

# Lehrgangsplanung 2022 Turnverband Rechter Niederrhein

Buchen auf der Internetseite: [www.tv-r-n.de](http://www.tv-r-n.de)

## Bereich:

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

#### Vorwort:

In Zeiten von Corona müssen auch wir neue Wege gehen.

Wegen der immer noch angespannten Coronalage ist unser Lehrgangsplan für 2022 offen gestaltet, viele Themen aus dem Vorjahr haben wir wieder aufgenommen.

Ausschreibungen werden recht kurzfristig erscheinen, es kann zu Terminverschiebungen oder Änderungen der Ausschreibungen kommen. Wir wünschen uns dennoch, dass euer Interesse einen Lehrgang / eine Veranstaltung des TV R N zu besuchen so groß ist, dass ihr flexibel reagiert und die Lehrgänge/ Veranstaltungen mit angemessener Teilnehmerzahl stattfinden können. Unsere Hygienekonzepte haben sich seit 2020 bewährt und werden auch in 2022 soweit es nötig ist angewendet.

#### Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C, ....

#### **Aerobic, Step-Aerobic, Fitness & Workout Thema: Herz-Kreislauftraining, Bodystyling**

Ein Ganzkörperkräftigungstrainingsprogramm

**Sa/So**                      **Frühjahr/Sommer 2022**                      **9.30 – 16.30 Uhr (= 8 LE)**

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

Ort:                                      46562 Voerde, TH Auf dem Bündler oder in Moers

Lehrgangsgebühr:                      Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €/Tag**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €/Tag**

Hinweise:                                      Inhalt des Tagesworkshops ist das Training der Ausdauer in Form von  
Dance, Aerobic und Step-Aerobic. Der Einsatz von Kleingeräten im  
Workout bringt Abwechslung sowie Spaß in die Stunden. Unterschiedliche  
Trainingsschwerpunkte werden besonders effektiv unterstützt.  
Die Modellstunden dienen als Grundlage um einen variantenreichen  
Übungspool zu erstellen. In der anschließenden Besprechung werden die  
gerade erlebten Übungen verständlich erläutert, dabei wird ein  
besonderes Augenmerk auf die korrekte Ausführung und sinnvolle  
Korrekturen gelegt.

Verband                                      TV R N

## Lizenzverlängerung ÜL-C, ....

### **Aerobic, Step-Aerobic, Fitness & Workout** **Thema: Keine Angst vor dem Step**

Ein Allround-Trainings-Programm

**Sa/ So**                      **Frühjahr/ Sommer 2022**                      **10.00 – 16.00 Uhr (= 7 LE)**

Referentin:                      Referenten und Trainer - Team TVRN

Ort:                                      46562 Voerde, TH Auf dem Bündler oder in Moers

Lehrgangsgebühr:                      Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **30,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **45,00 €**

Hinweise:                                      Dieser Lehrgang/Workshop ist eine tolle Praxiseinheit, für Übungsleiter,  
im Fitnessbereich, interessierte sowie trainierte Teilnehmer aus  
entsprechenden Fitnessgruppen. Step-Aerobic müsst ihr nicht können.  
Es soll das Interesse an der Fitness, sowie an der Tätigkeit als Kursleiter  
in diesem Bereich geweckt werden. Unter dem Motto keine Angst vor dem  
Step steht der Spaß beim Training im Vordergrund. Wir wollen euch  
zeigen was alles möglich ist um euch für das Step zu begeistern.

Verband                                      TV R N

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

### **Thema: Fitness – Special**

Praxisorientierter Workshop

**Sa/ So**                      **Frühjahr/Sommer 2022**                      **10.00-17.00 Uhr (= 8 ggf. 15 LE)**

Referenten:                                      Personal-, CrossFit-, Master- und Fitness-Trainer-Team mit Luis Gutierrez  
und/oder Tim Bolender

Ort:                                      46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler  
oder nach Absprache in Moers/ Kamp Lintfort

Lehrgangsgebühr:                                      Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**

Hinweise:                                      Bewegen und Spaß haben ist das Motto dieses Workshop mit  
Praxisstunden aus den Bereichen CrossFit, CardioFitness, Präventives  
Rücken und Krafttraining sowie neue Trends.  
Die Trainer/Übungsleiter sollen in diesem Workshop Ideen für eigene  
interessante Übungsstunden mitnehmen.

Verband:                                      TV R N

## Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C, ....

### Thema: Aerobic und Step-Aerobic - Der Weg ist das Ziel

**Sa/ So** in **2022** **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 Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**

Hinweise: Inhalt des Tagesworkshops soll Spaß in deine Aerobic- und Step-Stunden bringen und ganz nebenbei die unterschiedlichsten Wege zur Choreografie effektiv unterstützen. Aerobic und Step-Aerobic-Kenntnisse sind Voraussetzung dieses Lehrganges.  
Die Modellstunden dienen als Grundlage um ein variantenreiches Training zu erstellen. In der anschließenden Besprechung werden die Wege zum Ziel verständlich erläutert.

Verband TV R N

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

**Thema: XCO Training und mehr**

**Sa und/oder So** **Frühjahr/ Sommer 2022** **10.00-17.00 Uhr (8 ggf. 15 LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**  
Kombination Sa und So **60,00 € / 90,00 €**

Hinweise: Das XCO Training ist eine Trainingsmethode die zuerst im Spitzensport und in der Reha Einzug gehalten hat und nun seinen Siegeszug im Breitensport fortsetzt.  
Ein XCO ist eine lange Aluminiumröhre, die zu zwei Drittel mit losem Schiefergranulat gefüllt ist. Diese Masse bewegt sich bei Bewegung zeitverzögert mit und erzeugt so eine reaktive Wirkung. Diese Wirkung wird als XCO Effekt beschrieben. Das XCO TRAINING ist für nahezu jeden geeignet, da es schnell erlernbar ist und individuell dosiert werden kann.

Die Vorteile des Trainings im Überblick:

- es ist ein Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining) und trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken während des Laufens,
- es löst Verspannungen und verbessert den Laufstil
- es ist ein ideales Fatburning-Training und wirkt körperstraffend

- es ist für den Out- und Indoor Einsatz geeignet
- es ist ein Gruppen- und/oder Einzeltraining möglich
- es beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle und ist individuell dosierbar

XCO WALKING ist für Jedermann/Frau geeignet. Es schont die Gelenke und bietet einen optimalen, ideal dosierbaren Trainingseffekt.

XCO RUNNING bedeutet eine Verschmelzung des reinen Laufens mit dem XCO- Effekt, was dies zu einer gesunden und sehr effektiven Ganzkörper-Sportart macht.

Im Groupfitnessbereich können die XCO-Hanteln in Aerobic- und Step-Elementen eingesetzt bzw. mit diesen kombiniert werden. Zusätzlich können effektive Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt werden, die ohne XCO nicht möglich sind.

Verband TV R N

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

**Thema: Fitnessstraining für Stabilität und Mobilität**

**Sa und/oder So Sommer/ Herbst 2022 10.00-17.00 Uhr (8 ggf. 15 LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **35,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **50,00 €**  
Kombination Sa und So **60,00 € / 90,00 €**

Hinweise: folgen

Verband TV R N

### **Lizenzverlängerung Haltung und Bewegung, Ältere, ÜL-B/ C**

**Sa oder So Oktober/November 2022 10.00 – 17.00 Uhr (8LE)**

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

Ort: 46562 Voerde, Turnhalle Auf dem Bündler oder in Rhede

Lehrgangsgebühr: Vereinsmitglieder des TVRN, TG Kleve Geldern und TV der Region  
Krefeld je Teilnehmer(in) **40,- €**  
ohne Verbands- oder Vereinsmitgliedschaft **55,- €**

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

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

Verband TV R N

**Ankündigung: TVRN - Breitensporttag 2022**

**Motto: Wo Bewegung ohne Leistungsanspruch Spaß macht!  
Ein Familiensporttag!**

**Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein  
Ausrichter: TV Voerde 1920 e.V.**

**Zeitpunkt: Da in 2020 und 2021 Corona bedingt alle Veranstaltungen  
abgesagt wurden planen wir nun für 2022 einen  
Breitensporttag. Mal sehen ob wir die Chance erhalten ☺**

????

Wenn noch weitere interessante Themen/ Anregungen bestehen  
sind wir gern bereit diese in unserem Lehrgangsplan aufzunehmen.

Anfragen etc. an [u.lefort@tv-r-n.de](mailto:u.lefort@tv-r-n.de)

Danke

Ursel Lefort