

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, September 2025
R.-Nr. 2825L44

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

Lehrgangsausschreibung

Ausschreibung: Lizenzverlängerung Trainer-C
Leistungsschulung Turner*innen

Lehrgang: Yoga und Fitness bei Kindern- und Jugendlichen
im Leistungssport

Veranstalter: Turnverband Niederrhein
Bereiche: Turnen (GT w und m, RSG, Trampolin) Breiten- und Gesundheitssport

Hinweis: Jeder TN bringt sich bitte ein großes Handtuch,
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag mit.

Ort: 46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstr. (46), 46562 Voerde

Zeitpunkt: Sa 15. November 2025 9:30 – 14:30 Uhr

Meldeschluss: Montag 10.11.2025

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

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort /Conny Adick

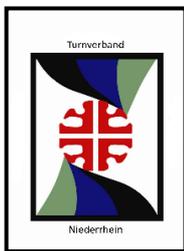
Zielgruppe: Trainer/innen, Turner und Turnerinnen von 10-17 Jahre
Teilnehmerzahl: max. 22 Teilnehmer

Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TV Niederrhein 25,- €
Sonstige Teilnehmer: 40,- €

Buchung Online auf der Seite: www.tv-r-n.de !!! unter **Lehrgangsbuchung**

TVRN-Geschäftsstelle: Turnverband Niederrhein, Bettina Drost, Tönningstr. 13, 46562 Voerde
E-Mail: info@tv-r-n.de
Infos: Ursel Lefort, Mobil: 015256173920, E-Mail: 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*



Turnverband Niederrhein e.V.

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

Überweisung: Turnverband Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.: **2825L44**
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 und Praxis

Die Teilnehmenden sollen:

1. die körperlichen und psychischen Belastungen im Leistungssport bei Kindern und Jugendlichen kennen,
2. den Nutzen von Yoga und Fitness im Training für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung verstehen,
3. reflektieren, wie Yoga und Fitness nachhaltig in den Trainingsalltag integriert werden können.

Lernziele:

1. Verständnis für den Nutzen von Yoga im Leistungssport (z. B. Beweglichkeit, Konzentration, Regeneration).
2. Unterschiede zwischen allgemeiner Fitnessförderung und sportspezifischer Leistungsentwicklung erkennen.

Inhalte:

1. Kurzer Überblick: Körperliche und mentale Belastungen im Leistungssport.
2. Fitnessbausteine: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination.
3. Yoga als Ergänzung: Stressabbau, Körperwahrnehmung, Verletzungsprophylaxe.
4. Welche besonderen Herausforderungen gibt es im Leistungssport bei Kindern/ Jugendlichen?
5. Wo liegen Gefahren (Überlastung, Stress, Verletzungen)?

Fitness: Entwicklung motorischer Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit).

Yoga: Förderung von Beweglichkeit, Atmung, Konzentration, Körperwahrnehmung, Regeneration.

Psychische Aspekte: Stressreduktion, Achtsamkeit, Selbstvertrauen.

Gesundheitliche Bedeutung: Verletzungsprophylaxe, gesunde Haltung, Ausgleich zu Belastungen.

6 LE werden zur Trainer-/ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

Stellv. Vorsitzende im Turnverband Niederrhein

Dieter Börgers

1. Vorsitzender Turnverband Niederrhein