B. Koordinations- und Fokusübungen)

Wenn du Freude daran hast, Menschen ganzheitlich in Bewegung zu
bringen und Körper, Gehirn und Wahrnehmung zu verbinden wird Dir die
Fortbildung gefallen 😊

**Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der 1. + 2. Lizenzstufe,
auch bei HBRS Reha-Sport, anerkannt.**