

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe Leistungssport



### Trainer-C-Ausbildung Leistungssport „Gerätturnen“ (120 LE)

Ziel der Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene.  
Nach der Ausbildung können Sie im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an das Gerätturnen heranzuführen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, Pflichtfolgen und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln.

**Lehrgang Nr. 19102**  
 Datum: 28.06.-07.07. und 16.-18.08.2019  
 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: FR ab 16.00 Uhr, weitere Tage ganztägig  
 Ort: Koblenz oder Niederwöresbach  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 Übernachtung auf Anfrage  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
 außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 29.05.2019  
 Meldeschluss:  
**Anmeldung:** [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)



## Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten der DTB-Akademie Koblenz



Datum	Thema
19110	DTB-Rückentrainer 25.-27.01.19
19111	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 1 15.-17.03.19
19112	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Entspannungstechniken" 29.-31.03.19
19113	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 1 12.-14.04.19
19114	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Psychomotorik" Modul 1 10.-12.05.19
19115	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 2 17.-19.05.19
19116	DTB-Weiterbildung "Instructor Outdoor FitCamp" 25.05.19
19117	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 2 31.05.-02.06.19
19118	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 3 16.-18.08.19
19119	DTB-Weiterbildung "KAHA*-Instructor" 24./25.08.19
19120	DTB-Weiterbildung "Tough-Class-Instructor" 31.08.19
19121	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 3 06.-08.09.19
19122	DTB-Yogalehrer Supervisionskurs 21./22.09.19
19123	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" 27.-29.09.19
19124	DTB-Weiterbildung "Instructor FunTone® - das funktionelle Toning" 18.-20.10.19
19125	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 4 25.-27.10.19
19126	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Faszio® Training - Teil 1" 09./10.11.19
19127	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Faszio® Training - Teil 2" 16./17.11.19
19128	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Psychomotorik" Modul 2 29.11.-01.12.19
19129	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 5 30.11./01.12.19

### Anmeldung über DTB-Gymnet: [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)

Hier gibt es Informationen für Ihren persönlichen  
Aus- und Weiterbildungsplan ...

Turnverband Mittelrhein  
Rheinland 10 • 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress Tel.: 0261/135-153 • E-Mail: [hans-peter.kress@tvmm.org](mailto:hans-peter.kress@tvmm.org)  
 Andrea Kuhl Tel.: 0261/135-158 • E-Mail: [andrea.kuhl@tvmm.org](mailto:andrea.kuhl@tvmm.org)

## Fortbildungen des TVM und der DTB-Akademie Koblenz

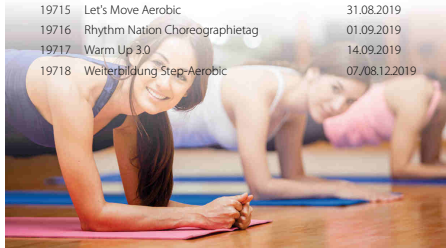
LG	Thema	Datum
<b>Mittelrheinische Turnerjugend</b>		
19300	Einfache Choreographien für die Bühne	23.03.2019
19301	Buntes Allerlei für das Grundschulalter	23.03.2019
19302	Helfen und Sichern ...	06.04.2019
19303	Rope Skipping	11.05.2019
19304	Inklusion in der Turnstunde - Herausforderung und Chance!	18.05.2019
19305	Jugendturnen ganz groß	25.05.2019
19306	Gerätturnen	19.10.2019

### Tanz und Show

Datum	Thema
04.05.2019	Richtig Aufwärmen & Techniktraining für Tanzgruppen
28.09.2019	Das 1. Koblenzer Dance-Event - Dance for Fun!
19.10.2019	Partnering & Hebung
07.12.2019	Drums Alive® Golden Beats 2.0
08.12.2019	Fit Clix - Die Fitness Revolution - Powered by Drums Alive®

### Aerobic und Fitness

Datum	Thema
23./24.02.2019	Fatburnertraining - gesund und schlank ...
09.03.2019	Highlight Disco Party*
10.03.2019	Workout "let it flow"
06.04.2019	Bodyweight-Training & Animal Moves Basics
27.04.2019	Langhantel-Training
31.08.2019	Let's Move Aerobic
01.09.2019	Rhythm Nation Choreographietag
14.09.2019	Warm Up 3.0
07.08.12.2019	Weiterbildung Step-Aerobic



## Fortbildungen des TVM und der DTB-Akademie Koblenz

LG	Thema	Datum
<b>Gesundheitssport und Gymnastik</b>		
19740	BBP - funktionell und wirksam	16.02.2019
19741	Wirbelsäulengymnastik - von klassisch bis modern	17.02.2019
19742	Ganzheitliches Faszientraining im Pilates FASZIOLates	13.04.2019
19743	Training für die Rückenfaszie by FASZIO*	14.04.2019
19744	Ideen für Deine Rücken-Kurse	15.06.2019
19745	Ideen für Deine "Best Ager"-Kurse	16.06.2019
19746	Faszientraining	11.08.2019
19747	Pilates - sicherer Einsatz von Kleingeräten	07.09.2019
19748	Aufbau und Levels in Deinen Pilatesstunden	08.09.2019

### Entspannung und Stressbewältigung

Datum	Thema
06.04.2019	Yoga Rückbeugen - Herzöffner / Vorbeugen in der Tiefe
19.10.2019	Wohlfühlen, dehnen und entspannen für den Rücken
02.11.2019	Yoga Asanas und Transition / Wand Yoga

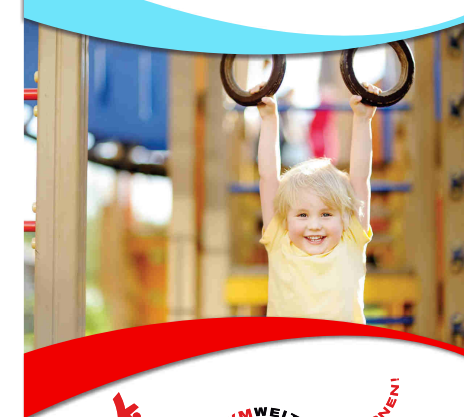
### Ältere und Hochaltrige

Datum	Thema
23.03.2019	Verbesserung von Mobilität durch Kraft und Gleichgewicht
29.06.2019	Rollator-Fit*
30.06.2019	Kooperative Spiele für "fitter Senioren"
19.10.2019	Deutsches Gymnastikabzeichen
23.11.2019	Rollator-Fit*
24.11.2019	Geselligkeit durch einfache Tänze und Bewegungsfolgen

### Veranstaltungen

Datum	Thema
11.05.2019	Fitness- und Aerobic-Convention, Montabaur
26.10.2019	Convention "Pilates, Yoga & Antara*", Koblenz

Anmeldung über DTB-Gymnet: [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)



## Angebote 2019

qualifizieren ...  
ausbilden ...  
weiterbilden ...  
wieder einsteigen ...

Informieren Sie sich jetzt!  
[www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)

turnen bewegt

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

### Übungsleiter-Ausbildung C „Kinderturnen“ (120 LE)



Das Kinderturnen leistet einen wichtigen Beitrag für die sportliche Entwicklung im sogenannten „motorischen Lernalter“. Beim Kinderturnen entfalten die Kinder elementare Bewegungsfertigkeiten bei gleichzeitiger Schulung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten. Diese gilt es als Übungsleiter individuell und zielgruppengerecht zu fördern. Die vielseitige Ausbildung orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder, um sie im Verein mit Freude und guter Laune zu lebenslangem Sport zu motivieren. Die Teilnehmer erhalten während der Ausbildung ein großes Grundwissen an Spielen mit unterschiedlichen Zielsetzungen und lernen, wie sie Kinder spielerisch an turnerische Basiselemente (z. B. Roll- und Stützbewegungen) und weitere Turnsportarten heranzuführen können. Ebenso werden unterschiedliche Lehr- und Lernformen wie Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten und Stationsbetriebe ausführlich vorgestellt. Am Ende der Ausbildung können die Teilnehmer Spiel- und Übungsformen kindgerecht verpacken und den Kindern mit gezielten Hilfestellungen zum Erfolg verhelfen. Die Ausbildung richtet sich an Übungsleiteranwärter, die mit Kindern im Grundschulalter sportartübergreifend auf Basis von spielerischen und zielgruppengerechten Angeboten im Breitensport arbeiten möchten.

**Lehrgang Nr. 19101**  
Daten: 29.-31.03.2019 (Basis-Modul)  
23.-29.04.2019 (Aufbau-Modul)  
17.-19.05.2019 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 27.02.2019  
Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
675,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
außerhalb von Rheinland-Pfalz  
**Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**

**Lehrgang Nr. 19104**  
Daten: 13.-15.09.2019 (Basis-Modul)  
07.-13.10.2019 (Aufbau-Modul)  
08.-10.11.2019 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 16.08.2019  
Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
675,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
außerhalb von Rheinland-Pfalz  
**Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe



### Übungsleiter-Ausbildung C Breitensport „Allround-Fitness (Gymnastik - Turnen - Spiel)“ (120 LE) in Kooperation mit den Turngauen Hunsrück und Nahetal

Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensportbereich eine große Angebotspalette für deren breitgefächertes Interesse bereit. Dazu benötigen diese Vereine vielseitig ausgebildete Übungsleiter/innen, die in der Lage sind, die am häufigsten nachgefragten Themen aus dem Bereich des Turnens anzubieten. Ziel der Ausbildung ist es, die künftigen UL/innen für den Einsatz im Turnverein in den Bereichen Gerätturnen, Fitness und Spiele zu qualifizieren. Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche

- Fitness und Funktionsgymnastik
- Spielen
- Bewegungen an Geräten
- Bewegungen in der Natur
- Bewegungen mit Rhythmus und Musik

Die UL-C „Allround-Fitness (Gymnastik - Turnen - Spiel)“ werden befähigt, flexibel einen Teil der Bandbreite des Turnens zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken und sind somit vielseitig einsetzbar.

**Lehrgang Nr. 19100**  
Daten: 08.-10.03., 22.-24.03., 05.-07.04., 03.-05.05., 17.-19.05.  
und 14.-16.06.2019 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Simmern/Hunsrück  
Meldeschluss: 08.02.2019  
Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
außerhalb von Rheinland-Pfalz  
**Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe



### Trainer-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit“ (120 LE)

Fitness und Gesundheit - das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Die Ausbildung „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ bildet qualifizierte Trainer/innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitsport tätig sein wollen. Sie lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, die neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down, Fitnesstraining mit Musik sowie die medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Die Trainer/innen Breitensport „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ werden darin ausgebildet, qualifizierte Angebote für gesundheitsbewusste Menschen zu machen.

**Lehrgang Nr. 19103**  
Daten: 14.-16.06.2019 (Basis-Modul)  
28.06.-04.07.2019 (Aufbau-Modul)  
16.-18.08.2019 (Lernerfolgskontrolle)  
Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 17.05.2019  
Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
675,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
außerhalb von Rheinland-Pfalz  
**Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe



### Trainer-C-Ausbildung Breitensport „Fitness-Aerobic“ (120 LE)

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weit verbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf, Kraftausdauer, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten. Die Fitness-Aerobic-Ausbildung bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten des Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonders Wert auf die praktische Ausbildung gelegt. Die Fitness-Aerobic-Trainerinnen und Trainer können folgende Stundenprofile anbieten: Aerobic, Fatburner, Intervalltraining, Workout wie Bodystyling, Bodyshape, Bodytoning, BBP (Bauch, Beine, Po), Problemzonengymnastik. Die Ausbildung ermöglicht den Trainerinnen und Trainern neben Step auch neue Trends und Strömungen aufzunehmen und nach adäquater Fortbildung diese anbieten zu können. Hinweis: Am 07./08.12.2019 bieten wir die Weiterbildung Step-Aerobic an.

**Lehrgang Nr. 19105**  
Daten: 13.-15.09.2019 (Basis-Modul)  
03.-09.10.2019 (Aufbau-Modul)  
08.-10.11.2019 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
jeweils ca. 08.30 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 16.08.2019  
Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
675,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
außerhalb von Rheinland-Pfalz  
**Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**

## Das sind wir...

Turnverband Mittelrhein  
Rheinau 10 • 56075 Koblenz  
Telefon: 0261/135-150  
Fax: 0261/135-159  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tvm.org](mailto:geschaeftsstelle@tvm.org)  
Internet: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



## Bei uns finden Sie...

**Lehrgangsmaßnahmen mit Qualität ...**  
... unsere Lehrteams besitzen umfangreiches Know-how aus langjähriger Erfahrung innerhalb des Lizenzsystems des Deutschen Turner-Bundes und der DTB-Akademie. Qualität in der Aus- und Weiterbildung ist unser Maßstab.

**Gut ausgebildete Lehrteams ...**  
... unsere Lehrteams besitzen umfangreiches Know-how aus langjähriger Erfahrung innerhalb des Lizenzsystems des Deutschen Turner-Bundes und der DTB-Akademie. Qualität in der Aus- und Weiterbildung ist unser Maßstab.

**Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Koblenz ...**  
... die DTB Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYM WELT-Feldern Fitness- und Gesundheitsport, Natursport, Tanz / Choreografie und Seniorensport auf.

**Günstige Preise / GYM CARD-Rabatt ...**  
... unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GymCard-Mitglieder weitere Sonderkonditionen.

**Ihr Kurzurlaub am Rhein!**  
Wohlfühltag des Turnverbandes Mittelrhein in der Sportschule, direkt am Rhein. Wir bieten Ihnen günstige Übernachtungsmöglichkeiten in gemütlichen und gepflegten Doppel- und Einzelzimmern. Die Innenstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten, kulturellen Angeboten und kulinarischen Genüssen ist problemlos zu Fuß zu erreichen. Familien und Vereinsgruppen sind herzlich willkommen.  
Info: [TVM 0261/135-152](tel:0261135152) oder [rolf.maeckler@tvm.org](mailto:rolf.maeckler@tvm.org)

Gerne senden wir Ihnen unser Lehrgangsheft „Aktiv 2019“ mit allen Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten kostenlos zu oder wir informieren Sie über unseren Newsletter mit aktuellen Angeboten und Infos (Anmeldung Newsletter über [www.tvm.org](http://www.tvm.org))

Informationen rund um die Ausbildung erhalten Sie bei:  
**Hans-Peter Kress** Tel.: 0261/135-153 • E-Mail: [hans-peter.kress@tvm.org](mailto:hans-peter.kress@tvm.org)  
**Andrea Kuhl** Tel.: 0261/135-158 • E-Mail: [andrea.kuhl@tvm.org](mailto:andrea.kuhl@tvm.org)

Fotos: [www.fotolia.com/MINKUSIMAGES](http://www.fotolia.com/MINKUSIMAGES)