

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

### 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 wettbewerbs- 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 heranführen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, Pflichtfolgen und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln.



### Lehrgang Nr. 103

Daten: 24.07.-04.08.2015 incl. Lernerfolgskontrolle  
 Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Niederwörresbach  
 Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 465,00 EUR (inkl. Übernachtung im Mehrbettzimmer und Verpflegung), zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 26.06.2015

## Ausbildungen 2. Lizenzstufe

### Übungsleiter-Ausbildung 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ (60 LE)

Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiter / innen, Präventionssportgruppen – insbesondere in den Bereichen Rückengymnastik und Funktionelle Gymnastik – eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Folgende Inhalte werden u.a. vermittelt: Bau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates, Muskeltraining in der Prävention, Muskuläre Dysbalancen erkennen und beheben, Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis, Risiken und Grenzen, Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung, Kräftigung mit Zusatzgeräten, Haltungsschulung.



### Lehrgang Nr. 106

Daten: 23.-25.10.2015 (Basiskurs Prävention)  
 29.10.-01.11.2015 (Aufbaukurs inkl. Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 25.09.2015  
 Voraussetzung: Besitz einer Lizenz auf der 1. Lizenzstufe (Bitte der Anmeldung Lizenzkopie beifügen)  
 Basiskurs: 100,00 EUR inkl. Mittagessen, zuzüglich 70,00 EUR für Übernachtung im DZ und Verpflegung  
 Aufbaukurs: 120,00 EUR inkl. Mittagessen (10,00 EUR GYM CARD-Ermäßigung), zuzüglich 105,00 EUR für Übernachtung im DZ und Verpflegung, zuzüglich 150,00 EUR (je 75,00 EUR für Basis- und Aufbaukurs) für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Bei Teilnahme an einem weiteren Profil der 2. Lizenzstufe Prävention (außer „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“) innerhalb von 2 Jahren wird der Basiskurs erlassen.  
 Hinweis:

## DTB-Akademie

110	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 1	06.-08.03.15
111	DTB-Weiterbildung "GrossTraining3-Instructor"	21./22.03.15
112	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Sturzprävention" Stufe 2	27.-29.03.15
113	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Psychomotorik"	27.-29.03.15 05.-07.06.15 25.-27.09.15 und 27.-29.11.15
114	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Entspannungstechniken"	17.-19.04.15
115	DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates Stufe 1	08.-10.05.15
116	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 2	05.-07.06.15
117	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Menschen mit Demenz bewegen"	19.-21.06.15
118	DTB-Weiterbildung "Instructor Outdoor FitCamp"	20./21.06.15
119	DTB-Weiterbildung "KANTAERA"-Instructor	04./05.07.15
120	DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates Stufe 2	10.-12.07.15
121	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 3	17.-19.07.15
122	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen", Modul 1 - Das Baby von 3 bis 6 Monaten	20./21.07.15
123	DTB-Weiterbildung "Core & Stability-Instructor"	01./02.08.15
124	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 1	11.-13.09.15
125	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"	11.-13.09.15
126	DTB-Kursleiter-Ausbildung "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen", Modul 2 - Das Baby von 6 bis 12 Monaten	14./15.09.15
127	DTB-Yogalehrer Supervisionskurs	19./20.09.15
128	DTB-Trainer-Ausbildung Pilates Stufe 3	09.-11.10.15
129	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 2	16.-18.10.15
130	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 3	06.-08.11.15
131	DTB-Trainer-Ausbildung Pilates Stufe 4	04.-06.12.15
132	DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 4	11.-13.12.15

## Veranstaltungen

**09. Mai 2015** Fitness- und Aerobic-Convention, Montabaur  
**18. Juli 2015** Convention „Bewegungsangebot für Ältere“, Koblenz  
**16. Oktober 2015** Fachtagung „Bewegung in der Kindertagesstätte“, Trier  
**14. November 2015** Convention „Functional Training“, Koblenz

Hier gibt es Informationen für Ihren persönlichen Aus- und Weiterbildungsplan ...  
 Turnverband Mittelrhein  
 Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress Tel.: 0261/135-153 · E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org  
 Andrea Frank Tel.: 0261/135-158 · E-Mail: andrea.frank@tvm.org  
 Anmeldung über DTB-Gymnet: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



## TVM-Fortbildungen

<b>Mittelrheinische Turnerjugend</b>		
300	Kleine Spiele im Eltern-Kind-Turnen (3-6 Jahre)	21.02.2015
301	Kinderturnen ist nicht Turnen mit Kindern an Geräten – was ist es dann?	21.03.2015
302	Kindertanz (4-10 Jahre)	21.03.2015
303 A	TVM-Dance-Project (Kinder 10-14 Jahre)	18.04.2015
303 B	TVM-Dance-Project (Jugendliche 14-18 Jahre)	18.04.2015
304	„Das Kreuz mit dem Rücken“ – auch im Kindesalter schon ein Thema? (6-10 Jahre)	20.06.2015
305	Circuit-Training im Kinderturnen (6-8 Jahre)	26.09.2015
306	Adipositas - kein Problem (10-12 Jahre)	26.09.2015
307	Fitness für Teenager	10.10.2015
308	Kleine Spiele – nicht nur für kleine Leute (3-6 Jahre)	07.11.2015
309	Yoga für Kinder und Eltern/Großeltern	21.11.2015
310	Gerätturnen in der Grundschule	05.12.2015
<b>Tanz und Show</b>		
400	Dance/Deluxe	14.06.2015
401	Dance-Fitness	20.09.2015
402	Dance-Day	24.10.2015
<b>Aerobic und Fitness</b>		
500	Step-Highlights	21.02.2015
710	Bodystyling	25.04.2015
711	Teamwork – Functional-Training in einem GroupFitness-Format – geht das? Ja!	27.09.2015
712	KANTAERA-Instructor Update I - IDON	04.10.2015
501	Easy Mix	04.10.2015
713	DTB-Pluspunkt Special: Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	15.11.2015
<b>Gesundheitssport und Gymnastik</b>		
740	Rücken-Mix	15.03.2015
741	Pilates – Faszien in Bewegung	21./22.03.2015
742	Faszientraining	28.03.2015
743	Moderne Rückentraining – Was ist neu an der „neuen Rückenschule“?	12.04.2015
744	Pilates im Fluss	10.05.2015
745	Yoga-Tag, Yoga-Flow, Yoga-Stretch und Korrekturtechniken	28.06.2015
746	DTB-Pluspunkt Special: Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen	12.07.2015
747	Pilates & Faszien	01.08.2015
748	Alles Gute für Schulter und Nacken	10.10.2015
749	Pilates-Beckenbodenübungen für eine starke Mitte	18.10.2015
750	Pilates-Ideen mit dem Redonoball und Theraband	22.11.2015
751	Skoliose verbessern mit der Pilates-Methode	28.11.2015
752	Neue Grundlagen der Pilates-Methode	29.11.2015
<b>Entspannung und Stressbewältigung</b>		
730	Wie funktioniert Selbststeuerung – Gelassenheit im Leben	13.06.2015
731	Yoga Anatomie – weiterführendes Wissen in Theorie und Praxis	04./05.07.2015
732	Selbstcoaching für Körper & Geist durch Bewegen-Dehnen-Entspannen	09./10.10.2015
733	Power Qi Gong und neue Entspannungstechniken	11.10.2015
734	Body and Mind Day (Pilates)	07.11.2015
735	Kraftquelle Yoga – dynamisch, kraftvoll, achtsam	21.11.2015
<b>Ältere und Hochaltrige</b>		
430	Körperlich und geistig fit bleiben	26.04.2015
431	Yoga 60 Plus – Lockerheit und Stärke	20.06.2015
432	Bewegungsmix 60 Plus – Lockerheit und Stärke	26.09.2015
433	Körperworkout für Ältere	11.10.2015
<b>Schneesport</b>		
5 01	Fortbildungslehrgang für Ski- und Snowboard Übungsleiter	11.-14.12.2014
5 02	Teil I Praxis Ausbildung Ski- und Snowboard Übungsleiter	11.-14.12.2014
5 03	Teil II Praxis Ausbildung Ski- und Snowboard Übungsleiter	n.N.*



## Qualifizierte Aus- und Weiterbildungen 2015

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

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

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



Kinderturnen: Das bedeutet Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen für Kinder zwischen 2 und 10 Jahren. Sie möchten in Ihrem Verein Kindern eine umfassende, freizeitsportorientierte Grundlagenausbildung anbieten? Dann sind Sie genau richtig bei unserer Ausbildung zum Übungsleiter Kinderturnen. Die Inhalte erstrecken sich vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zu Bewegungslandschaften mit Großgeräten und Hinführung zu Grundelementen im Gerätturnen und orientieren sich an der Entwicklung und den Bedürfnissen der Kinder. Sie werden erstaunt sein, was im Kinderturnen alles möglich ist! Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports (Sportmedizin, Sport- und Entwicklungspsychologie, Trainingslehre, Sportpädagogik) und umfasst 120 Lerneinheiten. Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die UL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Vereinen zu praktizieren. Sie ist Voraussetzung zum Erwerb der zweiten Lizenzstufe Prävention „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“. Beim Kinderturnen dreht sich alles um Mitmachen, Bewegen, Spielen, Erleben, Üben und Können.

#### Lehrgang Nr. 100

Daten: 20.-22.03.2015 (Basis-Modul)  
07.-12.04.2015 (Aufbau-Modul)  
24.-26.04.2015 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 20.02.2015

Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
525,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung), zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz

#### Lehrgang Nr. 105

Daten: 25.-27.09.2015 (Basis-Modul)  
23.-28.10.2015 (Aufbau-Modul)  
13.-15.11.2015 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 28.08.2015

Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
525,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung), zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

### Trainer-C-Ausbildung Breiten-sport „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“ (120 LE)



Die Breiten-sport-Ausbildung „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“ bildet qualifiziert Trainer/innen für verschiedene Bereiche von Gymnastik und Tanz aus. Die Teilnehmer/innen lernen, ein qualifiziertes fitness-, gesundheits-, breiten- und/oder wettkampfsportlich orientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene überwiegend des weiblichen Geschlechts. Inhalte der Ausbildung sind u.a. konditionell-koordinatives Grundlagentraining, gymnastische Grundformen, sowie körpertechnisch-tänzerisches Training, Zusammenhänge von Musik und Bewegung, Handgeräte, Tanzstile und Fitness-Trends. Daneben wird auch Hintergrundwissen zu Anatomie und Physiologie, Planung von Unterrichtsstunden, Grundlagen des Trainings, Führen von Gruppen, zielgruppenspezifischen Besonderheiten sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt.

#### Lehrgang Nr. 101

Daten: 20.-22.03.2015 (Basis-Modul)  
07.-12.04.2015 (Aufbau-Modul)  
24.-26.04.2015 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 19.00 Uhr

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 20.02.2015

Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
525,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung), zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz

## 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 Gesundheitssport 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. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde, zu Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt. Die Trainer/innen Breitensport „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ werden darin ausgebildet, qualifizierte Angebote für gesundheitsbewusste Menschen zu machen.

#### Lehrgang Nr. 102

Daten: 03.-05.07.2015 (Basis-Modul)  
24.-29.07.2015 (Aufbau-Modul)  
18.-20.09.2015 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 19.00 Uhr

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 03.06.2015

Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
525,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung), zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

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



Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weitverbreitete 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. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonders Wert auf die praktische Ausbildung gelegt. In den 120 Lerneinheiten werden unter anderem folgende Inhalte vermittelt:

- **Sportübergreifendes Basiswissen:** Aufsichts- und Rechtsfragen, Verbands- und Vereinsstrukturen, Aus- und Fortbildungssysteme, Aerobic und Fitness in der Gesellschaft.
- **Sportbezogene allgemeine Grundlage in Theorie und Praxis:** Anatomische und physiologische Grundlagen, Trainingslehre, Ernährungslehre, methodische und didaktische Grundlagen: Trainerverhalten und Kommunikation, Musiklehre, Techniktraining, Haltungsaufschulung, Einblick in sportartpezifische Wettbewerbs- und Showangebote
- **Stundenbezogenes Hintergrundwissen in Theorie und Praxis:** Grundlagenwissen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und Workout, Aufbau und Planung Fitness-Aerobic-Stunden mit unterschiedlichen Phasen, Einübung in der Cueing-Technik.

#### Lehrgang Nr. 104

Daten: 03.-05.07.2015 (Basis-Modul)  
11.-13.09., 18.-20.09. und  
02.-04.10.2015 (Aufbau-Modul)  
07.11.2015 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: Fr. ca. 17.00 - 21.00 Uhr, Sa./So. ca. 08.30 - 19.00 Uhr

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 03.06.2015

Voraussetzung: mind. einjährige Teilnahme an Vereins-Aerobic-Stunden

Gebühren: 250,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
530,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung), zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz

## Das sind wir ...

Turnverband Mittelrhein  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Telefon: 0261/135-150  
Fax: 0261/135-159  
E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org  
Internet: www.tvm.org



## Bei uns finden Sie ...

### Lehrgangsmaßnahmen mit Qualität ...

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

### Gut ausgebildete Lehrteams ...

... unsere Referentinnen und Referenten haben viel Erfahrung in der Sportwachsenausbildung, sind intensiv geschult und verfügen über abwechslungsreiche Lehrmethoden.

### Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Koblenz ...

... die DTB Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYMWELT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, 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 der Turnverbände 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** oder [www.turnschule-oberwerth.de](http://www.turnschule-oberwerth.de)

Gerne senden wir Ihnen unser Lehrgangsheft „Aktiv 2015“ mit allen Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten kostenlos zu oder wir informieren Sie über unseren Newsletter mit aktuellen Angeboten und Infos per E-Mail (Widerruf jederzeit möglich).

**Schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder rufen Sie uns an:**  
Turnverband Mittelrhein · Rheinau 10, 56075 Koblenz

**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 Frank** Tel.: 0261/135-158 · E-Mail: [andrea.frank@tvm.org](mailto:andrea.frank@tvm.org)