



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 06.02.2020
R.-Nr. 0620L18

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

Ausschreibung: Lizenzverlängerung ÜL-B, Group-Fitness, ÜL-C, ÜL-Ältere....

Lehrgang: Thema: Pilates Basics

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein
Bereiche: Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Zeitpunkt: Sa, 29.08.2020 10.00-17.00 Uhr 8 Lerneinheiten

Meldeschluss: Montag, 17.08.2020

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) 40,- € (Sa und So 70,-€)
ohne Vereinsmitgliedschaft: 45,- € (Sa und So 80,-€)

Überweisung: Turnverband Rechter Niederrhein Kennwort: Group-Fitness I, R.-Nr. 0620L18
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen

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: Praxisorientierter Lehrgang mit theoretischen Hintergründen

Der Lehrgang richtet sich an alle, die eine Einführung in das Pilates-Training als sanfte aber dennoch effektive Trainingsmethode kennen lernen und erleben möchten.

Inhalte: Grundprinzipien, Atmung u. Powerhouse, Basisübungen, Modellstunden PILATES

Dieses Tagesspecial gibt euch einen ersten Einblick in die Trainingsmethode nach Pilates!

8 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-B, DTB-Group-Fitness/ÜL-C/Ältere/ angerechnet

Mit freundlichen Grüßen
Ursel Lefort
2-Vorsitzende Breitensport.