

# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, 10.08.2022  
R.-Nr 2422L09

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

**Ausschreibung:** Lizenzverlängerung **ÜL-B und C alle Profile, GroupFitness, Ältere mit 15 Lerneinheiten**

**Lehrgang:** **Workshop Präventions-Special für Erwachsene und Ältere Rücken-Fitness & Workout, Herz-Kreislauf-Training, Faszio, ....**

**Veranstalter:** Turnverband Rechter Niederrhein

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

**Corona-Hinweis:** Es gelten die dann zum Zeitpunkt des Lehrganges gültigen Regelungen.  
Jeder TN bringt sich bitte ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.  
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag bringt sich jeder TN selbst mit.

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

**Zeitpunkt:** **Samstag, 05.11.2022 9.30 – 16.30 Uhr**  
**Sonntag, 06.11.2022 9.30 – 15.30 Uhr**

**Meldeschluss:** Freitag, 21.10.2022 **(ACHTUNG! In den Herbstferien)**

**Referent:** **Luis Gutierrez, Maren Cottin, Nadine Lucke, Ursel Lefort**  
Gut qualifizierte Referenten für Fitness- und Gesundheitssport, Trainer Group-Fitness und Faszio....

**Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort

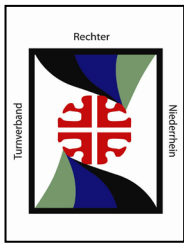
**Zielgruppe:** Trainer/innen und Übungsleiter/innen  
**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer

**Lehrgangsgebühr:** Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region Krefeld je Teilnehmer/in **80,- €**  
Ohne Vereins-/Verbandszugehörigkeit zu den o.g. Verbänden **120,- €**

**Überweisung:** Turnverband Rechter Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.: 2422L09  
**IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH** Sparkasse Oberhausen

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

**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*



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

**Inhalte des Lehrgangs:** Präventive Rückenprogramme, dessen Ziel es ist, Freude an **Bewegung** zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung, Kräftigung mit Zusatzgeräten und Haltungsschulung gehören selbstverständlich dazu.

Eine wichtige Komponente in der **Prävention** von Bewegungsmangelkrankheiten ist das **Herz-Kreislauf-Training** bzw. das **präventive** Ausdauertraining. Auch hier bieten wir euch Modellstunden an, die in den Gruppen umgesetzt werden können.

Ziel ist es, in den Bereichen Rückengymnastik und Funktionelle Gymnastik sowie Herz-Kreislauf-Training eigenverantwortlich und kompetent die eigenen Kurse zu leiten.

**Modellstunden in Theorie und Praxis:** auf den verschiedenen Säulen Herz-Kreislauf-Training, Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten bieten wir euch Modellstunden in Theorie und Praxis.

## **Einstieg in die Programme:**

1. Kontraindikation: Fitnesstest – Präventionstest
2. Krafttraining, mobility, HIT (high intensity training) in der Prävention
3. Werde eine geschmeidige Katze. Einführung Coaching – was geht und was geht nicht
4. Late night sleep well (Training zum besseren Einschlafen)

## **Fit und flexibel:**

- Klassische und neue Übungen zur Förderung von Balance und Flexibilität im Alltag
- Einzelne unabhängige und im Flow verbundene Übungen kräftigen die Core-Muskulatur steigern die Beweglichkeit und wecken Energiereserven. Verschiedenen Level für ein individuelles Training

## **Step Aerobic Intervall:**

- Einfache Grundschriffe variieren mit verschiedenen Aufbaumethoden
- Möglichkeiten und Intensitätsvariationen mit verschiedenen Mitteln

## **Kreatives Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel:**

- Kräftigung mit Kleingeräten
- Effektives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht und Alltagsmaterialien

## **Faszio, das neue Faszientraining:**

- Faszientraining für ein elastisches und stabiles Bindegewebe zum nachhaltigen Wohlfühlen.
- Nachbesprechung

**15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-B alle Profile, ÜL-C, Trainer\*in GroupFitness und ÜL-Ältere angerechnet**

Mit freundlichen Grüßen

Ursel Lefort

2-Vorsitzende Breitensport