



# Turnverband Niederrhein e.V.

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

Voerde, 22.01.2026

L42602 Yoga mit Kindern

L42603 Yoga mit Älteren

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

## Lehrgangsausschreibung

- Ausschreibung:** Lizenzverlängerung ÜL-C (Breitensport) und B (Prävention) alle Profile, Kinder und Ältere
- Lehrgang:** L42602 „Yoga mit Kindern“ und  
L42603 „Yoga für Ältere/Seniorinnen und Senioren“
- Veranstalter:** Turnverband Niederrhein
- Hinweis:** Jeder TN bringt sich bitte Sportkleidung, Hallenschuhe, ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte, Getränke und Nahrungsmittel für den Tag mit.
- Ort:** 46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstr. (46), 46562 Voerde
- Zeitpunkt:** L42602 Sa, 25.04.2026 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr Insgesamt 7/8 UE  
L42603 So, 26.04.2026 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr Insgesamt 7/8 UE
- Meldeschluss:** Samstag, 17.04.2026
- Referent:** Chantal Christin Homscheid, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Medizinische Fitnesstrainerin und Yoga Lehrerin
- Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort / Conny Adick
- Zielgruppe:** Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Interessierte
- Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer
- Lehrgangsgebühr:** Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TV Niederrhein 80,- €  
Sonstige Teilnehmer: 120,- €  
Für einen Tag 40,- € / 60,- €

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

**TVRN-Geschäftsstelle:** siehe Fußzeile

Infos: Ursel Lefort, Mobil: 015256173920, E-Mail: [u.lefort@tv-r-n.de](mailto:u.lefort@tv-r-n.de)

Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse, Tel.-Nr.  
und E-Mail-Adresse des Teilnehmers auf der Homepage [www.tv-r-n.de](http://www.tv-r-n.de)



# Turnverband Niederrhein e.V.

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

## Überweisung an:

Turnverband Niederrhein

Verwendungszweck: Lizenzverlängerung ÜL, Nr. **L24602 und oder L42603**  
**und Name des Teilnehmers am Lehrgang!!!**

IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH

Sparkasse Oberhausen

## Infos und Inhalte des Lehrgangs: Modellstunden in Theorie mit viel Praxis

Cantal ist eine hochqualifizierte Ausbilderin in vielen verschiedenen Bereichen, der die Bewegung im guten gesundheitlichen Maß auf dem Herzen liegt, die sich international regelmäßig fortbildet, von deren Erfahrung wir nur profitieren können. Kompetent mit Energie und Humor vermittelt sie die Inhalte ihrer Stunden.

### Yoga mit Kindern

Dieser Kurs vermittelt Yoga auf spielerische und kindgerechte Weise. Durch Bewegung, Atemübungen und Entspannung werden Körpergefühl, Konzentration und innere Ruhe gefördert. Der Kurs stärkt Selbstvertrauen, Motorik und Achtsamkeit – mit Freude und ohne Leistungsdruck.

### Yoga für ältere Menschen (Senior:innen)

Sanfte Yogaübungen unterstützen Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden im Alltag. Atem- und Entspannungsübungen fördern Ruhe, Kraft und Stabilität. Der Kurs ist an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst und für alle Fitnesslevel geeignet.

*WIR FREUEN UNS AUF EUCH ☺*

**15 LE werden zur Lizenzverlängerung ÜL-C (Breitensport) und B (Prävention) alle Profile, jeweils 8 LE zur Lizenzverlängerung Kinder und Ältere angerechnet**

Mit freundlichen Grüßen

*Conny Adick*

Stellv. Vorsitzende Breitensport Turnverband Niederrhein

*Ursel Lefort*

1. Vorsitzende Turnverband Niederrhein