

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Voerde, 04.12. 2025
Nr. **L42602**

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

Lehrgangsausschreibung

Ausschreibung: Lizenzverlängerung ÜL-C (Breitensport) und B (Prävention) alle Profile ,
Ältere...

Lehrgang: Fitness! – Rücken und Bauch in Balance

Veranstalter: Turnverband Niederrhein

Bereiche: Gymnastik, Tanz, Aerobic, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Hinweis: Jeder TN bringt sich bitte Sportkleidung, Hallenschuhe, ein großes Handtuch und eine
Gymnastikmatte, Getränke und Nahrungsmittel für den Tag mit.

Ort: Sporthalle und Seminarraum Grundschule Hünxe-Bruckhausen Am Dicken Stein
Waldweg 55, 46569 Hünxe

Zeitpunkt: Sa & So 24. & 25.01.2026 09.00 – 16.00 Uhr (15 LE)

Meldeschluss: Mittwoch, Sa 17.01.2026

Referent: Chantal Christin Homscheid, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Medizinische
Fitnesstrainerin und Yoga Lehrerin

Lehrgangsleitung: Ursel Lefort / Conny Adick

Zielgruppe: Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Interessierte
Teilnehmerzahl: max. 25 Teilnehmer

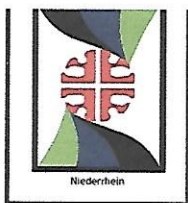
Lehrgangsgebühr: Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TV Niederrhein 80,-€
Sonstige Teilnehmer: 120,- €

Buchung nur Online auf der Seite: www.tv-r-n.de !!!

TVRN-Geschäftsstelle: siehe Fußzeile

Infos: Ursel Lefort, Mobil: 015256173920, E-Mail: u.lefort@tv-r-n.de

Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse, Tel.-Nr.



Turnverband Niederrhein e.V.

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

und E-Mail-Adresse des Teilnehmers auf der Homepage www.tv-r-n.de

Überweisung an: Turnverband Niederrhein
Verwendungszweck: Lizenzverlängerung ÜL-C, Nr. **L42602**
und Name des Teilnehmers am Lehrgang!!!
IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH
Sparkasse Oberhausen

Infos und Inhalte des Lehrgangs: Modellstunden in Theorie mit viel Praxis

Cantal ist eine hochqualifizierte Ausbilderin in vielen verschiedenen Bereichen, der die Bewegung im guten gesundheitlichen Maß auf dem Herzen liegt, die sich international regelmäßig fortbildet, von deren Erfahrung wir nur profitieren können. Kompetent mit Energie und Humor vermittelt sie die Inhalte ihrer Stunden.

Einleitung:

Der Lehrgang bietet eine strukturierte Anleitung für deine Unterrichtsstunden, mit Praxiseinheiten zum Thema Rücken und Bauch in Balance. Er kombiniert theoretisches Wissen mit vielen praktischen Übungen, um eine ganzheitliche Fitness zu erreichen, Kräftigung der notwendigen Muskelgruppen für eine gesundheitsorientierte Aufrichtung, tiefere Körperwahrnehmung und Entspannung für das Wohlbefinden in allen Lebenslagen zu fördern.

Ziele des Kurses:

- Verbindung von Atem und Bewegung verstehen und anwenden
- Ziele der ganzheitlichen Fitness
- Rücken und Bauch in Balance zur gesundheitsorientierten Aufrichtung für den Alltag
- Verbesserung Körperwahrnehmung
- Förderung von Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit

WIR FREUEN UNS AUF EUCH ☺

15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-C und B (Prävention) alle Profile und ÜL-Ältere angerechnet

Mit freundlichen Grüßen

Conny Adick

Stellv. Vorsitzende Breitensport Turnverband Niederrhein

Ursel Lefort

Erste Vorsitzende Turnverband Niederrhein