



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Bereich: Trampolinturnen

### Einladungslehrgänge

Referenten: Alexander Frowein, Fachwart  
A-Trainer Trampolinturnen aus Vereinen des RTB

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort, 2.Vors. Wettkampfsport

Ort: 46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle Steinstr. (ggüber. Haus 46)

Hinweise: Zu jedem Lehrgang werden die Trampolinturner/innen eingeladen die in den Vereinen aktiv turnen und an Wettkämpfen teilnehmen. Abhängig vom Leistungsstand der Aktiven soll stark an Haltung und Technik gearbeitet sowie neue Sprünge vermittelt werden.  
Je nach Meldezahl wird die der Lehrgang in zwei Gruppen geteilt. Dann wären die Zeiten: 09.00 - 13.30 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr.  
Einige Termine liegen vor Deutschen Meisterschaften etc. Zu diesen Terminen werden, je nach Meldezahl nur diejenigen Aktiven zugelassen, die an den jeweiligen Wettkämpfen teilnehmen.

Termine:

10.02.2018	9.00-14.30 Uhr
03.03.2018	9.00-14.30 Uhr
14.04.2018	9.00-14.30 Uhr
12.05.2018	9.00-14.30 Uhr
09.06.2018	9.00-14.30 Uhr
23.06.2018	9.00-14.30 Uhr
01.09.2018	9.00-14.30 Uhr
22.09.2018	9.00-14.30 Uhr
13.10.2018	9.00-14.30 Uhr

### Trampolin-Lehrgänge

#### Trampolin-Basisschein I und II

46562 Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstrasse gegenüber Nr.46

#### Trampolin-Basisschein I

Samstag	17.03.2018	9.00-16.00 Uhr
Sonntag	18.03.2018	9.00-15.00 Uhr

#### Trampolin-Basisschein II

Samstag	07.07.2018	9.00-16.00 Uhr
Sonntag	08.07.2018	9.00-15.00 Uhr



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Bereich: Gerätturnen männlich

Termine für Turnverbandslehrgänge (Einladungslehrgänge) im Bereich Gerätturnen männlich  
Termine

1. 14.01.18
2. 21.01.18
3. 28.01.18
4. 04.02.18
5. 11.02.18
6. 18.02.18
7. 04.03.18
8. 11.03.18
9. 18.03.18
10. 08..04.18

Inhalte: AK/LK und P 6-14 Motorik, Beweglichkeit und Grundelemente des Gerätturnens olympisch, Küraufbau, Interpretation der AK-Übungen

Referent: Siegfried Ingendorff  
Lehrgangleiter: Harald Lenhardt

Ort: Leistungszentrum Oberhausen-Schmachtendorf

## Kamprichterschulung Gerätturnen männlich

Ende Februar bzw. Anfang März  
Kamprichterschulung B Lehrgang im Gerätturnen männlich.

Kamprichter Kunstturnen  
Matthias Bramkamp



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Turnverbandsturn-Lehrgänge Gerättturnen

**Samstag, den 17. Februar 2018**

**Samstag, den 08. September 2018**

Terminänderungen aufgrund von Wettkämpfen werden rechtzeitig mitgeteilt.

Meldeanschrift: Harald Lenhardt, Waghalsstr.4, 46117 Oberhausen  
Tel.:0208/897652 E-Mail: [harald\\_lenhardt@gmx.de](mailto:harald_lenhardt@gmx.de)

Meldeschluss: jeweils eine Woche vorher

Ort: Leistungszentrum in Oberhausen-Schmachtendorf  
(Heinrich-Böll-Gesamtschule)

Zeit: jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: **10 Euro** .Die Gebühr ist am Lehrgangstag bar zu entrichten.

Leitung: Harald Lenhardt / Andrea Pelzer

**Zielgruppe: Vereinsmitarbeiter/innen, die als Helfer/innen oder Übungsleiter/innen tätig sind - mit ausgewählten eigenen Turnern/Turnerinnen.**

Zielsetzung: Die Vermittlung fachlicher, didaktischer und methodischer Grundlagen zur Erlernung elementarer Elemente aus den verschiedenen Strukturgruppen und deren Umsetzung

Voraussetzung: möglichst eigene Erfahrung im Bereich des gewählten Aufgabenfeldes

Inhalte:

- Dehnen, Spannen, Kräftigen
- Sprünge
- Drehungen vv/rw um die Breitenachse.
- Felgbewegungen
- Überschläge rw.

Hinweis: Die Teilnehmer/innenzahl ist aus organisatorischen Gründen auf maximal 25 Personen begrenzt. Die Teilnehmer können/sollten Turner(innen) mitbringen, um mit ihnen die Hilfen und Techniken zu üben. Die Behandlung anderer Themen ist nach Absprache möglich. Für die Turner(innen) ist dies gleichzeitig die Möglichkeit Techniken zu verbessern. Für sie ist eine Gebühr in Höhe von 5,-€ zu entrichten.

Sportsachen sind mitzubringen.

Die Teilnehmer/innen erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Bereich:

### Gymnastik und Tanz, Aerobic, Sport mit Älteren, Freizeit-/Breiten- und Gesundheitssport

#### Lizenzverlängerung ÜL-C/Group-Fitness ....

**Sa, 27.01.2018**      **Group-Fitness Classics**                      **10.00 – 17.00 Uhr (= 8 LE)**  
**So, 28.01.2018**      **Dehnen, Mobilisieren, Entspannen**      **10.00 – 17.00 Uhr (= 8 LE)**

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

Ort:                      46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)

Lehrgangsgebühr:      Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **35,- €** (beide Tage 60,-€)  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **45,- €** (beide Tage 80,-€)

Hinweise:              Group-Fitness Classics / Praxis-Workshop Funktional Training  
Aerobic – Step-Aerobic – Workout & Stretch  
Group Fitness – das ist Bewegung, Spaß, Power und Körpergefühl.  
Fitnesstraining in der Gruppe für mehr Ausdauer, feste Muskeln,  
eine gute Haltung und gute Figur.

Dehnen, Mobilisieren, Entspannen / Fortbildung in Theorie und Praxis  
Aufzeigen von Unterschieden: Dehnen / Mobilisieren,  
Dehnen und fasziales Dehnen, Atementspannung, PMR,  
Phantasiereisen

## Pilates

### Lizenzverlängerung Übungsleiter-C .....

**Sa, ????                      noch ohne Termin 10.00-16.00 Uhr (= 7 LE)**

Referentinnen:      Karin Pfeiffer, DTB-Trainer Pilates

Ort:                      46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)

Lehrgangsgebühr:      Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,00 €**,  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**

Hinweise:              Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches  
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von  
Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilatestraining kann  
auf der Matte und mit speziellem Material stattfinden.



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Sommer – Special Lizenzverlängerung Übungsleiter-C .....

**Sa, Juni 2018      10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)**

Referenten:      Fitness-Trainer-Team / Mastertrainer TV R N

Ort:      46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)  
oder nach Absprache in Moers/Kamp-Lintfort...

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**

Hinweise:      Fun-Workshop mit Praxisstunden aus den Bereichen  
Aerobic, Dance, ..... und neue Trends, Bewegen und Spaß haben

## FASZIO® Bedeutung und Training des Bindegewebes in Sport und Alltag Lizenzverlängerung Übungsleiter-C .....

**Sa, ????      noch ohne Termin      10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)**

Referentinnen:      Ursel Lefort / Susanne Panz anerkannte DTB-Kursleiter in FASZIO

Ort:      46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**

Hinweise:      Theorie und Praxis zum Thema Faszientraining anhand des  
Programmes FASZIO®



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

## Lizenzverlängerung Übungsleiter-B alle Profile Evaluierete Programme zur Anerkennung bei der ZPP

**Sa, 01.09.2018**

**10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)

Lehrgangsgebühr

Einzeltag: Entsprechend der Vorgaben des RTB  
Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **50,00 €**,  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **70,00 €**  
Kombination Sa und So **70,00 € / 100,00 €**

Hinweise: Schulung der anerkannten Programme: „Fit bis ins hohe Alter“  
und „Bewegen statt Schonen“

## Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C ... Thema: Arbeiten mit Kleingeräten

**Sa oder So, 01.oder 02.09.2018**

**10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Vereinsmitgliedschaft: **45,00 €**  
Kombination Sa und So **70,00 € / 100,00 €**

Hinweise: Theorie mit viel Praxis zum Arbeiten mit Kleingeräten in deinen Turn-/  
Präventionsgruppen  
Material: Theraband, Redondoball (Plus und Mini), Balance Pad u.v.m.



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Hinweise: **DTB-Service „Akademie vor Ort“**

Bei den Pluspunktspecials (= Einführung in die standardisierten Gesundheitssportprogramme) gibt es seit 2017 Veränderungen/Neuerungen. Aus diesem Grund gibt es nun neue standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention Anerkannt werden.

Um euch vor Ort die Möglichkeit zu bieten die Einweisung in die standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme und die damit verbundene Anerkennung zu erwerben bieten wir diesen Lehrgang an.

Die Themen dazu findet ihr in der Ausschreibung.