

**Ausbildungen 1. Lizenzstufe**



**Trainer\*in-C-Ausbildung Breitensport „Wandern“ (120 LE)**

Menschen aller Altersstufen brauchen Bewegung, um gesund, fit und selbständig leben zu können. Ohne ein gezieltes Bewegungstraining lässt die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Körpers im Laufe des Lebens nach. Die Trainer\*in-Ausbildung C „Wandern“ qualifiziert Trainer\*innen, ein gesundheitsorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining für wandernde Menschen eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können. Im Rahmen dieser Ausbildung erwerben sie die Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die notwendig sind, um qualifizierte gesundheitsfördernde Wanderangebote für alle Altersstufen machen zu können, die die Funktionsfähigkeit und Selbständigkeit auch im Alter erhalten.

**Lehrgang Nr. 24102**  
 Daten: 21.-23.06.2024 (Basis-Modul)  
 12.-17.07.2024 (Aufbau-Modul)  
 30.08.-01.09.2024 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
 jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz\*  
 Meldeschluss: 24.05.2024  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



Pixabay © Antranias

\* Veranstaltungsort Koblenz: Übernachtungsmöglichkeit unter [www.sportschuleoberwerth.de](http://www.sportschuleoberwerth.de) „Reservierungsanfrage“

**Aus- und Weiterbildungen der DTB-Akademie Koblenz**



LG-Nr.	Maßnahme	Datum
24110	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 5	10./11.02.2024
24111	DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	08.-10.03.2024
24112	Instructor FRIDA® Fitness	15.-17.03.2024
24113	DTB-Kursleiter*in Mama fit - Baby mit	23./24.03.2024
24114	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 1	05.-07.04.2024
24115	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 1	12.-14.04.2024
24116	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs 1	26.-28.04.2024
24117	DTB-Instructor Walking / Nordic Walking	26.-28.04.2024
24118	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 2	03.-05.05.2024
24119	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs 2	07.-09.06.2024
24120	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 3	07.-09.06.2024
24121	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 2	21.-23.06.2024
24122	DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention	28.-30.06.2024
24ZPP	Standardisiertes Programm (ZPP): Kurskonzept "Hatha Yoga"	06.07.2024
24123	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs 3	30.08.-01.09.2024
24124	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 4	06.-08.09.2024
24125	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	27.-29.09.2024
24126	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 3	04.-06.10.2024
24127	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs Supervision	26./27.10.2024
24128	DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance	08.-10.11.2024
24129	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 5	17.11.2024
24130	Hula Hoop-Workout Instructor	08.11./15.11. + 22.11.2024
24131	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	22./23.11.2024
24132	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 4	22.-24.11.2024
25110	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 5	08./09.03.2025

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

Hier gibt es weitere Informationen zu Ihrem persönlichen Aus- und Weiterbildungsplan:

Turnverband Mittelrhein e.V.  
 Rheinau 10 • 56075 Koblenz

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)

**Fortbildungen des TVM und der DTB-Akademie Koblenz**



**Online-Fortbildungen der Gesundheits- und Fitness-Akademie Süd-West Online**

LG	Thema	Datum
<b>Mittelrheinische Turnerjugend</b>		
24300	Gerätturnen: Barren und Boden	03.02.2024
24301	Spiele für Kinder im Grundschulalter	02.03.2024
24302	Tanzen - nicht nur für Mädchen! Viele Tanzideen für Kinder von 6-12 Jahren	16.03.2024
24303	Bewegungsscoach im Kinderturnen	16.03.2024
24304	Eltern und Kinder turnen wirklich gemeinsam	17.03.2024
24305	Wer bist Du denn? Was ist das denn?	13.04.2024
24306	Kinderturnen & Alltagsmaterialien experimentieren - Komm mit mir ins Nimmerland...	20.04.2024
24307	Gerätturnen: Schwebebalken	27.04.2024
24308	Rope Skipping im Breitensport	08.06.2024
24309	Fitness-Parcours	31.08.2024
24310	Das Abenteuer im Land der entspannten, bunten Töne	14.09.2024
24311	Let's groove to the music - Tanzen für Jugendliche ab ca. 9 Jahren	21.09.2024
24312	Kreative Kindersportideen für Kinder im Grundschulalter	28.09.2024
24313	Inklusion in der Turnstunde	28.09.2024
24314	Yoga für Kinder	23.11.2024

**Aerobic und Fitness**

24710	Complete Body Workout	10.03.2024
24711	Krafttraining im Gesundheitssport	17.03.2024
24712	Workout-Day	20.04.2024
24713	Standardisiertes Programm (ZPP): Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor)	04.05.2024
24714	Walken - das ideale Fettstoffwechseltraining	31.08.2024
24715	Group-Fit Refresher	14.09.2024
24716	Stoffwechsel-Trainer*in	21./22.09.2024
24717	Step-Inspiration-Day	09.11.2024
24718	Kettlebell-Training	24.11.2024

**ONLINE:**

24ONLINE2	Zucker - die bittersüße Verführung   Intervall-Training	20.01.2024
24ONLINE3	Metabolic Tuning	27.01.2024
24ONLINE7	Functional Flow	07.02.2024
24ONLINE8	Stoffwechseloptimierung   HIIT-Training	10.02.2024
24ONLINE10	Blackroll-Intervall-Training	06.03.2024
24ONLINE11	Hula Hoop meets Workout	19.09.2024
24ONLINE12	Intervall-Step	09.10.2024

**Fortbildungen des TVM und der DTB-Akademie Koblenz**



**Online-Fortbildungen der Gesundheits- und Fitness-Akademie Süd-West Online**

<b>Gesundheitssport und Gymnastik</b>		
24740	Faszientraining & PNF-Gymnastik	02.03.2024
24741	Wirbelsäule im Fokus - Schulter	09.03.2024
24742	Modernes Training - rund um den Hocker	16.03.2024
24743	Ernährung & Bewegung - Update 2024	13./14.04.2024
24744	Pilates für Schulter, Nacken & gesunde Füße	04.05.2024
24745	Faszienorientiertes Pilates	05.05.2024
24746	Update DTB-Rückentrainer*in - Fokus HWS ...	06.07.2024
24747	Bauch-Beine-Po - Best of	14.09.2024
24748	All about Ball	15.09.2024

**ONLINE:**

24ONLINE5	Super 5	30.01.2024
24ONLINE9	Neuro-Mobility	20.02.2024

**Entspannung und Stressbewältigung**

24730	Slow down and relax	03.03.2024
24731	Yoga bei Rückenbeschwerden	27.04.2024
24732	Yoga im Gesundheitssport	30.06.2024
24733	Der Vagusnerv - das Vagus-Training	07.07.2024
24734	Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais für ALLE	28.09.2024

**ONLINE:**

24ONLINE1	Yoga auf und mit dem Bürostuhl	16.01.2024
24ONLINE4	Yoga für einen gesunden Rücken	27.01.2024
24ONLINE6	Warum Stress dick macht   Entspannung	03.02.2024
24ONLINE13	Yoga & Faszien	09.11.2024

**Ältere und Hochaltrige**

24430	Rollator-Fit® - Teil 1	16.03.2024
24431	Rollator-Fit® - Teil 2	17.03.2024
24432	Jung bleiben kann man lernen	29.06.2024
24433	AlltagsTrainingsProgramm (ATP)	07.09.2024
24434	Tanz dich fit	28.09.2024

**Tanz und Show**

24400	Dance is your life	21.04.2024
24401	DAYO	09.11.2024

**Veranstaltungen/Conventions**

Fitness- und Aerobic-Convention, Montabaur	08.06.2024
TVM-Special "Geräte- und Kinderturnen", Koblenz	29.06.2024
Convention "Pilates & Yoga", Koblenz	16.11.2024

Ausschreibungen und Anmeldungen über DTB-Gymnet: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



Dmitry Ersler - stock.adobe.com



**Angebote 2024**

**Qualifizieren, ausbilden, weiterbilden & wieder einsteigen!**

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

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe



#### Übungsleiter\*in-Ausbildung C Breitensport „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\*in 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\*innen erhalten während der Ausbildung ein großes Grundlagenwissen an Spielen mit unterschiedlichen Zielsetzungen und lernen, wie sie Kinder spielerisch an turnerische Basiselemente (z. B. Roll- und Stützbewegungen) und weitere Turnsportarten heranführen können. Ebenso werden unterschiedliche Lehr- und Lernformen wie Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten und Stationsbetriebe ausführlich vorgestellt. Am Ende der Ausbildung können die Teilnehmer\*innen Spiel- und Übungsformen kindgerecht verpacken und den Kindern mit gezielten Hilfestellungen zum Erfolg verhelfen. Die Ausbildung richtet sich an Übungsleiteranwärter\*innen, die mit Kindern im Grundschulalter sportartübergreifend auf Basis von spielerischen und zielgruppengerechten Angeboten im Breitensport arbeiten möchten.

**Lehrgang Nr. 24100**  
Daten: 01.-03.03.2024 (Basis-Modul)  
22.-27.03.2024 (Aufbau-Modul)  
19.-21.04.2024 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Bitburg  
Meldeschluss: 02.02.2024  
Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

**Lehrgang Nr. 24104**  
Daten: 20.-22.09.2024 (Basis-Modul)  
11.-16.10.2024 (Aufbau-Modul)  
08.-10.11.2024 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz\*  
Meldeschluss: 23.08.2024  
Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

\* Veranstaltungsort Koblenz: Übernachtungsmöglichkeit unter [www.sportschuleoberwerth.de](http://www.sportschuleoberwerth.de) „Reservierungsanfrage“

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe



#### Trainer\*in-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 selbständig 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. 24101**  
Daten: 01.-03.03.2024 (Basis-Modul)  
22.-27.03.2024 (Aufbau-Modul)  
19.-21.04.2024 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz\*  
Meldeschluss: 02.02.2024  
Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



Fotolia.com © Mon key Business

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe



#### Übungsleiter\*in-C-Ausbildung Breitensport „Allround-Fitness (Gymnastik - Turnen - Spiel)“ (120 LE)

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 ÜL\*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 selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche

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

Die ÜL\*innen-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. 24103**  
Daten: 21.-23.06.2024 (Basis-Modul)  
12.-17.07.2024 (Aufbau-Modul)  
30.08.-01.09.2024 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz\*  
Meldeschluss: 24.05.2024  
Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

### Ausbildungen 2. Lizenzstufe



#### Trainer\*in-Ausbildung B Breitensport „Vorführung / Choreografie“ (60 LE)

Diese Ausbildung vermittelt spezifische Kenntnisse, um im eigenen Tätigkeitsbereich choreografisch wirken zu können.

- Was macht eine gute Vorführung aus?
- Wie erarbeite ich innovative Bewegungsmuster und Figuren?
- Wie setze ich besondere Akzente / Highlights?
- Auf welche Art und Weise kann ich ein bestimmtes Thema interpretieren und umsetzen?
- Wie wähle ich die Musik und wie setze ich diese in Bewegung um?

Wie man diese und weitere choreografische Herausforderungen angeht, erarbeiten die Teilnehmenden mit erfahrenen Referent\*innen. Es werden die verschiedenen Aspekte der Choreografie wie Bewegung, Raum und Raumformationen, Musik / akustische Bewegungsbegleitung, Handlung, Einbeziehen von Objekten oder Großgeräten sowie Grundlagen über Licht und Kostüme behandelt. Darüber hinaus geht es um die Themen „Der/die Choreograf\*in / Übungsleiter\*in und die Gruppe“ sowie „Gruppenvorführungen und -wettbewerbe“.



Fotolia.com © Kzenon

**Lehrgang Nr. 24105**  
Datum: 11.-17.10.2024 (inkl. Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz\*  
Voraussetzung: Besitz einer ÜL-/Trainer\*in-Lizenz auf der 1. Lizenzstufe (Bitte der Anmeldung Lizenzkopie beifügen)  
Meldeschluss: 13.09.2024  
Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

\* Veranstaltungsort Koblenz: Übernachtungsmöglichkeit unter [www.sportschuleoberwerth.de](http://www.sportschuleoberwerth.de) „Reservierungsanfrage“

### Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V. • 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 Referent\*innen haben viel Erfahrung in der Sporterwachsenenbildung, 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 / Rabatt für Inhaber\*innen GYMCARD, DTB-ID**  
Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GYMCARD-/DTB-ID-Inhaber\*innen weitere Sonderkonditionen.

**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)



TVM