

# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, 02.05.2022  
R.-Nr. 1322L07

An alle Vereine im Turnverband Rechter Niederrhein e. V.  
mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen, Übungsleiter und Interessierte

**Ausschreibung:** **Lizenzverlängerung ÜL-C alle Bereiche, GroupFitness, Ältere mit 15 Lerneinheiten**

**Lehrgang:** **Workshop Fitness-Special für Jedermann/-frau mit Herz-Kreislauf-Training, Fitness & Workout, Faszio, ....**

**Veranstalter:** Turnverband Rechter Niederrhein  
**Bereiche:** Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

**Corona-Hinweis:** Es gelten die dann zum Zeitpunkt des Lehrganges gültigen Regelungen.  
Jeder TN bringt sich bitte ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.  
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag bringt sich jeder TN selbst mit.

**Ort:** **46562 Voerde, Turnhalle Regenbogenschule, Auf dem Bündler**

**Zeitpunkt:** **Samstag, 13.08.2022 9.30 – 16.30 Uhr**  
**Sonntag, 14.08.2022 9.30 – 15.30 Uhr**

**Meldeschluss:** Donnerstag, 28.07.2022 (**ACHTUNG! In den Ferien**)

**Referent:** **Maren Cottin, Nadine Lucke, Ursel Lefort**  
Referenten für Fitness- und Gesundheitssport, Trainer Group-Fitness, ....

**Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort

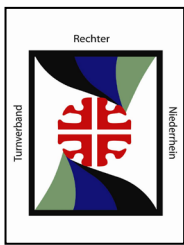
**Zielgruppe:** Trainer/innen und Übungsleiter/innen  
**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer

**Lehrgangsgebühr:** Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer/in **80,- €**  
Ohne Zugehörigkeit zu den o.g. Verbänden **120,- €**

**Überweisung:** Turnverband Rechter Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.: 1322L07  
**IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen**

**Buchung Online auf der Seite [www.tv-r-n.de](http://www.tv-r-n.de)**

**TVRN-Geschäftsstelle:** Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen  
Fax 0208 – 688682, E-Mail: [info@tv-r-n.de](mailto:info@tv-r-n.de)  
Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: [u.lefort@tv-r-n.de](mailto:u.lefort@tv-r-n.de)  
*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr. und E-Mail-Adresse des Teilnehmers/Ansprechpartners*



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

**Inhalte des Lehrgangs:** Dieser Lehrgang basiert auf den verschiedenen Säulen Herz-Kreislauf-Training, Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten

## **Modellstunden in Theorie und Praxis:**

### **Einstieg in den Lehrgang:**

- Mobilisation und Stabilisation und Ganzkörperkräftigung für eine bessere Beweglichkeit, Sicherheit und Kraft um den Alltag leichter meistern zu können.
- Nachbesprechung

### **Aerobic:**

- Vom klassischen Cardio-Training zum kreativen Dance-Workout.
- Inspiration, Variation, Motivation für dich und deine Teilnehmer/innen
- Dance Workouts
- Modellstunde mit Nachbesprechung zu den Grundlagen und Unterschieden sowie „dancespezifischen“ Aufbau- und Variationsmöglichkeiten.

### **Fit und flexibel:**

- Klassische und neue Übungen zur Förderung von Balance und Flexibilität im Alltag
- Einzelne unabhängige und im Flow verbundene Übungen kräftigen die Core-Muskulatur steigern die Beweglichkeit und wecken Energiereserven.
- Modellstunde mit verschiedenen Leveln für ein individuelles Training
- Nachbesprechung

### **Step Aerobic Choreographien:**

- Von einfachen Grundschritten zu komplexen Choreographien mit verschiedenen Aufbaumethoden
- Intensitätsvariation mit verschiedenen Mitteln
- Nachbesprechung

### **Kreatives Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel:**

- Modellstunde: Kräftigung mit Kleingeräten
- Modellstunde: Effektives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht und Alltagsmaterialien
- Nachbesprechung

### **Faszio, das neue Faszientraining:**

- Faszientraining für ein elastisches und stabiles Bindegewebe zum nachhaltigen Wohlfühlen.
- Nachbesprechung

**15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C, GroupFitness und Ältere angerechnet**

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

2-Vorsitzende Breitensport