

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, Mai 2025
R.-Nr.: 2025L41

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

- Ausschreibung:** Lizenzverlängerung ÜL-C, sowie Kinder und Ältere mit 8 LE
Lehrgang: Fitness „LEICHT GEMACHT“
- Veranstalter:** Turnverband Niederrhein
Bereiche: Gymnastik, Breiten- und Gesundheitssport, Kinder Jugendliche, Erwachsene und Ältere
- Ort:** Turnhalle der Grundschule Am Dicken Stein, Waldweg 55, 46569 Hünxe
- Zeitpunkt:** Sonntag 06.07.2025 9.00 – 16.00 Uhr
- Meldeschluss:** Samstag, 28.06.2025
- Referent:** Conny Adick und Ursel Lefort
Referenten für Fitness- und Gesundheitssport, Gruppen, Turnspiele, und Vieles mehr
- Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort
- Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer*innen
- Zielgruppe:** interessierte Sportbegeisterte, Lehrer-, Erzieher-, Übungsleiter-, Trainer*innen
- Lehrgangsgebühr:** Vereinsmitglieder des Turnverband Niederrhein je Teilnehmer(in) 35,00 €
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft des TVRN 50,00 €
- Überweisung:** Turnverband Niederrhein - Kennwort: Fun-Games, Name des TN, R.-Nr.:2025L41
Konto: IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55

Buchung generell online auf der Seite des TV R N: www.tv-r-n.de

hier solltet ihr direkt eine Rückmeldebestätigung zum Lehrgang erhalten.

Ist dies nicht der Fall bitte an die Geschäftsstelle wenden.

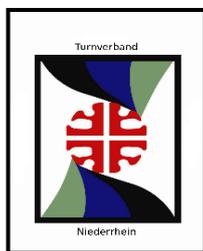
Turnverband Niederrhein, Dieter Börgers

Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen E-Mail: info@tv-r-n.de

Infos und Rückfragen: Conny Adick: c.adick@tv-r-n.de oder

Ursel Lefort, 0152 56173920, u.lefort@tv-r-n.de

*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.
und E-Mail-Adresse des Teilnehmers oder Ansprechpartners*



Turnverband Niederrhein e.V.

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

Inhalt in Theorie & Praxis: Fitness „leicht gemacht“

Wir bieten euch einen großen Mix für eure Turnstunden, egal ob Kinder, Erwachsene, Ältere
egal ob männlich, weiblich, divers

Neugierig, dann bist Du bei uns richtig!

Alle Interessenten*innen, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind auf der Suche nach neuen Ideen und Anregungen für die Übungsstunde. In der Sportwelt kommen ständig neue Trendsportarten auf dem Markt. Aber auch altbewährtes mit der richtigen Zielsetzung kann gut verpackt an die TN mit Spaß vermittelt werden.

Dieser Lehrgang ist für jede Altersstruktur, von den Kindern bis ins hohe Alter, geeignet.

Diese Maßnahme hat einen Umfang von 8 LE. Thema / Inhalte: Alles was die Fitness erhöht/erweitert.

Es wird präsentiert:

- Spiele zum Aufwärmen für Groß und Klein
- Bewegungs-Parcours (Fortbewegung um effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen, indem man Hindernisse mit verschiedenen Bewegungen überwindet)
- Herz-Kreislauftraining im Takt (Musik, Aerobic?....)
- Top 10 Übungen für eine gesunde Balance (Rücken Bauch und Co)
- Tai-Chi für Alle mit Atemschulung/-technik und Entspannung

Am Ende dieses Workshops habt ihr genügend Material um in euren Gruppen neue Akzente zu setzen.

8 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C, Kinder und Ältere angerechnet

Informationen zum Lehrgang erhaltet ihr per Mail kurz vor dem Lehrgangstermin.

Mit freundlichen Grüßen

Conny Adick
2-Vorsitzende Breitensport

F.d.R.
Dieter Börgers
Vorsitzender TVRN