



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lehrgangsplanung 2021

Vorwort:

In Zeiten von Corona müssen auch wir neue Wege gehen.

Wegen der derzeitigen Coronalage ist unser Lehrgangsplan für 2021 sehr offen gestaltet.

Ausschreibungen werden recht kurzfristig erscheinen, es kann zu Terminverschiebungen oder Änderungen der Ausschreibungen kommen.

Wir wünschen uns dennoch, dass euer Interesse einen Lehrgang / eine Veranstaltung des TV R N zu besuchen so groß ist, dass ihr flexibel reagiert und die Lehrgänge/ Veranstaltungen mit angemessener Teilnehmerzahl stattfinden können.

Unsere Hygienekonzepte haben sich in 2020 bewährt und werden auch in 2021 angewendet.

Wichtiger Hinweis

Die auf dieser Seite aufgeführten Lehrgänge sind geplant. Ort und Zeitpunkt können sich ändern.

Lehrgänge sind erst dann zu buchen, wenn diese mit einer Rundschreiben-Nummer (R.Nr.) ausgeschrieben sind.

Inhalt

Bereiche	Seite
Gymnastik und Tanz, Aerobic, Sport mit Älteren, Freizeit-/Breiten- und Gesundheitssport	2 bis 8
Trampolinturnen	9 bis 10
Kinder und Jugend	11
Ringtennis	12
RSG	13
Gerätturnen männlich	14



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Bereich:

Gymnastik und Tanz, Aerobic, Sport mit Älteren, Freizeit-/Breiten- und Gesundheitssport

Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C,

**Aerobic, Step-Aerobic, Fitness & Workout
Thema: Herz-Kreislauftraining, Bodystyling**

Ein Ganzkörperkräftigungstrainingsprogramm

Sa/So Frühjahr/Sommer 2021 10.00 – 17.00 Uhr (= 8 LE)

Referentin: Referenten für Fitness- und Gesundheitssport,
Trainer Group-Fitness..., Team TVRN

Ort: 46562 Voerde, TH Auf dem Bänder oder Moers

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**

Hinweise: Inhalt des Tagesworkshops ist das Training der Ausdauer in Form von
Aerobic und Step-Aerobic. Der Einsatz von Kleingeräten im Workout
bringt Abwechslung sowie Spaß in die Stunden. Unterschiedliche
Trainingsschwerpunkte werden besonders effektiv unterstützt.
Die Modellstunden dienen als Grundlage um einen variantenreichen
Übungspool zu erstellen. In der anschließenden Besprechung werden
die gerade erlebten Übungen verständlich erläutert, dabei wird ein
besonderes Augenmerk auf die korrekte Ausführung und sinnvolle
Korrekturen gelegt.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerung ÜL-C,

Aerobic, Step-Aerobic, Fitness & Workout

Thema: Keine Angst vor dem Step

Ein Allround-Trainings-Programm

Sa/ So **Frühjahr/ Sommer 2021** **10.00 – 16.00 Uhr (= 7 LE)**

Referentin: Referenten und Trainer - Team TVRN

Ort: 46562 Voerde, TH Auf dem Bündler oder Moers

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer(in) **30,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **45,00 €**

Hinweise: Dieser Lehrgang/Workshop ist eine tolle Praxiseinheit, für Übungsleiter, im Fitnessbereich, interessierte sowie trainierte Teilnehmer aus entsprechenden Fitnessgruppen. Step-Aerobic müsst ihr nicht können. Es soll das Interesse an der Fitness, sowie an der Tätigkeit als Kursleiter in diesem Bereich geweckt werden. Unter dem Motto keine Angst vor dem Step steht der Spaß beim Training im Vordergrund. Wir wollen euch zeigen was alles möglich ist um euch für das Step zu begeistern.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerung Übungsleiter-C,

Thema: Fitness – Special

Praxisorientierter Workshop

Sa/ So **März/ April 2021** **10.00-17.00 Uhr (= 8 ggf. 15 LE)**

Referenten: Personal-, CrossFit-, Master- und Fitness-Trainer-Team Luis Gutierrez und Tim Bolender

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder
oder nach Absprache in Moers/ Kamp Lintfort

Lehrgangsg Gebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**

Hinweise: Bewegen und Spaß haben ist das Motto dieses Workshop mit Praxisstunden aus den Bereichen CrossFit, CardioFitness, Präventives Rücken und Krafttraining sowie neue Trends.
Die Trainer/Übungsleiter sollen in diesem Workshop Ideen für eigene interessante Übungsstunden mitnehmen.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C, Thema: Aerobic und Step-Aerobic - Der Weg ist das Ziel

Sa/ So **Herbst 2021** **10.00 – 17.00 Uhr (= 8 LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**

Hinweise: Inhalt des Tagesworkshops soll Spaß in deine Aerobic- und Step-
Stunden bringen und ganz nebenbei die unterschiedlichsten Wege zur
Choreografie effektiv unterstützen. Aerobic und Step-Aerobic-Kenntnisse
sind Voraussetzung dieses Lehrganges.
Die Modellstunden dienen als Grundlage um ein variantenreiches
Training zu erstellen. In der anschließenden Besprechung werden die
Wege zum Ziel verständlich erläutert.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C/Ältere ...

Thema: **XCO Training und mehr**

Sa und/oder So **Frühjahr/ Sommer 2021 10.00-17.00 Uhr (8 ggf. 15 LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**
Kombination Sa und So **60,00 € / 90,00 €**

Hinweise: Das XCO Training ist eine Trainingsmethode die zuerst im Spitzensport und in der Reha Einzug gehalten hat und nun seinen Siegeszug im Breitensport fortsetzt.
Ein XCO ist eine lange Aluminiumröhre, die zu zwei Drittel mit losem Schiefergranulat gefüllt ist. Diese Masse bewegt sich bei Bewegung zeitverzögert mit und erzeugt so eine reaktive Wirkung. Diese Wirkung wird als XCO Effekt beschrieben. Das XCO TRAINING ist für nahezu jeden geeignet, da es schnell erlernbar ist und individuell dosiert werden kann.

Die Vorteile des Trainings im Überblick:

- es ist ein Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining) und trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken während des Laufens,
- es löst Verspannungen und verbessert den Laufstil
- es ist ein ideales Fatburning-Training und wirkt körperstraffend
- es ist für den Out- und Indoor Einsatz geeignet
- es ist ein Gruppen- und/oder Einzeltraining möglich
- es beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle und ist individuell dosierbar

XCO WALKING ist für Jedermann/Frau geeignet. Es schont die Gelenke und bietet einen optimalen, ideal dosierbaren Trainingseffekt.

XCO RUNNING bedeutet eine Verschmelzung des reinen Laufens mit dem XCO- Effekt, was dies zu einer gesunden und sehr effektiven Ganzkörper-Sportart macht.

Im Groupfitnessbereich können die XCO-Hanteln in Aerobic- und Step-Elementen eingesetzt bzw. mit diesen kombiniert werden. Zusätzlich können effektive Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt werden, die ohne XCO nicht möglich sind.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C/Ältere ...

Thema: Sturzprophylaxe und/oder Osteoporose-Prävention

Sa und/oder So Sommer/ Herbst 2021 10.00-17.00 Uhr (8 ggf. 15 LE)

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**
Kombination Sa und So **60,00 € / 90,00 €**

Hinweise: Ein Sturzrisiko besteht für jeden Menschen. Unachtsamkeit in alltäglichen Situationen oder sportliche Betätigung können immer wieder zu Stürzen führen. Im Alter steigt das Sturzrisiko jedoch beachtlich an. Etwa 30 Prozent der Menschen fallen ab dem 65. Lebensjahr mindestens einmal pro Jahr. Um das zu vermeiden sind eine stabile Balance und eine gute Arm- und Beinmuskulatur notwendig. Die Sturzprophylaxe setzt es sich zum Ziel, das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern. Dafür wird ein Training mit verschiedenen Übungen durchgeführt bei dem insbesondere das Gleichgewicht, die Muskelkraft und das Reaktionsvermögen geschult werden. Heißt, dass es in der Sturzprophylaxe Gleichgewichts- und Krafttrainings gibt die als besonders effektiv gelten, wenn es darum geht, die Verletzungsgefahr zu senken.

Osteoporose-Prävention bedeutet reichlich körperliche Bewegung: Wer seine Knochen schonen möchte, soll diese nicht ruhigstellen, sondern – im Gegenteil – beanspruchen. Mangelnde mechanische Belastung, also ein Mangel an körperlicher Bewegung, begünstigt die Entstehung von Osteoporose. Sportarten, bei denen das eigene Gewicht eingesetzt wird, zeigen diesbezüglich die beste Wirkung. Sogenannte High-Impact-Sportarten, dazu zählen bewegungsorientiertes Krafttraining, Laufen, Wandern, Walken, aber auch Tanzen werden empfohlen.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerung ÜL-C

Sa oder So

Oktober/November 2021

10.00 – 17.00 Uhr (8LE)

Referentin: Referenten für Fitness- und Gesundheitssport,
Trainer Group-Fitness..., Team TVRN

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler oder in Rhede

Lehrgangsg Gebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**

Hinweise: Dieser Lehrgang basiert auf den vier Säulen-Modell:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Ankündigung: **TVRN - Breitensporttag 2022**

Motto: **Wo Bewegung ohne Leistungsanspruch Spaß macht!
Ein Familiensporttag!**

Veranstalter: **Turnverband Rechter Niederrhein**
Ausrichter: **TV Voerde 1920 e.V.**

Zeitpunkt: **Da in 2020 Corona bedingt alle Veranstaltungen abgesagt wurden planen wir nun für 2022 einen Breitensporttag**



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Bereich: Trampolinturnen

Einladungslehrgänge

Referenten: Alexander Frowein, Fachwart
A-Trainer Trampolinturnen aus dem RTB

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort, 2.Vors. Wettkampfsport

Ort: 46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle Steinstr. (ggüber. Haus 46)

Hinweise: Zu jedem Lehrgang werden die Trampolinturner/innen eingeladen die in den Vereinen aktiv turnen und an Wettkämpfen teilnehmen. Abhängig vom Leistungsstand der Aktiven soll stark an Haltung und Technik gearbeitet sowie neue Sprünge vermittelt werden. Je nach Meldungen wird der Lehrgang aufgeteilt oder findet von 9-17.00 Uhr statt.

Termine:	März 2021	9.00-17.00 Uhr
	April 2021	9.00-17.00 Uhr
	Mai 2021	9.00-17.00 Uhr
	Juni 2021	9.00-17.00 Uhr
	August 2021	9.00-17.00 Uhr
	September 2021	9.00-17.00 Uhr
	Oktober 2021	9.00-17.00 Uhr
	November 2021	9.00-17.00 Uhr



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Trampolin-Lehrgänge TVRN

Trampolin-Basisschein I und II

46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstrasse gegenüber Nr.46

Trampolin-Basisschein I

Samstag	Frühjahr/Sommer 2021	9.00-16.00 Uhr
Sonntag	Frühjahr/Sommer 2021	9.00-16.00 Uhr

Trampolin-Basisschein II

Hinweis: Voraussetzung: Basisschein 1 oder ÜL/Trainer -Trampolinturnen

Samstag	Frühjahr/Sommer 2021	9.00-16.00 Uhr
Sonntag	Frühjahr/Sommer 2021	9.00-16.00 Uhr

Referent: Alexander Frowein (DTB-Basisscheinreferent)
Lehrgangsleitung: Ursel Lefort
Teilnehmerzahl: max. 15 Teilnehmer (bei größerer Anfrage max. 25 TN, dann wird ein zweiter Referent eingeladen)
Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer(in) **60,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **80,00 €**

Hinweis: Diese Ausbildung ist notwendig zur erlaubten Benutzung von Trampolingroßgeräten.

Basisschein I

Inhalte des Lehrgangs: Auf- und Abbau des Großgeräts, Sicherheitsbestimmungen, Gewöhnungsübungen, Methodik der Sprünge ohne Hilfeleistung, Spielformen, theoretische Grundlagen, etc.

Basisschein II

Inhalte des Lehrgangs: Vertiefung bisheriger Erkenntnisse. Vermittlung von Rückensprung, Salto rückwärts und Vorwärts und der dazu gehörigen Hilfestellungen.

Zielgruppe: interessierte Sportbegeisterte, Lehrer, Erzieher, Übungsleiter, Trainer



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Bereich: Kinder und Jugend

Bewegungslandschaften

Ort:	wird noch bekannt gegeben
Meldegebühr: Zielgruppe:	Vereinsmitglieder: 55,00 €, Sonstige: 70,00 € je Teilnehmer Übungsleiter/innen, Helfer, Lehrer und Interessierte aus allen Bereichen
Referent:	Iris Küßner
Ziel :	<i>ÜL-C-Lizenz-Verlängerung – Bescheinigung über 15 UE</i>
Inhalt :	Bewegungslandschaften in Theorie & Praxis

„Kinder stark machen“

Ort:	wird noch bekannt gegeben
Meldegebühr: Zielgruppe:	Vereinsmitglieder: 35,- Euro , Sonstige: 45,- Euro Kinder und Jugendliche im Alter von 8-14 Jahre / Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Sporthelfer/innen
Referent:	Andreas Langer
Ziel:	ÜL-C-Lizenzverlängerung – Bescheinigung über 8 UE
Inhalt:	Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit. Suchtvorbeugung und Förderung von Lebenskompetenz



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Bereich: Ringtennis

Lizenzverlängerung Übungsleiter C

Oktober / November 2021

Thema: Ringtennis Kennenlernen – Spaß am Bewegungsspiel

Ort: Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstr., 46562 Voerde

Referentin: Conny Adick
DTB-Ausbilderin Ringtennis

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer(in) **30,- €**
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **45,00 €**

Hinweise: Neugierig, dann bist Du bei uns richtig.
Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind auf der Suche nach neue Ideen und Anregungen für die Übungsstunde. In der Sportwelt, kommen ständig neue Trendsportarten auf dem Markt. Anders sieht es bei den Bewegungsspielen aus. Die Turnspiele gewinnen dadurch eine größere Bedeutung. Mit Ringtennis, kommt Spaß und Bewegung in die Turn/Sportstunde.

Thema / Inhalte: Vorstellung Ringtennis, Umgang mit dem Spielgerät, Spiele u. v. m.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Bereich: RSG Rhythmische Sportgymnastik

Einladungslehrgänge

Referenten: Elisa Langert, Fachwart

Lehrgangsleitung: TVRN Mitglied Elisa Langert, Position Fachwart
Kareen Hoven, Trainer C, Übungsleiterin TSV Bocholt

Ort: Euregio Halle, Unter den Eichen 6, 46397 Bocholt

Zielgruppe: Gymnastinnen der Wettkampfklasse Rhythmische Sportgymnastik
(Altersklasse KLK 7 – FWK)

Hinweise Zu jedem Lehrgang werden die Turnerinnen der RSG eingeladen die in den Vereinen aktiv turnen und an Wettkämpfen teilnehmen.
Abhängig vom Leistungsstand der Aktiven soll stark an Haltung und Technik gearbeitet sowie neue Elemente vermittelt werden.
Je nach Meldungen wird der Lehrgang aufgeteilt.

Termine:

März 2021	10.00 – 16.00 Uhr
April 2021	10.00 – 16.00 Uhr
Mai 2021	10.00 – 16.00 Uhr
Juni 2021	10.00 – 16.00 Uhr
Juli 2021	10.00 – 16.00 Uhr
August 2021	10.00 – 16.00 Uhr
September 2021	10.00 – 16.00 Uhr
Oktober 2021	10.00 – 16.00 Uhr
November 2021	10.00 – 16.00 Uhr
Dezember 2021	10.00 – 16.00 Uhr

Aufgrund der aktuellen Corona Pandemie kann es zu Terminverschiebungen kommen.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Bereich: Gerätturnen männlich

Fortbildungslehrgang im Gerätturnen

- Ort: Leistungszentrum in Oberhausen-Schmachtendorf (Heinrich-Böll-Gesamtschule)
- Zeitpunkt: die 2 Termine werden bekanntgegeben
- Zeit: jeweils 14.00 – 18.00 Uhr
- Leitung: Harald Lenhardt
- Zielgruppe: Vereinsmitarbeiter/innen, die als Helfer/innen oder Übungsleiter/innen tätig sind - evtl. mit ausgewählten eigenen Turnern/Turnerinnen.
- Zielsetzung: Die Vermittlung fachlicher, didaktischer und methodischer Grundlagen zur Erlernung elementarer Elemente aus den verschiedenen Strukturgruppen und deren Umsetzung
- Voraussetzung: möglichst eigene Erfahrung im Bereich des gewählten Aufgabenfeldes
- Inhalte:
- Dehnen, Spannen, Kräftigen
 - Sprünge (Überschläge/Tsukahara)
 - Drehungen vv/rw um die Breitenachse.
 - Felgbewegungen
 - Überschläge rw.

Hinweis: Die Teilnehmer/innenzahl ist aus organisatorischen Gründen auf maximal 20 Personen begrenzt. Die Teilnehmer können/sollten Turner(innen) mitbringen, um mit/an ihnen die Hilfen und Techniken zu üben. Die Behandlung anderer Themen ist nach Absprache möglich. Für die Turner(innen) ist dies gleichzeitig die Möglichkeit Techniken zu verbessern.

Für sie ist ebenfalls eine Gebühr in Höhe von 10,-€ zu entrichten.
Sportsachen sind mitzubringen.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Einladungslehrgänge Gerätturnen männlich

Für das Jahr 2021 bietet der Turnverband 10 Turnverbandslehrgänge (Einladungslehrgänge) im Bereich Gerätturnen männlich für die Bestenschulung an.
Die Lehrgänge werden nach Ende der Corona Einschränkungen beginnen.

Inhalte: Grundlagen- und Aufbautraining
AK/LK und P 6-14, Motorik, Beweglichkeit und Grundelemente des Gerätturnens olympisch, Küraufbau, Interpretation der AK-Übungen

Referent: Siegfried Ingendorff
Lehrgangsführer: Harald Lenhardt

Ort: Leistungszentrum Oberhausen-Schmachtendorf