

Lizenzverlängerungen: ÜL-B (Prävention) alle Profile / Ü-C / Ältere ...

Thema:	„ATHLETIKTRAINING IN MEINEM VEREIN“	
Sa & So	12. & 13. August 2023	9.30 – 16.30 / 9.30-15.30 Uhr (15 LE)
Referentin:	Tim Bolender, DOSB Athletiktrainer Referent der Sportschule/Badminton NRW Mülheim a.d. Ruhr	
Ort:	46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)	
Lehrgangsgebühr:	Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und Turnverbandes Krefeld: 80,- € Sonstige Teilnehmende: 120,- €	
Hinweise:	Eine Anleitung für eine sinngemäße Anwendung von Athletiktraining als Werkzeug für eine erhöhte Leistungsfähigkeit, Verletzungsprophylaxe, regenerative Maßnahme und Erarbeitung grundlegender Bewegungsmuster zur Implementation (Umsetzung von Strukturen und Prozessabläufen, die durch eine Planung vorab festgelegt wurden, unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und Zielvorgaben) in unterschiedlichen Sportarten.	
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">– Stressreservoir – Coaching/Kommunikation– Strategien zur Regeneration und Leistungsentwicklung– Bewegungseffizienz – Vorbereitung auf körperliche Leistungsfähigkeit– Verletzungsprophylaxe– Kraftentfaltung – Methoden und Prinzipien des Krafttrainings– Strategien zur Implementation in einer Trainingseinheit im Verein	
Verband	Turnverband Rechter Niederrhein	

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

Thema: „Dance Explosion /Dancing Balance“

Sa/ So **Frühjahr 2023** **10.00 – 17.00 Uhr (8 LE)**

Referentin: Miranta Tzivras, ein Energiebündel aus Griechenland, ist examinierte Sportwissenschaftlerin Step- Master und Dance- Elite Instructor

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und Turnverbandes Krefeld: **40,- €**
Sonstige Teilnehmende: **60,- €**

Hinweise: Miranta begeistert mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und Liebe zur Arbeit verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden ihre Teilnehmenden immer wieder aufs Neue. Du erlebst eine Kombination aus vielen verschiedenen Tanzstilen kombiniert mit Anteilen aus Yoga....

Teil der Inhalte: Dance Explosion! Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreographieblöcken wie Du aus bekannten Aerobicsschritten eine Dance- Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!
Dancing Balance! Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Modern Dance kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen.

Verband Turnverband Rechter Niederrhein

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

- Thema:** „Step Aerobic klassisch in verschiedenen Levels“
- Sa/ So** **Herbst 2023 10.00 – 17.00 Uhr (8 LE)**
- Referentin:** Miranta Tzivras, ein Energiebündel aus Griechenland, ist examinierte Sportwissenschaftlerin Step- Master und Dance- Elite Instructor
- Ort:** 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)
- Lehrgangsgebühr:** Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und Turnverbandes Krefeld: **40,- €**
Sonstige Teilnehmende: **60,- €**
- Hinweise:** Miranta begeistert mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und Liebe zur Arbeit verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden ihre Teilnehmenden immer wieder aufs Neue. Du erlebst die klassische Step-Aerobic in verschiedenen Levels und Aufbaumethoden.
- Teil der Inhalte:** Miranta präsentiert Dir in klassisch aufgebauten Choreographieblöcken wie Du aus bekannten Step-Aerobic-Schritten eine Step-Aerobic-Stunde der Extraklasse grandiosen Finals gestalten kannst.
Mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation vermittelt sie dynamische Choreografien mit perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbaumethoden.
- Verband** Turnverband Rechter Niederrhein

Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C

- Thema:** **Aerobic, Step-Aerobic, Fitness & Workout
Herz-Kreislauftraining, Bodystyling, keine Angst vor dem Step**
- Sa & So** **Herbst 2023** **9.30 – 16.30 / 9.30-15.30 Uhr (15 LE)**
- Referentin:** Referenten für Fitness- und Gesundheitssport,
Trainer Group-Fitness..., Team TVRN
- Ort:** 46562 Voerde, (Halle siehe Ausschreibung)
- Lehrgangsgebühr:** Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und
Turnverbandes Krefeld: **80,- €**
Sonstige Teilnehmende: **120,- €**
- Hinweise:** Dieser Lehrgang/Workshop ist eine tolle Praxiseinheit, für
Übungsleiter:innen, im Fitnessbereich, interessierte sowie trainierte
Teilnehmende aus entsprechenden Fitnessgruppen.
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
Trainingschwerpunkte 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.
Es soll das Interesse an der Fitness, sowie an der Tätigkeit als Kursleiter:in 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** Turnverband Rechter Niederrhein

Lizenzverlängerung Trainer GroupFitness, ÜL-C

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

Sa/ So in 2023? 10.00 – 17.00 Uhr (8 LE)

Referentin: ???

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und Turnverbandes Krefeld: **40,- €**
Sonstige Teilnehmende: **60,- €**

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 Turnverband Rechter Niederrhein

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

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

Referentin: Referenten für Fitness- und Gesundheitssport

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und Turnverbandes Krefeld: **40,- €**
Sonstige Teilnehmende: **60,- €**

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

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

Verband Turnverband Rechter Niederrhein

Lizenzverlängerung Haltung und Bewegung, Ältere, ÜL-B/ C, Kinder und Jugendliche

Thema: **Fun Games** - Es wird präsentiert: Turn- und Ballspiele

Sa oder So **2023** **9.30-15.30 Uhr (7 LE)**

Referentin: **Conny Adick**
Referentin für Fitness- und Gesundheitssport, Gruppen-, Turnspiele...

Ort: 46562 Voerde (Halle siehe Ausschreibung)

Lehrgangsgebühr: Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und Turnverbandes Krefeld: **40,- €**
Sonstige Teilnehmende: **60,- €**

Hinweise: Neugierig, dann bist Du bei uns richtig. Du willst mit deinen Gruppen spiele spielen!
Alle Interessent:innen, Übungsleiter:innen und Trainer:innen sind auf der Suche nach neuen Ideen und Anregungen für die Übungsstunde. In der Sportwelt kommen ständig neue Trendsportarten auf dem Markt.
Anders sieht es bei den Bewegungsspielen aus. Die Turnspiele gewinnen dadurch eine größere Bedeutung. Mit ihnen kommt Spaß und Bewegung in die Turn-/Sportstunde.

Verband Turnverband Rechter Niederrhein