

# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 16.08.2021  
R.-Nr. 1521

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

**Ausschreibung:** Lizenzverlängerung **ÜL-C mit 15 Lerneinheiten**  
**Lehrgang:** **Workshop Fitness-Special für Jedermann/Frau mit Herz-Kreislauf-Training, Fitness & Workout, Faszio....**

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

**Corona-Hinweis:** Zugelassen zum Lehrgang sind nur Geimpfte, Genesene und Getestete Teilnehmer/innen. Der Test darf nicht älter als 24 Stunden sein. Ein ausgefüllter Gesundheitscheckfragebogen ist mitzubringen. (Erhaltet ihr nach der Anmeldung per Mail)  
Im Eingangsbereich der Halle sind die entsprechenden Unterlagen vorzuzeigen/abzugeben und die Hände zu desinfizieren.  
In der Halle ist so lange ein Mund- und Nasenschutz zu tragen bis jeder einzelne TN seinen Platz eingenommen hat, AHA-Regeln bitte einhalten.  
Jeder bringt sich ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.  
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag bringt sich jeder TN selbst mit.

**Ort:** **46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstraße**

**Zeitpunkt:** **Samstag, 25.09.2021 9.30 – 16.30 Uhr**  
**Sonntag, 26.09.2021 10.00 – 16.00 Uhr**

**Meldeschluss:** Donnerstag, 16.09.2021

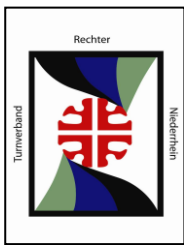
**Referent:** **Maren Cottin, Nadine Lucke, Ursel Lefort**  
Referenten für Fitness- und Gesundheitssport, Trainer Group-Fitness....

**Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort

**Zielgruppe:** Trainer/innen und Übungsleiter/innen  
**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer

**Lehrgangsgebühr:** Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer(in) **75,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **100,- €**

**Überweisung:** Turnverband Rechter Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-B, R.-Nr.:  
**IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH** Sparkasse Oberhausen



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## **Buchung Online auf der Seite [www.tv-r-n.de](http://www.tv-r-n.de)**

**TVRN-Geschäftsstelle:** Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen

Fax 0208 – 688682, E-Mail: [info@tv-r-n.de](mailto:info@tv-r-n.de)

Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: [u.lefort@tv-r-n.de](mailto: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:** Dieser Lehrgang basiert auf den verschiedenen Säulen Herz-Kreislauf-Training, Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten

Modellstunden in Theorie und Praxis:

Einstieg in den Lehrgang:

- Mobilisation und Stabilisation für eine bessere Beweglichkeit und Stabilität.
- Nachbesprechung

Dance Aerobic Variations:

- Inspiration, Variation, Motivation für dich und deine Teilnehmer/innen
- von der klassischen Aerobic zum Dance Workout
- Modellstunde mit Nachbesprechung zu den Unterschieden und Möglichkeiten

Be strong, be flexible:

- Kleine Flows und ein harmonisch abgestimmtes Toning fördern die Balance und Flexibilität, kräftigen die Core-Muskulatur und wecken Energiereserven.
- Modellstunde mit verschiedenen Leveln für ein individuelles Training
- Nachbesprechung

Fit mit dem Step:

- Koordinations- und Cardiotraining am Step mit einfachen Choreographien und viel Spaß an der Bewegung
- Kräftigungsübungen am und mit dem Step
- Eine Modellstunde im Future-Aerobic Stil
- Nachbesprechungen

Training mit dem Luftballon:

- Kreative Kräftigungsübungen und Sensomotorisches Training mit dem Luftballon als einfachem Trainingsgerät
- Nachbesprechung

Faszio, das neue Faszientraining:

- Faszientraining für ein elastisches und stabiles Bindegewebe zum nachhaltigen Wohlfühlen.
- Nachbesprechung

**15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C angerechnet**

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

2-Vorsitzende Breitensport