

**Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: **Yoga integrieren in den sportlichen Alltag - beweglich, mobil und ausgeglichen im Sport und Alltag (G2025-31066) am 22.11.2025.****

Termin	Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 17.15 Uhr
Ort	Turnverein Dellbrück 1895 e.V., Mielenforster Str. 40 (PKW-Zufahrt über den Grafenmühlenweg 129, 51069 Köln)
Leitung	Silke Gummerbach, Yoga-Lehrerin (RYT 200), Lauf-Instructor (LVN NRW), eigene Sportarten: Ballett, Ausdruckstanz, Marathon, Crosstraining und Yoga
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und dem SSF Bonn e.V.
Gebühren	€ 49,- pro Teilnehmer*in für Mitglieder des Verbands für Modernen Fünfkampf NRW e.V., Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Fitnesstrainer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen, sportartspezifische Trainer*innen
Warum sollte ich an dieser Fortbildung teilnehmen?	Das perfekte Alternativtraining für aktive Sportler*innen und auch für Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Interessierte. Yoga bietet ein perfektes Zusammenspiel von Dehnung, Kräftigung, Atmung und Entspannung und sorgt für das perfekte Ausgleichstraining im Sport und im Alltag. Dadurch werden wir langfristig leistungsfähiger und beugen aktiv Verletzungen vor. Ziel ist es Dysbalancen vorzubeugen, die Bewegungen zu optimieren und Körper, Seele, Geist zu harmonisieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Yoga-Grundlagen</li> <li>• Vorstellung von Atemübungen &amp; deren Durchführung im Yoga, inklusive Bedeutung für Körper &amp; Geist</li> <li>• Erleben von Yogaübungen als Ausgleich zum Alltagsstress</li> <li>• Fokussierung auf körperliche Schwachstellen wie Hüftbeuger, unterer Rücken, Becken, Bein- und Gesäßmuskulatur</li> </ul>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du berücksichtigst Gesundheitsförderung im Training</li> <li>• Du integrierst Yoga in deinen Stundenaufbau</li> <li>• Du baust ein zielgruppenspezifisches Yogaprogramm auf</li> <li>• Du erarbeitest einen Übungskatalog</li> </ul>
Anmeldung	<a href="https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2025-3000-31066">https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2025-3000-31066</a>
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 6, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	8 Lizenzpunkte (LE) zur Verlängerung folgender Lizenzen: DOSB ÜL C sportartübergreifend (ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) oder vom LandesSportBund NRW e.V. DOSB Trainer C Moderner Fünfkampf DOSB Trainer B Moderner Fünfkampf DOSB Trainer C OCR DOSB Trainer C Biathle/Triathle/Laser-Run

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung Yoga integrieren in den sportlichen Alltag - beweglich, mobil und ausgeglichen im Sport und Alltag am 22.11.2025, 10.00 - 17.15 Uhr in Köln an.

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	
Telefon (Festnetz)	
Telefon (mobil)	
Verein:	
Studio (wenn vorhanden):	
Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio	

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

Mich	
------	--

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	