

Lehrgangsplanung 2025 Turnverband Niederrhein

Buchen auf der Internetseite: www.tv-r-n.de

Bereich:

Gymnastik und Tanz, Aerobic, Sport mit Älteren,

Freizeit-/Breiten- und Gesundheitssport

Vorwort:

In 2024 haben die meisten Lehrgänge die angeboten wurden auch stattgefunden. Die Lehrgänge im Bereich Yoga fanden sehr guten Zuspruch, so dass wir für 2025 bereits jetzt feste Termine im Bereich Yoga haben.

Unser Lehrgangsplan für 2025 ist zum Teil schon mit Terminen fest geplant, aber auch offen gestaltet. Wir haben Themen aus dem Vorjahr wieder aufgenommen da jetzt schon einige Anfragen diesbezüglich eingegangen sind. Die Ausschreibungen werden schon in der kommenden Woche und zu Beginn 2025 erscheinen, Terminverschiebungen oder Änderungen der Ausschreibungen werden vermieden.

Wir wünschen uns, dass euer Interesse in 2025 wieder einen Lehrgang / eine Veranstaltung unseres Turnverbandes zu besuchen wieder so groß ist, dass ihr die Lehrgänge/ Veranstaltungen bucht und diese mit angemessener Teilnehmerzahl stattfinden können.

Wir freuen uns, euch im kommenden Jahr direkt zu Beginn eine Übungsleiterausbildung ÜL-C im Breitensport anbieten können und hoffen auf eine rege Teilnehmerzahl.

Zur Absage unserer Lehrgänge:

Unsere neuen Referenten sind gut qualifiziert, die Themen so gewählt, dass für Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte unterschiedliche Themen aller Sport-, Fitness- und Präventionsbereiche angeboten werden. Erstaunlich für uns ist, wenn derselbe Referent dasselbe Programm als Lehrgang beim LSB NRW anbietet und dieser dann, obwohl wesentlich kostenintensiver mit genügend TN stattfindet.

Übungsleiter-C Ausbildung alle Bereiche – Planung im 1. Halbjahr 2025

Ausbildungsinhalte

<i>Personen- und gruppenbezogener Bereich</i>	10 LE
<i>Die Übungsleiterin/der Übungsleiter als Gruppenleiter/in</i>	4 LE
- Kernkompetenzen der Übungsleiterin, Handlungskompetenz	
- Umgang mit Verschiedenheit (Alter, Zielgruppe, Leistungsstärke)	
- Leiten, Führen, Betreuen	
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten	
- Verantwortung der Übungsleiter/innen	
<i>Kursorganisation / Aufbau einer Stunde</i>	2 LE
- Stundenaufbau	
- Kursaufbau vs. Dauerangebot	
<i>Stärkung psychosoziale Ressourcen, Motivation und Bindung</i>	4 LE

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen 12 LE

- Passiver Bewegungsapparat

- Aktiver Bewegungsapparat

*Arbeitsformen der Muskulatur

*Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen

- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems

- Physische Ressourcen und deren Stärkung (trainingsmethodische Grundlagen)

Gerätturnen/Mehrkämpfe 22 LE

*Gerätturnen (Grundlagen) (12LE)

*Leichtathletik (Grundlagen) (7LE)

*Gerätturnen u. Leichtathletik für unterschiedliche Alters- u. Zielgruppen (2LE)

*Gerätturnen und Leichtathletik für Gauturnfeste und Sportabzeichen (1LE)

Fitness 24 LE

*Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Fitnesstraining mit Musik

*Bauch-Beine-Po, *Yoga, Pilates, *Zirkeltraining, *Skigymnastik, *Sportabzeichen

Rhythmik, Tanz und Vorführungen 6 LE

*Dance, *Vorführungen/Choreographie

Natursport 12 LE

*Walking & Nordic-Walking, *Wandern, Ausflüge

Spiele 6 LE

*Spiele (Turnspiele, Kleine Spiele, etc.)

Kinderturnen „Alle Bereiche“ mit Spielen & Bewegungsbaustellen 30 LE

(Klein- und Großgeräte)

Modellstunden und Lernerfolgskontrollen 18 LE

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen.

Vereins- und verbandsbezogener Bereich 10 LE

- Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände

- Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht

Kooperationsmodell

Bei allen Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe ist es möglich, die übergreifenden Basisinhalte in einem Umfang von mindestens 30 LE als Einstiegsmodul in die Gesamtausbildung zu nutzen und eigenständig anzubieten. Diese Möglichkeit nutzen wir.

Die Anmeldung dazu:

Die erste Grundlagen Qualifizierung im Jahr 2025 findet am 13.01-02.02 2025 statt:

[34011-01] Grundlagenqualifizierung digital ->

<https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104115>

Weitere Termine:

Siehe Ausschreibung!!!

Zu finden: Internetseite: www.tv-r-n.de

R.-Nr.: 3024-25 L20

Ausschreibung Übungsleiter-C-Ausbildung alle Bereiche

Referenten: Team TVRN
 Qualifizierte Referenten für die verschiedenen Lehrbereiche

Ort: 46562 Voerde, Hallen siehe Ausschreibung
 46569 Hünxe-Bruckhausen, Halle siehe Ausschreibung

Lehrgangsgebühr: Grundlagenqualifikation RTB 180,00/90,00€

Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des
 TVRN Turnverbandes Niederrhein: 450,-€
 Sonstige Teilnehmer: 700,-€

Verband: Turnverband Niederrhein

Lizenzverlängerung ÜL-B (Prävention) alle Profile / Ü-C / Ältere ...

Thema: „Yoga“

„Yoga ist das zur Ruhebringen der Gedankenwellen im Geist“.

Yoga hat eine jahrtausendealte Geschichte indischen Ursprungs. Hier geht es nicht primär darum, sich zu verrenken oder einen besonders guten Kopfstand zu schaffen.

Vielmehr ist es ein ganzheitliches System, um den Körper und Geist in Einklang zu bringen und somit die Leichtigkeit des Seins zu erfahren.

Unsere heutige Zeit verlangt uns sehr viel ab.

Beruf, Familie, andere Verpflichtungen sowie enormer Erfolgs- und Leistungsdruck stehen für uns im Vordergrund.

Letztendlich verlieren wir uns selbst.

Wir schauen zurück und fragen uns: „Wann hatte ich eigentlich das letzte Mal nur Zeit für mich?“ Achtsam Leben, die schönen Momente dominieren lassen und die Welt gelassener sehen.

Oder brauchst Du einen Ausgleich zu Deinem bisherigen Training?

Yoga bietet Dir die perfekte Mischung aus Regeneration und Entspannung. Dies schafft Leistungsfähigkeit und bringt Dich zu höheren sportlichen Zielen.

Praktizierst Du schon Yoga und möchtest Deine persönliche Yogapraxis vertiefen?

Weiter Eintauchen in die Asana- Pranayama- und Meditationspraxis?

Auch hier biete ich Dir meine Unterstützung an.

Yoga als Prävention.

Yoga als Prävention unter anderem für folgende positive Wirkungen von Yoga gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse: Vertiefung und Verlangsamung der Atmung. Verlangsamung der Herzfrequenz und Normalisierung des Blutdrucks. Abbau von Stresshormonen wirkt Erhöhung der Stressresistenz entgegen.

Yoga : Fachspezifische Schulung der Atemtechnik

Sa & So 15. und 16.03.2025 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr Insgesamt 15 UE

Yoga Fachspezifisch, neues Thema

Sa & So Herbst 2025 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr Insgesamt 15 UE

Referenten: Chantal Christin Homscheid, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Medizinische Fitnesstrainerin und Yoga Lehrerin die sich international regelmäßig fortbildet, von deren Erfahrung wir nur profitieren können.

Ort: Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstraße, 46562 Voerde

Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des Turnverbandes Niederrhein **80,- €**
Sonstige Teilnehmer: **120,- €**

Hinweis / Inhalte Theorie und Praxis aus vielen verschiedenen Bereichen der Yoga
Siehe Einleitung.

Verband: Turnverband Niederrhein

Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C.....

Thema: „Dance Explosion /Dancing Balance“

Sa/ So 25.10.2025 9.00 – 16.00 Uhr (8 LE)

Referentin: Miranta Tzivras, ein Energiebündel aus Griechenland, ist examinierte Sportwissenschaftlerin Step- Master und Dance- Elite Instructor

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TVRN **40,- €**
Sonstige Teilnehmer: **60,- €**

Hinweise: Miranta begeistert mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und Liebe zur Arbeit verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden ihre Teilnehmer immer wieder aufs Neue. Du erlebst eine Kombination aus vielen verschiedenen Tanzstilen kombiniert mit Anteilen aus Yoga....

Teil der Inhalte: Dance Explosion! Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreographie Blöcken wie Du aus bekannten Aerobic Schritten eine Dance- Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!
Dancing Balance! Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Modern Dance kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen.

Verband Turnverband Niederrhein

Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C.....

Thema: „Step Aerobic klassisch in verschiedenen Levels“

Sa/ So **Frühjahr/Sommer 2025** **10.00 – 17.00 Uhr (8 LE)**

Referentin: Team TVRN

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TVRN **40,- €**
Sonstige Teilnehmer: **60,- €**

Hinweise: Miranta begeistert mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und Liebe zur Arbeit verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden ihre Teilnehmer immer wieder aufs Neue. Du erlebst das klassische Step-Aerobic in verschiedenen Levels und Aufbaumethoden.

Teil der Inhalte: Miranta präsentiert Dir in klassisch aufgebauten Choreographie Blöcken wie Du aus bekannten Step-Aerobic-Schritten eine Step-Aerobic-Stunde der Extraklasse grandiosen Finals gestalten kannst.
Mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation vermittelt sie dynamische Choreographien mit perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbaumethoden.

Verband TVRN

Lizenzverlängerung Haltung und Bewegung, Ältere, ÜL-B/ C

Sa oder So **Herbst 2025** **10.00 – 17.00 Uhr (8 LE)**

Referentin: Referenten für Fitness- und Gesundheitssport

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TVRN: **40,- €**
Sonstige Teilnehmer: **60,- €**

Hinweise: Dieser Lehrgang basiert auf den vier Säulen-Modell:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Verband: TVRN

Lizenzverlängerung Haltung und Bewegung, Ältere, ÜL-B/ C, Kinder und Jugendliche

Thema:	Fun Games - Es wird präsentiert: Turn- und Ballspiele im Rahmen der ÜL-C-Ausbildung		
Sa oder So	Frühjahr/ Sommer 2025	9.00-16.30 Uhr (9 LE)	
Referentin:	Conny Adick Referentin für Fitness- und Gesundheitssport, Gruppen-, Turnspiele...		
Ort:	46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)		
Lehrgangsgebühr:	Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TVRN:	40,- €	
	Sonstige Teilnehmer:	60,- €	
Hinweise:	Neugierig, dann bist Du bei uns richtig. Du willst mit deinen Gruppen spiele spielen! Alle Interessenten*innen, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind auf der Suche nach neuen Ideen und Anregungen für die Übungsstunde. In der Sportwelt kommen ständig neue Trendsportarten auf dem Markt. Anders sieht es bei den Bewegungsspielen aus. Die Turnspiele gewinnen dadurch eine größere Bedeutung. Mit ihnen kommt Spaß und Bewegung in die Turn-/Sportstunde.		
Verband	TVNR		

Grundlagenqualifizierung digital

Beschreibung

So funktioniert das Online-Angebot!

Ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn erhalten die Teilnehmer eine E-Mail mit dem weiteren Vorgehen (Registrierung, Einschreibung in Kurs)

DTB-Grundlagenbuch(Arbeitsbuch)wird per Post zugeschickt.

Aufbau des Onlinekurses auf der Lernplattform: Moodle in verschiedene Themenabschnitte (Texte, Bilder, Videos, Wissenstests)

Im Kurs gibt es einen Online-Tutor für Fragen

Wissens- und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern über ein Forum möglich

Voraussetzung:

-Internetfähiges Endgerät

-Gültige E-Mail-Adresse

Auch für wenig erfahrene PC Nutzer schnell und einfach umzusetzen.

Dozent

Theresa

Münker

Das digitale Grundlagenmodul wird über die Lernplattform Moodle durchgeführt. Dort können Sie die Lerninhalte drei Wochen lang selbstorganisiert und zeitlich flexibel bearbeiten.

Detaillierte Informationen zum Online-Zugang und wie Sie sich einschreiben können, bekommen Sie mit der Einladung.

Begleitend zur asynchronen Lehre in Moodle startet der Kurs mit einer kurzen Videokonferenz (Kickoff-Meeting) via Zoom.

Den Link zum ersten Zoom-Meeting bekommen Sie ebenso mit der Einladung.

Geplant ist während der Bearbeitungszeit ein zweites Zoom-Meeting, diese wird beim Kickoff-Meeting mit Ihnen gemeinsam vereinbart. Diese dient dazu noch offene Fragen während der Bearbeitung zu klären und die Prüfungsleistung erfolgreich erstellen zu können.

Wir freuen uns auf Sie! Bis bald :-)

Inhalte:

- Durchblick: Lizenzen, Anbieter, Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter
- Mit Menschen umgehen: das Leiten von Gruppen
- Gewusst wie: Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- Mit System: der Aufbau von Sportstunden
- Gesund und Fit: Einstieg in gesundheitsfördernde Vereinsangebote
- Menschen in Bewegung: wie Bewegung funktioniert
- Gut organisiert: die Strukturen des deutschen Sports

Seminardaten

Datum	LE	Seminarplätze Gesamt/ Frei	Veranstaltungsort
13.01 - 02.02.2025 19:00-13:00 Uhr	30	30/ 22	Landesturnschule Bergisch Gladbach Paffrather Straße 133 51465 Bergisch Gladbach

+–
© [OpenStreetMap](#) contributors.

Seminarteilnehmerbeiträge

Leistung	Grundpreis	GYMCARD
LG-Gebühr ohne ÜN/V	180,00 €	90,00 €