



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 14.02.2019
R.-Nr. 0419L29

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

Ausschreibung: Lizenzverlängerung ÜL-C

Lehrgang: Fitness-Special

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein
Bereiche: Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport
Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Zeitpunkt: Sa, 30.03.2019 10.00-17.00 Uhr (insgesamt 8 LE)

Referent: Master-/ Fitness-Trainer Luis Gutierrez
Lehrgangsleitung: Ursel Lefort

Zielgruppe: Trainer/innen und Übungsleiter/innen
Teilnehmerzahl: max. 25 Teilnehmer
Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) 30,- € ohne Vereinsmitgliedschaft: 40,- €

Überweisung: Turnverband Rechter Niederrhein Kennwort: Group-Fitness I, R.-Nr. 0419L29
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH Sparkasse Oberhausen

Meldeschluss: Dienstag, 19.03.2019

Buchung Online auf der Seite www.tv-r-n.de oder in der TVRN-Geschäftsstelle

Turnverband Rechter Niederrhein, 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*

Inhalte des Lehrgangs: Praxisorientierter Lehrgang - FIT & FUN

Block 1: Fatburner Special	Intervall-Step mit Workout für die gesamte aufrichtende Muskulatur, Schwerpunkt Bauch...
Block 2: Xtreme Aerobics	moderner Step-Aerobic-Mix, von den ersten Schritten Jane Fonda bis zu aktuellsten Trends
Block 3: Pilates meets Yoga	aktuelle Kombination aus dem Bereich Pilates und Yoga
Block 4: Faszio	fasziales Dehnen mit anschl. Entspannung

8 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C angerechnet

Mit freundlichen Grüßen
Ursel Lefort
2-Vorsitzende Breitensport