



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 06.02.2020
R.-Nr. 0720L19

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 Fortgeschrittene, Pilates Meets Yoga

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder
Zeitpunkt: So, 30.08.2020 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 II, R.-Nr.: 0720L19
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 Theorie

Im Sinne der Pilates-Idee bieten wir euch Modellstunden für mehr Kraft und Beweglichkeit. Ein Ziel ist es, Pilates wahrzunehmen, gezielt die Übungen auszuführen um bewusst die Figur zu formen, die eigene Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren um eine kraftvolle Körpermitte, das „Power-House“ zu entwickeln. Durch das Zusammentreffen von Yoga und Pilates erreichen wir, dass fließende Bewegungen, ruhige Atmung und mentale Kontrolle eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich machen kann. Dabei werden vor allem die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt.

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

Mit freundlichen Grüßen
Ursel Lefort
2-Vorsitzende Breitensport