



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lehrgangsplanung 2019

Wichtiger Hinweis

Die auf dieser Seite aufgeführten Lehrgänge sind geplant. Ort und Zeitpunkt können sich ändern. Lehrgänge sind erst dann zu buchen, wenn diese mit einer Rundschreiben-Nummer (R.Nr.) ausgeschrieben sind.

Bereich:

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

Lizenzverlängerung ÜL-C/Group-Fitness

Sa, 26.01.2019 10.00 – 17.00 Uhr und So, 27.01.2019 10.00 – 16.00 Uhr (= 15 LE)

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

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

Ort: 46562 Voerde, TH Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer 60,-€
ohne Vereinsmitgliedschaft: 80,-€

Hinweise: Umfassende Fitness im gesundheitsorientierten Training bedarf eines ganzheitlichen Ansatzes. Die Ausdauerfähigkeit der 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.

Fitness – Special

Lizenzverlängerung Übungsleiter-C

Sa, März/April 2019 10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)

Referenten: Fitness-Trainer-Team / Mastertrainer Luis Gutierrez

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler
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
Dance, Aerobic..... und neue Trends, Bewegen und Spaß haben
Die Trainer/Übungsleiter sollen in diesem Workshop Ideen für eigene interessante
Übungsstunden mitnehmen



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C/ Ältere ...

Thema: Body and Mind x 5

Sa 06.06.2019 0.00-17.00 Uhr (= 8 LE)

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder oder Moers!!

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €**
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**
Kombination Sa und So **55,00 € / 75,00 €**

Hinweise: In diesem Workshop geht es um den achtsamen Umgang mit der eigenen Körperwahrnehmung. Es geht sowohl um Entspannen / Loslassen, als auch um Anspannen. Dabei werden 5 ganzheitliche Trainingsformen vorgestellt, bei denen die Atmung immer eine zentrale Rolle spielt. Elemente aus dem Yoga treffen auf Pilates Flows. Ein Balance Training spricht das körperliche sowie das innere Gleichgewicht an. Eine Einführung in die Grundlagen des autogenen Trainings (AT) und die Progressive Muskelrelaxation (PMR) komplettieren den Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen.

Lizenzverlängerungen: Haltung und Bewegung / Ü-C/Ältere ...

Thema: Fit für den Alltag 60+: Trainieren statt bewegen

So 07.06.2019 10.00-17.00 Uhr (= 8 LE)

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bänder

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **30,- €**
ohne Vereinsmitgliedschaft: **40,00 €**
Kombination Sa und So **55,00 € / 75,00 €**

Hinweise: Auch die immer größer werdende Zielgruppe 60 + braucht Trainingsreize, die sie fordern, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und um fit für den Alltag zu bleiben. Dabei liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In dieser Tagesfortbildung werden genau diese alltagsrelevanten Aspekte in spezifische alters- und anforderungsgerechte Bewegungsangebote für die Zielgruppe umgesetzt.



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Lizenzverlängerung ÜL-C/ Ältere

Thema: Fit bis ins hohe Alter

Ein Ganzkörperkräftigungstraining, Hocker und Stuhl.....

Sa, September 2019 oder So, Oktober 2019 10.00 – 17.00 Uhr /10.00 – 16.00 Uhr (= 15 LE)

Referentin: Referenten für Fitness- und Gesundheitssport,
Trainer Group-Fitness..., Team TVRN

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler

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

Hinweise: Dieser Lehrgang basiert auf den vier Säulen-Modell:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Dieser Lehrgang ist ausgerichtet für Menschen ab dem 70. plus/minus x Lebensjahre und konzipiert für Ältere die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und/oder zu verbessern. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag mit und ohne Handicaps und zur Verhinderung von Stürzen.....

In unserer heutigen Gesellschaft können sich die Menschen auf ein langes Leben freuen. Als Frau beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung 83,4 Jahre und als Mann 78,4 Jahre. Um bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben, ist es wichtig, auf die richtige Ernährung und auf ausreichende zielgerechte Bewegung zu achten. Wir zeigen euch, worauf es im Bereich Bewegung ankommt.

Workshop Step-Aerobic/ Fitness...

Thema: Herz-Kreislauftraining, Bodystyling

Ein Ganzkörperkräftigungstraining

Sa, Frühjahr/Sommer 2019 10.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Trainer - Team TVRN

Ort: Moers

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder je Teilnehmer(in) **25,- €**
ohne Vereinsmitgliedschaft: **30,00 €**

Hinweise: Dieser Lehrgang/Workshop ist eine tolle Praxiseinheit, ausgerichtet auf Übungsleiter im Fitnessbereich und Interessierte sowie trainierte Teilnehmer aus entsprechenden Fitnessgruppen.

Es soll das Interesse an der Fitness, sowie an der Tätigkeit als Kursleiter in diesem Bereich geweckt werden. Spaß am eigenen Training steht mit im Vordergrund.



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 dem RTB

Lehrgangsführung: 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 Meldungen wird der Lehrgang aufgeteilt oder findet von 9-17.00 Uhr statt.

Termine:	09.02.2019	9.00-17.00 Uhr
	02.03.2019	9.00-17.00 Uhr
	23.03.2019	9.00-17.00 Uhr
	23.03.2019	9.00-17.00 Uhr
	27.04.2019	9.00-17.00 Uhr
	01.06.2019	9.00-17.00 Uhr
	22.06.2019	9.00-17.00 Uhr
	31.08.2019	9.00-17.00 Uhr
	12.10.2019	9.00-17.00 Uhr
	09.11.2019	9.00-17.00 Uhr

Trampolin-Lehrgänge

Trampolin-Basisschein I und II

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

Trampolin-Basisschein I

Samstag	Februar 2019	9.00-16.00 Uhr
Sonntag	Februar 2019	9.00-15.00 Uhr

Trampolin-Basisschein II

Samstag	April 2019	9.00-16.00 Uhr
Sonntag	April 2019	9.00-15.00 Uhr