



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Lehrgangsplanung 2020

### 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.

### **Bereich:**

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

### **Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C, .... Thema: Workout mit Kleingeräten**

**Januar 2020                    10.00 – 17.00 Uhr            (= 8 LE)**

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

Ort:                                46562 Voerde, TH Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr:            Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **45,- €**  
Kombination Sa und So **60,- € / 80,- €**

Hinweise:                      Inhalt des Tagesworkshops sind der Einsatz diverser Kleingeräte, die Abwechslung und Spaß in die Stunden bringen und ganz nebenbei die unterschiedlichsten Trainingsschwerpunkte besonders effektiv unterstützen.  
Die Modellstunden dienen als Grundlage um einen variantenreichen Übungspool zu erstellen. In der anschließenden Besprechung werden Wirkung und Nutzen der gerade erlebten Übungen verständlich erläutert, dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die korrekte Ausführung und sinnvolle Korrekturen gelegt.

### **Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C, .... Thema: Aerobic und Step-Aerobic**

**Januar 2020                    10.00 – 16.00 Uhr (= 7 LE)**

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

Ort:                                46562 Voerde, TH Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr:            Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **45,- €**  
Kombination Sa und So **60,- € / 80,- €**



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C/Ältere ... Thema: Pilates Basics

**August 2020 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 je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**  
Kombination Sa und So **55,00 € / 75,00 €**

## Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C/Ältere ... Thema: Pilates für Fortgeschrittene, Pilates Meets Yoga

**August 2020 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 je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**  
Kombination Sa und So **55,00 € / 75,00 €**

## Fitness – Special Lizenzverlängerung Übungsleiter-C .....

Praxisorientierter Workshop

**Februar/März 2020 10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)**

Referenten: Fitness-Trainer-Team / Mastertrainer Luis Gutierrez

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder  
oder nach Absprache in Moers/Kamplintfort...

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**

Hinweise: Fun-Workshop mit Praxisstunden aus den Bereichen  
Dance, Aerobic..... und neue Trends, Bewegen und Spaß haben  
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

## Workshop Step-Aerobic/ Fitness...

Thema: Herz-Kreislauftraining, Bodystyling

Ein Ganzkörperkräftigungstraining

**Frühjahr/Sommer 2020**

**10.00 – 16.00 Uhr**

Referentin: Trainer - Team TVRN

Ort: Moers

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **25,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **30,00 €**

Hinweise: Dieser Lehrgang/Workshop ist eine tolle Praxiseinheit, ausgerichtet auf Übungsleiter im Fitnessbereich und Interessierte sowie trainierte Teilnehmer aus entsprechenden Fitnessgruppen.  
Es soll das Interesse an der Fitness, sowie an der Tätigkeit als Kursleiter in diesem Bereich geweckt werden  
Spaß am eigenen Training steht mit im Vordergrund.

## Lizenzverlängerung ÜL-C

**Oktober 2020**

**10.00 – 17.00 Uhr (8LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**

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

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



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

- Ankündigung:** **TVRN - Breitensporttag 2020**  
**Anlass: 100 Jahre TV Voerde**
- Motto:** Wo Bewegung ohne Leistungsanspruch Spaß macht!  
Ein Familiensporttag!
- Veranstalter:** Turnverband Rechter Niederrhein  
**Ausrichter:** TV Voerde 1920 e.V.
- Zeitpunkt:** Samstag, den 13.06.2020  
von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr
- Ort:** Voerde Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstraße
- Teilnahmebedingungen:** „Spaß an jeder Form der Bewegung“  
**Teilnehmerzahl:** „ Ohne Grenzen!!!“  
**Gebühren:** „ Kostenlos!!!“  
**Verpflegung:** „ Für Speisen und Getränke wird gesorgt!!!“
- Zielgruppe:** Alle Turnbegeisterten am Niederrhein von Klein bis Groß, von Jung bis Alt.....  
Übungsleiter, Vereinsmitglieder und alle Gruppen die zeigen können/wollen, was beim Training in ihrem Verein angeboten wird.
- Programm:**
- 1: Familientriathlon für alle Teilnehmer und Besucher  
(Vater, Mutter, Kind, Oma, Opa,...)
  - 2: Vorführungen aus den Vereinsgruppen ( 4 Verbände)
  - 3: Test „Deutschland bewegt sich“  
(DTB, Barmer, Bild am Sonntag, ZDF-Initiative)
  - 4: „Kinderturntest“ (Initiative Barmer und DTB)



# 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:
- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| <b>08.02.2020</b>     | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>29.02.2020</b>     | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>21.03.2020</b>     | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>April 2020</b>     | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>Mai 2020</b>       | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>Juni 2020</b>      | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>August 2020</b>    | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>September 2020</b> | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>Oktober 2020</b>   | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |
| <b>November 2020</b>  | <b>9.00-17.00 Uhr</b> |

## Trampolin-Lehrgänge

### Trampolin-Basisschein I und II

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

#### Trampolin-Basisschein I

Samstag Februar 2020 9.00-16.00 Uhr  
Sonntag Februar 2020 9.00-15.00 Uhr

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

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

#### Trampolin-Basisschein II

Samstag/Sonntag März/April 2020 9.00-16.00 Uhr  
Samstag/Sonntag April/Mai 2020 9.00-15.00 Uhr

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

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



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Gerätturnen männlich

Einladungslehrgänge im Bereich Gerätturnen männlich für die Bestenschulung

### Termine

1. 12.01.20
2. 19.01.20
3. 26.01.20
4. 02.02.20
5. 09.02.20
6. 16.02.20
7. 23.02.20
8. 08.03.20
9. 22.03.20
10. 29.03.20

Inhalte:	AK/LK und P 6-14 Motorik, Beweglichkeit und Grundelemente des Gerätturnens olympisch, Küraufbau, Interpretation der AK-Übungen
Referent:	Siegfried Ingendorff
Lehrgangleiter:	Harald Lenhardt
Ort:	Leistungszentrum Oberhausen-Schmachtendorf

## Turnverband-Lehrgänge Gerätturnen männlich

**Samstag, den 15. Februar 2020**

**Samstag, den 05. September 2020**

Terminänderungen aufgrund von Wettkämpfen werden rechtzeitig mitgeteilt.

Ort:	Leistungszentrum in Oberhausen-Schmachtendorf (Heinrich-Böll-Gesamtschule)
Zeit:	jeweils 14.00 – 18.00 Uhr
Leitung/Referent(in):	Harald Lenhardt / Andrea Pelzer
Zielgruppe:	Vereinsmitarbeiter/innen, die als Helfer/innen oder Übungsleiter/innen tätig sind - 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 Drehungen vv/rw um die Breitenachse. Felgbewegungen Überschläge rw
Hinweis:	Die Teilnehmer/innenzahl ist aus organisatorischen Gründen auf maximal 25 Personen begrenzt. Die Teilnehmer können/sollten Turner(innen) mitbringen, um mit/an ihnen die Hilfen und Techniken zu üben.



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Gerätturnen weiblich

Geplant:

2 Kampfrichter Fortbildungen in den P-Stufen, in beiden Jahreshälften.

In der 2. Jahreshälfte einen Lehrgang Methodik/Technik

## Jugend

Bewegungsolympiade	15.03.2020	SV Spellen
Feb/Mai	Sportverletzungen Erste Hilfe	
Feb/Mai	Kinderturnen Inklusiv	
Evtl. bei F4Y	Selbstbehauptung für ÜL	
Evtl. bei F4Y	Selbstbehauptung für Kinder	
Sep/Nov	Turnen mit Babys	
Sep/Nov	Erste Hilfe Lehrgang Lizenzverlängerung	
Noch ohne Termin	Mach Kinder Stark	
Noch ohne Termin	Boden-Gerätturnen: Richtig sichern und helfen	