



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 15.02.2019
R.-Nr. 0619L31

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: Body and Mind x 5

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Zeitpunkt: Sa, 01.06.2019 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. 0619L31

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:

In diesem Workshop geht es um den achtsamen Umgang mit der eigenen Körperwahrnehmung. Es geht sowohl um Entspannen / Loslassen, als auch um Anspannen. Dabei werden 5 ganzheitliche Trainingsformen vorgestellt, bei denen die Atmung immer eine zentrale Rolle spielt. Elemente aus dem Yoga treffen auf Pilates Flows. Ein Balance-Training spricht das körperliche sowie das innere Gleichgewicht an. Eine Einführung in die Grundlagen des autogenen Trainings (AT) und die Progressive Muskelrelaxation (PMR) komplettieren den Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen.

8 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C angerechnet

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

2-Vorsitzende Breitensport