

## Fitness- und Aerobic-Convention am 08. Mai 2021 in Montabaur



Am 08. Mai 2021 findet wieder die beliebte Fitness- und Aerobic-Convention in Montabaur statt. Wir bieten wieder 16 Praxis-Workshops mit aktuellen Themen, u.a. stehen in diesem Jahr die Workshops Step-Workout, Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper, Disco Inferno, Bauch-Beine-Po u.v.m zur Auswahl. Alle Teilnehmer/innen können sich ihre „Wunsch-Fortbildung“ aus 4 Workshops á 75 Minuten zusammenstellen. Alles Erlernete kann direkt in der Übungsstunde im Verein umgesetzt werden. Meldeschluss ist der 09.04.2021.

Ausschreibung: [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)

## Convention „Pilates & Yoga“ am 06. November 2021 in Koblenz



Die Convention „Pilates & Yoga“ bietet allen Teilnehmern neue und vertiefende Praxisideen mit und ohne Geräte für die Übungsgruppe oder das eigene Training. Jeder Teilnehmer kann aus 12 aktuellen Workshops insgesamt 4 Wunsch-Workshops á 75 Minuten wählen. Die Convention ist nicht nur für Übungsleiter/innen von Turn- und Sportvereinen der Bereiche Yoga und Pilates gedacht. Auch Kursleiter anderer Einrichtungen, aktive Mitglieder von Fitnessgruppen etc. sind hier genau richtig. Jeder Interessierte an Bewegungsformen im Pilates und Yoga kommt in den Workshops auf seine Kosten und wird begeistert sein. Meldeschluss ist der 08.10.2021.

Ausschreibung ab Frühjahr 2021 unter [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)

## Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten der DTB-Akademie Koblenz

| LG    | Thema  | Datum        |
|-------|--|--------------|
| 21110 | DTB-Kursleiter-Ausbildung "Gleichgewicht und Stabilisation"          | 05.-07.02.21 |
| 21111 | DTB-Kursleiter-Ausbildung "Fit in der Schwangerschaft"               | 06./07.03.21 |
| 21112 | DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 1  | 12.-14.03.21 |
| 21113 | DTB-Kursleiter-Ausbildung „Entspannungstechniken“                    | 26.-28.03.21 |
| 21114 | DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 1                               | 09.-11.04.21 |
| 21115 | DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 2  | 23.-25.04.21 |
| 21116 | DTB-Weiterbildung <b>4XF</b> Instructor Core & Stability             | 06.06.21     |
| 21117 | DTB-Weiterbildung <b>4XF</b> Instructor Outdoor FitCamp              | 12.06.21     |
| 21118 | DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 2                               | 25.-27.06.21 |
| 21119 | DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 3  | 02.-04.07.21 |
| 21120 | DTB-Stretching-Instructor  | 03.-05.09.21 |
| 21121 | DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 3                               | 10.-12.09.21 |
| 21122 | DTB-Yogalehrer Supervisionskurs                                      | 17.-19.09.21 |
| 21123 | DTB-Weiterbildung <b>4XF</b> Instructor ToughClass                   | 18.09.21     |
| 21124 | DTB-Kursleiter-Ausbildung "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"      | 29.-31.10.21 |
| 21125 | DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 4                               | 29.-31.10.21 |
| 21126 | TVM Aufbaumodul für DTB-Yogalehrer: Ausbildung zum Meditationsleiter | 17.-21.11.21 |
| 21127 | DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga Stufe 5                               | 26.-28.11.21 |
| 21128 | DTB-Rückentrainer  | 03.-05.12.21 |

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

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@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> |  |                |
| 21300                                | Gerätturnen: Kippe an Reck und Barren                          | 06.03.2021     |
| 21301                                | Kinder und Eltern turnen gemeinsam ...                         | 27.03.2021     |
| 21302                                | Übungen aus der Karteikartenbox ...                            | 28.03.2021     |
| 21303                                | Das Kinderturnabzeichen für Kinder im Grundschulalter          | 24.04.2021     |
| 21304                                | Kindertänze - einfach spannend                                 | 13.06.2021     |
| 21305                                | Immer wieder etwas anderes ... für Jugendliche                 | 11.09.2021     |
| 21306                                | Handstützsprungüberschlag                                      | 30.10.2021     |
| 21307                                | Inklusion in der Turnstunde                                    | 30.10.2021     |
| <b>Tanz und Show</b>                 |  |                |
| 21400                                | Dance-Inspiration-Day  | 07.02.2021     |
| 21401                                | Disco Inferno  | 11.07.2021     |
| 21402                                | Dance-Werkstatt  | 13./14.11.2021 |
| <b>Aerobic und Fitness</b>           |  |                |
| 21710                                | Workout-Inspiration-Day  | 06.02.2021     |
| 21711                                | Stoffwechseltrainer  | 27./28.02.2021 |
| 21712                                | Fitness Jumping - Gestalte Deine eigene Fitness-Jumping-Stunde | 13.03.2021     |
| 21713                                | Step Workout   | 20.03.2021     |
| 21714                                | Walken & Wandern - das perfekte Fettstoffwechseltraining       | 11.09.2021     |
| 21715                                | Was ist HIIT, HILIT und Co.?                                   | 19.09.2021     |
| 21716                                | Fitness Jumping - Gestalte Deine eigene Fitness-Jumping-Stunde | 13.11.2021     |



## Fortbildungen des TVM und der DTB-Akademie Koblenz

| LG                                       | Thema  | Datum          |
|--|--|----------------|
| <b>Gesundheitssport und Gymnastik</b>    |  |                |
| 21740                                    | Rücken Mix   | 21.03.2021     |
| 21741                                    | Neue Ansätze und Trainingskonzepte für Pilates-, Body&Mind- & Rücken-Stunden | 05.06.2021     |
| 21742                                    | Persönlichkeitsentwicklung - die Kraft der Gedanken                          | 06.06.2021     |
| 21743                                    | Towel - Mit einem Handtuch zur Wunschfigur                                   | 10.07.2021     |
| 21744                                    | Starker Rücken - geschmeidiges Bindegewebe                                   | 29.08.2021     |
| 21745                                    | Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper                         | 04.09.2021     |
| 21746                                    | Pilates mit Kleingeräten   | 05.09.2021     |
| <b>Entspannung und Stressbewältigung</b> |  |                |
| 21730                                    | Slow Down and Relax  | 20./21.03.2021 |
| 21731                                    | Yoga Praxistag   | 28.08.2021     |
| 21732                                    | Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung   | 02.10.2021     |
| <b>Ältere und Hochaltrige</b>            |  |                |
| 21430                                    | Rollator-Fit®  | 27.03.2021     |
| 21431                                    | Rollator-Fit®  | 28.03.2021     |
| 21432                                    | Verbesserung von Mobilität durch Kraft und Gleichgewicht Stürzen vorbeugen   | 12.06.2021     |
| 21433                                    | Standfest im Alter - Erhaltung der Alltagskompetenzen                        | 30.10.2021     |
| 21434                                    | Entspannung, Bewegung, Koordination für Ältere/ Hochaltrige                  | 11.12.2021     |
| <b>Veranstaltungen</b>                   |  |                |
|  | Fitness- und Aerobic-Convention, Montabaur                                   | 08.05.2021     |
|  | Convention "Pilates & Yoga" Koblenz  | 06.11.2021     |

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



# Auf die Plätze - fertig - los!



## Angebote 2021

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 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 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. 21100**  
 Daten: 05.-07.03.2021 (Basis-Modul)  
 26.-31.03.2021 (Aufbau-Modul)  
 23.-25.04.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
 weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 02.02.2021  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
 und Verpflegung)

**Anmeldung: www.tv.m.org**

**Lehrgang Nr. 21104**  
 Daten: 24.-26.09.2021 (Basis-Modul)  
 08.-13.10.2021 (Aufbau-Modul)  
 05.-07.11.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
 weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 27.08.2021  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
 und Verpflegung)

**Anmeldung: www.tv.m.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 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. 21101**  
 Daten: 05.-07.03.2021 (Basis-Modul)  
 26.-31.03.2021 (Aufbau-Modul)  
 23.-25.04.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
 jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 05.02.2021  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
 und Verpflegung)  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
 außerhalb von Rheinland-Pfalz

**Anmeldung: www.tv.m.org**

**Lehrgang Nr. 21105**  
 Daten: 24.-26.09.2021 (Basis-Modul)  
 08.-13.10.2021 (Aufbau-Modul)  
 05.-07.11.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
 jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 27.08.2021  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
 und Verpflegung)  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
 außerhalb von Rheinland-Pfalz

**Anmeldung: www.tv.m.org**

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe



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

Die Tätigkeit der Trainer-C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Ziel der Ausbildung ist es, Kinder zur Teilnahme an Wettkämpfen nach DTB-Programmen bei mindestens 4-stündigem Training pro Woche zu befähigen - also keine breitensportliche Orientierung, wo spielerische Elemente im Vordergrund stünden. Dabei werden - aufbauend auf eigenen Erfahrungen der Teilnehmer/innen (als Aktive/r bzw. Trainingshilfskraft) - Grundlagen für die sehr verantwortungsvolle Arbeit mit Kindern vermittelt (Didaktik, Methodik, anatomische, physiologische, sportmedizinische, psychologische, pädagogische Grundlagen). Die spezifische Trainings- und Bewegungslehre sowie Kampfrichtertätigkeit stellen Schwerpunkte der Theorietemen dar. Erwartet werden: aktive Mitarbeit und hohe psycho-physische Belastbarkeit.

**Lehrgang Nr. 21102**  
 Daten: 02.-04.07.2021 (Basis-Modul)  
 16.-21.07.2021 (Aufbau-Modul)  
 10.-12.09.2021 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ab 16.00 Uhr, weitere Tage ganztägig  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 02.06.2021  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
 674,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ  
 und Verpflegung)  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
 außerhalb von Rheinland-Pfalz

**Anmeldung: www.tv.m.org**



## Ausbildungen 2. Lizenzstufe



### Übungsleiter-Ausbildung B „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Allgemeines Gesundheitstraining“ (80 LE)

Diese Ausbildung qualifiziert die Übungsleiter/innen präventive gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote sowohl im Bereich „Hal-tungs- und Bewegungssystem“ als auch im Bereich „Herz-Kreislauf-System“ durchzuführen. Die ÜL werden befähigt, ihre Teilnehmer/innen bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung begleiten zu können und diese bei der individuellen Ressourcenentwicklung unter Alltags-bezug zu unterstützen. Ein deutlicher Mehrwert dieser Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer/innen künftig nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt sind, Prä-ventionsangebote sowohl im Bereich „Haltung und Bewegung“ als auch im Bereich „Herz-Kreislauf-Training“ anzubieten und dafür die entsprechenden Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB beantragen zu können.

**Lehrgang Nr. 21103**  
 Daten: 16.-22.07.2021 (inkl. Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 18.06.2021  
 Voraussetzung: Besitz einer Lizenz auf der 1. Lizenzstufe  
 (Bitte der Anmeldung Lizenzkopie beifügen)  
 Gebühren: 295,00 EUR inkl. Mittagessen  
 (15,00 EUR GYM CARD-Ermäßigung)  
 zuzüglich 306,00 EUR für Übernachtung im DZ  
 und Verpflegung  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen  
 außerhalb von Rheinland-Pfalz

**Anmeldung: www.tv.m.org**



## Das sind wir...

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



## Bei uns finden Sie...

**Lehrgangmaßnahmen 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 Referentinnen und Referenten haben viel Erfahrung in der Sportlerwachsenenbildung, sind intensiv geschult und verfügen über abwechslungsreiche Lehrmethoden.

**Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Koblenz ...**  
 ... die DTB Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYM WELT-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-Inhaber 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 oder rolf.maeckler@tvm.org

Gerne senden wir Ihnen unser **Lehrgangsheft „Aktiv 2021“** mit allen Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten kostenlos zu oder wir informieren Sie über unseren Newsletter mit aktuellen Angeboten und Infos (An-meldung Newsletter über www.tv.m.org)

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

Fotos: www.fotolia.com / stock.adobe.com