

Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 18.12.2022
R.-Nr 3422-23L03

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

Ausschreibung: Lizenzverlängerung **ÜL-B und C alle Profile, Ältere, Group-Fitness, Trainer C Wettkampf - Sport**

Lehrgang: „**MOBILISATION/STABILISATION**“

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein
Bereiche: Gymnastik, Wettkampf-, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Corona-Hinweis: Es gelten die dann zum Zeitpunkt des Lehrganges gültigen Regelungen.
Jeder TN bringt sich bitte ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag bringt sich jeder TN selbst mit.

Ort: **46562 Voerde, Halle und Adresse wird noch mitgeteilt**

Zeitpunkt: **Samstag, 22.04.2023 9.30 – 16.30 Uhr**

Meldeschluss: Freitag, 14.04.2023 (Achtung in den Osterferien)

Referent: Tim Bolender,
DOSB Athletiktrainer Referent der Sportschule/Badminton NRW Mülheim a.d. Ruhr

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort

Zielgruppe: Trainer/innen und Übungsleiter/innen
Teilnehmerzahl: max. 25 Teilnehmer

Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und
Turnverbandes Krefeld: 45,- €
Sonstige Teilnehmer: 65,- €

Überweisung: Turnverband Rechter Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.:3422-23L03
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen

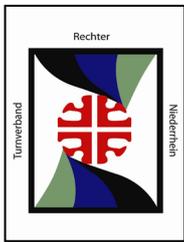
Buchung generell Online auf der Seite www.tv-r-n.de

Infos TVRN-Geschäftsstelle: TV R N, Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen

Fax 0208 – 688682, E-Mail: info@tv-r-n.de

Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: 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 Rechter Niederrhein e.V.

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

Inhalte des Lehrgangs: Modellstunden in Theorie und Praxis:

- Mobilität und Stabilität: Wie passt das zusammen?
- Praxis: Mobilityflow und energetische Spiele.
- Turn the Glutes on. Die Hüfte als Zentrum der Stabilität.
- Praxis: Spielerische und Isolierte Herangehensweisen inkl. PRI
- Rumpf ist Trumpf. Ist eine starke Körpermitte das Mittel der Wahl?
- Praxis: Übungen zur Rumpfstabilität
- Happy Feet. Die Füße als Fundament.
- Praxis: „Ankle Rocker“ und „Isoholds“

8 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-B alle Profile, ÜL-C, Ältere, Group-Fitness,
Trainer C Wettkampf - Sport

Mit freundlichen Grüßen
Ursel Lefort
2-Vorsitzende Breitensport