

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, Januar 2025
R.-Nr. 0625L18

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

Ausschreibung:

Ausschreibung: Lizenzverlängerung ÜL-C (Breitensport) und B (Prävention) alle Profile ,
Ältere...

Lehrgang: „Yoga“ Atmung in Verbindung mit Bewegung

Veranstalter: Turnverband Niederrhein

Bereiche: Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Hinweis: Jeder TN bringt sich bitte ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte,
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag mit.

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

Zeitpunkt: Sa & So 15. und 16. März 2025 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

Meldeschluss: Mittwoch, 05.03.2025

Referent: Chantal Christin Homscheid, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Medizinische
Fitnesstrainerin und Yoga Lehrerin die sich international regelmäßig fortbildet,
von deren Erfahrung wir nur profitieren können.

Lehrgangsführung: Ursel Lefort

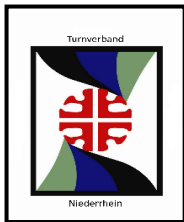
Zielgruppe: Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Interessierte mit Aerobic-/Dance-Erfahrung
Teilnehmerzahl: max. 25 Teilnehmer

Lehrgangsg Gebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TV Niederrhein 80,-€
Sonstige Teilnehmer: 120,- €

Überweisung: Turnverband Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.: **0625L18**
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55
Sparkasse Oberhausen

Buchung Online auf der Seite: www.tv-r-n.de !!!

TVRN-Geschäftsstelle: Turnverband Niederrhein, Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen
Tel.: 0208 – 686942, E-Mail: info@tv-r-n.de



Turnverband Niederrhein e.V.

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

Infos: Ursel Lefort, Mobil: 015256173920, E-Mail: u.lefort@tv-r-n.de

Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse, Tel.-Nr., Geb.-Datum und E-Mail-Adresse des Teilnehmers auf der Homepage www.tv-r-n.de

Infos und Inhalte des Lehrgangs: Modellstunden in Theorie und viel Praxis

Yoga-Atmung, auch Pranayama genannt, ist eine bewusste Atemtechnik, die in Verbindung mit Bewegung den Energiefluss im Körper fördert. Sie hilft, den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und die Achtsamkeit zu stärken. Bei vielen Yoga-Übungen wird die Atmung synchron zur Bewegung eingesetzt – tiefes Einatmen während einer Dehnung und langsames Ausatmen bei einer Rückbeuge oder Beugung. Diese harmonische Verbindung unterstützt nicht nur körperliche Flexibilität, sondern fördert auch geistige Klarheit und innere Ruhe.

15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C und B (Prävention) alle Profile und ÜL-Ältere angerechnet

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort
Stellv. Vorsitzende im Turnverband Niederrhein