



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 12.11.2018  
R.-Nr. 4218-19L27-28

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

## **Ausschreibung: Lizenzverlängerung Group-Fitness, ÜL-C, ÜL-Ältere....**

**Lehrgang: Die 4 Säulen eines gesundheitsorientierten Trainings im Group-Fitness-Format Ausdauer- Kraft- Gleichgewicht/Balance- Beweglichkeit**

**Veranstalter:** Turnverband Rechter Niederrhein  
**Bereiche:** Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport  
**Ort:** 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder  
**Zeitpunkt:** Sa, 26.01.2019 9.00-16.00 Uhr  
So, 27.01.2019 10.00-17.00 Uhr (insgesamt 15 LE)

**Referent:** Kirsten Prinz, Referentin für Fitness- und Gesundheitssport  
zertifizierte DTB- Ausbilderin, Ausbildungsleiterin Group-Fitness

**Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort  
**Zielgruppe:** Trainer/innen und Übungsleiter/innen

**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer  
**Lehrgangsgebühr:** Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) 60,- € ohne Vereinsmitgliedschaft: 80,- €

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

**Meldeschluss:** Dienstag, 15.01.2019

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

## **Inhalte des Lehrgangs: Praxisorientierter Lehrgang mit Theorie**

Umfassende Fitness im gesundheitsorientierten Training bedarf eines ganzheitlichen Ansatzes. Die Ausdauerfähigkeit des HKS hat hierbei den gleichen Stellenwert wie muskuläre Kraft. Das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und eine möglichst uneingeschränkte Beweglichkeit sind wichtig, um sich in seiner eigenen Haut wohlfühlen In diesem Seminar werden anhand von Modellstunden Anregungen für die Umsetzung in Verein und Fitnessstudio gegeben. In der anschließenden Analyse der Modelle können Fragen geklärt und Variationsmöglichkeiten aufgezeigt werden, sodass ein umfangreicher Übungspool für die eigene Praxis entsteht.

**15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung/ÜL-C/Ältere/DTB-Group-Fitness ..... angerechnet**

Mit freundlichen Grüßen  
Ursel Lefort  
2-Vorsitzende Breitensport