



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 15.02.2019
R.-Nr. 0519L32

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

Ausschreibung: **Lizenzverlängerung** Haltung und Bewegung / Ü-C/ Ältere ...

Lehrgang: **Thema: Fit für den Alltag 60+: Trainieren statt bewegen**

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein

Bereiche: Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Ort: **46562 Voerde**, Turnhalle Auf dem Bänder

Zeitpunkt: **Sonntag, 02.06.2019** **10.00-17.00 Uhr (insgesamt 8 LE)**

Referent: Kirsten Prinz, Referentin für Fitness- und Gesundheitssport zertifizierte DTB- Ausbilderin, Ausbildungsleiterin Group-Fitness

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort

Zielgruppe: Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Teilnehmerzahl: max. 25 Teilnehmer

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **35,- €** ohne Vereinsmitgliedschaft: **45,- €**

Kombination Sa und So 60,00 € / 80,00 €

Überweisung: Turnverband Rechter Niederrhein **Kennwort: Group-Fitness I, R.-Nr. 0519L32**

IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen

Meldeschluss: Sonntag, 19.05.2019

Buchung Online auf der Seite www.tv-r-n.de oder in der TVRN-Geschäftsstelle

Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers

Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen

Fax 0208 – 688682, E-Mail: info@tv-r-n.de

Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: u.lefort@tv-r-n.de

Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.

und E-Mail-Adresse des Teilnehmers/Ansprechpartners

Inhalte des Lehrgangs:

Auch die immer größer werdende Zielgruppe 60 + braucht Trainingsreize, die sie fordern, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und um fit für den Alltag zu bleiben. Dabei liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In dieser Tagesfortbildung werden genau diese alltagsrelevanten Aspekte in spezifische alters- und anforderungsgerechte Bewegungsangebote für die Zielgruppe umgesetzt

8 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C angerechnet

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

2-Vorsitzende Breitensport