

# Turnverband Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, Januar 2024  
R.-Nr. 0424L14

An alle Vereine im Turnverband Rechter 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“ Folge 1

**Veranstalter:** Turnverband Rechter 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 13. und 14.04.2024 jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

**Meldeschluss:** Sonntag, 31.03.2024

**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

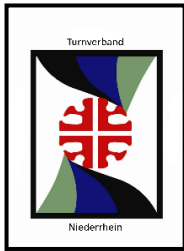
**Zielgruppe:** Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Interessierte mit Aerobic-/Dance-Erfahrung  
**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer

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

**Überweisung:** Turnverband Rechter Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.: 0424L14  
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen

**Buchung Online auf der Seite [www.tv-r-n.de](http://www.tv-r-n.de) !!!**

**TVRN-Geschäftsstelle:** Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen  
Fax 0208 – 688682, E-Mail: [info@tv-r-n.de](mailto:info@tv-r-n.de)  
Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: [u.lefort@tv-r-n.de](mailto:u.lefort@tv-r-n.de)  
*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.  
und E-Mail-Adresse des Teilnehmers/Ansprechpartners*



# Turnverband Niederrhein e.V.

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

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

Patanjali sagte einst:

„yoga cittā vritti nirodha“

„Yoga ist das zur Ruhebringen der Gedankenwellen im Geist“.

Yoga hat eine jahrtausendealte Geschichte indischen Ursprungs. Hier geht es nicht primär darum, sich zu verrenken oder einen besonders guten Kopfstand zu schaffen.

Vielmehr ist es ein ganzheitliches System, um den Körper und Geist in Einklang zu bringen und somit die Leichtigkeit des Seins zu erfahren.

Unsere heutige Zeit verlangt uns sehr viel ab.

Beruf, Familie, andere Verpflichtungen sowie enormer Erfolgs- und Leistungsdruck stehen für uns im Vordergrund.

Letztendlich verlieren wir uns selbst.

Wir schauen zurück und fragen uns: „Wann hatte ich eigentlich das letzte Mal nur Zeit für mich?“ Achtsam Leben, die schönen Momente dominieren lassen und die Welt gelassener sehen.

Oder brauchst Du einen Ausgleich zu Deinem bisherigen Training?

Yoga bietet Dir die perfekte Mischung aus Regeneration und Entspannung. Dies schafft Leistungsfähigkeit und bringt Dich zu höheren sportlichen Zielen.

Praktizierst Du schon Yoga und möchtest Deine persönliche Yogapraxis vertiefen?

Weiter Eintauchen in die Asana- Pranayama- und Meditationspraxis?

Auch hier biete ich Dir meine Unterstützung an.

Yoga als Prävention:

Unter anderem gibt es für Yoga als Prävention folgende positive Wirkungen und wissenschaftliche Erkenntnisse: Vertiefung und Verlangsamung der Atmung. Verlangsamung der Herzfrequenz und Normalisierung des Blutdrucks. Abbau von Stresshormonen wirkt Erhöhung der Stressresistenz entgegen.

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

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

2-Vorsitzende Breitensport