

## Fitness- und Aerobic-Convention am 14. Mai 2022 in Montabaur



dusanpetkovic1 - stock.adobe.com

Am 14. Mai 2022 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 im Verein umgesetzt werden. Meldeschluss ist der 14.04.2022.

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

## Convention „Pilates & Yoga“ am 12. November 2022 in Koblenz



DrobotDean - stock.adobe.com

Die Convention „Pilates & Yoga“ bietet allen Teilnehmer\*innen neue und vertiefende Praxisideen mit und ohne Geräte für die Übungsgruppe oder das eigene Training. Jeder Teilnehmer\*in 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\*innen 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 14.10.2022.

Ausschreibung ab Frühjahr 2022 unter [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)

## Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten der DTB-Akademie Koblenz



22113	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 1	11.-13.03.2022
22114	DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	25.-27.03.2022
22115	DTB-Kursleiter*in Flowing AhtletiX - Yoga meets Athletic	01.-03.04.2022
22116	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 2	08.-10.04.2022
22117	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	28./29.05.2022
22118	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs 1	03.-05.06.2022
22119	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 3	24.-26.06.2022
22120	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs 2	24.-26.06.2022
22121	DTB-Yogalehrer*in Aufbaukurs 3	05.-07.08.2022
22122	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 4	07.-09.10.2022
22123	DTB-Yogalehrer*in Supervisionskurs	08./09.10.2022
22124	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	14.-16.10.2022
22125	DTB-Weiterbildung 4XF Instructor Core & Stability	22.10.2022
22126	DTB-Kursleiter*in LineDance	04.-06.11.2022
22127	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 5	19./20.11.2022

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



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

LG	Thema	Datum
<b>Mittelrheinische Turnerjugend</b>		
22300	Angst im Gerätturnen	12.03.2022
22301	Kindertänze - einfach spannend	02.04.2022
22302	Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen an Großgeräten	21.05.2022
22303	Das Kinderturnabzeichen für Kinder im Grundschulalter	25.06.2022
22304	Inklusion in der Turnstunde - Herausforderung und Chance	08.10.2022
22305	Helfen & Sichern im Gerätturnen	05.11.2022
22306	Kleiner Aufbau - große Wirkung für Kinder im Grundschulalter	12.11.2022

### Tanz und Show

22400	Dance Workshop	10.09.2022
-------	----------------	------------

### ONLINE

22ONLINE6	Online-Fortbildung: Dance-Aerobic next Level	30.03.2022
-----------	--	------------

### Aerobic und Fitness

22710	Stoffwechsel-Trainer	05./06.03.2022
22711	Fitness Jumping - Gestalte Deine eigene Fitness-Jumping-Stunde	13.03.2022
22712	Neue Ideen für AEROBICS	19.03.2022
22713	Neue Ideen für HIIT / TABATA	20.03.2022
22714	Step-Variationen	10.04.2022
22715	Cardio Workout	11.06.2022
22716	Total-Bodyworkout mit dem Step	18.09.2022
22717	Hormone in Balance	24./25.09.2022
22718	Funktionelles Eigengewichtstraining	26.11.2022
22719	Step-Inspiration-Day	27.11.2022

### ONLINE

22ONLINE1	Online-Fortbildung: Stoffwechsoptimierung + HIIT-Training	08.01.2022
22ONLINE2	Online-Fortbildung: Gesunder Darm - gesundes Leben! + Functional BBP	15.01.2022
22ONLINE3	Online-Fortbildung: Hula Hoop Workout	19.01.2022
22ONLINE4	Online-Fortbildung: Ernährung bei Hashimoto Thyreoiditis + Aerobic Fatburner	22.01.2022
22ONLINE7	Online-Fortbildung: Tabata 20/10 - Intervalltraining	20.04.2022

## Fortbildungen des TVM und der DTB-Akademie Koblenz



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

LG	Thema	Datum
<b>Gesundheitssport und Gymnastik</b>		
22740	Immun Booster Workout	05.02.2022
22741	Wirbelsäulengymnastik "Strecker-Ketten"	06.02.2022
22742	Neue Ideen für BODYSHAPE	19.03.2022
22743	Neue Ideen für PILATES	20.03.2022
22744	Brain & Body	09.04.2022
22745	MyFLOW	12.06.2022
22746	FaszienTraining meets GroupFitness	02.07.2022
22747	Fascia BootCamp: In- & Outdoor	03.07.2022
22748	Schwerpunkt Bauchmuskeltraining - Rücken-trainer Update	09.07.2022
22749	Towel - Mit einem Handtuch zur Wunschfigur	11.09.2022
22750	Bauch Beine Po - neue Ideen für den Klassiker	26.11.2022

### Entspannung und Stressbewältigung

22730	Achtsamkeit und Stressabbau im Rücken-training	07.05.2022
22731	Einführung in die Welt des Hatha Yogas	25.06.2022
22732	Pilates und Meditation	10.07.2022
22733	Variationen von klassischen Entspannungsübungen	17.09.2022

### ONLINE

22ONLINE5	Online-Fortbildung: Warum Stress dick macht + Entspannung	29.01.2022
-----------	---	------------

### Ältere und Hochaltrige

22430	Deutsches Gymnastikabzeichen	26.03./01.10.2022
22431	Rollator-Fit®	21.05.2022
22432	Rollator-Tanz für an Demenz erkrankte Personen	22.05.2022
22433	Standfest im Alter - Erhaltung der Alltagskompetenzen	25.06.2022
22434	AlltagsTrainingsProgramm (ATP)...	08.10.2022
22435	Rollator-Fit®	06.11.2022

### Veranstaltungen

Fitness- und Aerobic-Convention, Montabaur	14.05.2022
Convention "Pilates & Yoga" Koblenz	12.11.2022

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



karepa - stockadobe.com



## Angebote 2022

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

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

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe



#### Übungsleiter\*in-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\*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. 22100**  
 Daten: 25.-27.03.2022 (Basis-Modul)  
 19.-24.04.2022 (Aufbau-Modul)  
 06.-08.05.2022 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
 weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 25.02.2022  
 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.tvm.org**

**Lehrgang Nr. 22104**  
 Daten: 23.-25.09.2022 (Basis-Modul)  
 14.-19.10.2022 (Aufbau-Modul)  
 11.-13.11.2022 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
 weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 26.08.2022  
 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.tvm.org**

### 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 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. 22101**  
 Daten: 25.-27.03.2022 (Basis-Modul)  
 19.-24.04.2022 (Aufbau-Modul)  
 06.-08.05.2022 (Lernerfolgskontrolle)  
 Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
 jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 25.02.2022  
 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.tvm.org**

**Lehrgang Nr. 22105**  
 Daten: 23.-25.09.2022 (Basis-Modul)  
 14.-19.10.2022 (Aufbau-Modul)  
 11.-13.11.2022 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage  
 jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 26.08.2022  
 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.tvm.org**

### 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 selbstständig 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. 22102**  
 Daten: 01.-03.07.2022 (Basis-Modul)  
 22.-27.07.2022 (Aufbau-Modul)  
 09.-11.09.2022 (Lernerfolgskontrolle)  
 Fr. ab 16.00 Uhr, weitere Tage ganztägig  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 03.06.2022  
 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.tvm.org**



visual - stockadobe.com

### Ausbildungen 2. Lizenzstufe



#### Übungsleiter\*in-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 „Haltungs- und Bewegungssystem“ als auch im Bereich „Herz-Kreislauf-System“ durchzuführen. Die Übungsleiter\*innen werden befähigt, ihre Teilnehmer\*innen bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung begleiten zu können und diese bei der individuellen Ressourcenentwicklung unter Alltagsbezug zu unterstützen. Ein deutlicher Mehrwert dieser Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer\*innen künftig nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt sind, Präventionsangebote 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. 22103**  
 Daten: 22.-28.07.2022 (inkl. Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Meldeschluss: 24.06.2022  
 Voraussetzung: Besitz einer gültigen 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.tvm.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.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 Sportlerwachsenbildung, 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 2022“** 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).

**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