

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, Juni 2025
R.-Nr. 2325L21

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

Lehrgangsausschreibung

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

Lehrgang: Synchronisation von Atmung und Bewegung „Yoga“

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 8. und 9. November 2025 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

Meldeschluss: Mittwoch, 05.11.2025

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

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort /Conny Adick

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

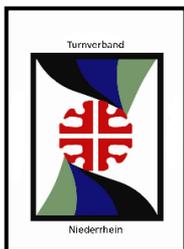
Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TV Niederrhein 80,-€
Sonstige Teilnehmer: 120,- €

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

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

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



Turnverband Niederrhein e.V.

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

Überweisung: Turnverband Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.: 2325L21
Name des Teilnehmers am Lehrgang!!!
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH
Sparkasse Oberhausen

Infos und Inhalte des Lehrgangs: Modellstunden in Theorie und Praxis

Einleitung

Der Lehrgang bietet eine strukturierte Anleitung für 15 Unterrichtsstunden, die sich auf die **Synchronisation von Atmung und Bewegung** konzentrieren. Er kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen, um eine tiefere Körperwahrnehmung und Entspannung zu fördern.

Ziele des Kurses:

- Verbindung von Atem und Bewegung verstehen und anwenden
- Verbesserung der Atemkapazität und Körperwahrnehmung
- Förderung von Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit
- Einführung in Pranayama-Techniken und ihre Integration in Asanas aus der Yoga

Aufbau der 15 Unterrichtsstunden:

1. Grundlagen der Atmung – Einführung in die Bauchatmung und tiefe Atmung
2. Ujjayi-Atmung und sanfte Bewegungen – Atemkontrolle mit leichten Asanas
3. Dynamisches Vinyasa mit Atemfokus – Einführung in fließende Bewegungen
4. Pranayama: Wechselatmung – Atemtechniken zur Beruhigung
5. Kombination von Atem und Bewegung in stehenden/statischen Asanas
6. Flow und Stabilität: Balance-Haltungen mit bewusster Atmung
7. Atembewusstsein in Vorbeugen und Rückbeugen
8. Integration von Pranayama in den Sonnengruß
9. Kraft und Atem: Kriegerhaltungen und Atemlenkung
10. Langsame, bewusste Bewegungen mit Atemfokus
11. Meditative Bewegungsabfolgen mit Atempausen (achtsame Atmung)
12. Atemlenkung und Körperempfinden (Body-Scan & Atemtechnik)
13. Atemführung in liegenden Haltungen & Restorative Yoga
14. Atemmeditation und sanfte Bewegungskombinationen
15. Zusammenfassung & Abschluss – Eigene Atem- und Bewegungsroutine entwickeln

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

Dieter Börgers
1. Vorsitzender Turnverband Niederrhein