

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe

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

Die Tätigkeit der Trainer\*in-C umfasst die Hinführung zum wettkampff- 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 Kampfrichter\*innen-Tätigkeit stellen Schwerpunkte der Theorietemen dar.

**Lehrgang Nr. 23102**  
 Daten: 07.-09.07.2023 (Basis-Modul)  
 21.-26.07.2023 (Aufbau-Modul)  
 08.-10.09.2023 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ab 16.00 Uhr, weitere Tage ganztägig  
 Ort: Koblenz  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen) \*  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer\*innen aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 07.06.2023  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



MINKUSIMAGES © Volker Minkus



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



23110	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 1	10.-12.03.2023
23111	DTB-Kursleiter*in Mama fit - Baby mit	11./12.03.2023
23112	DTB-Kursleiter*in "Entspannungstechniken"	24.-26.03.2023
23113	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 1	21.-23.04.2023
23114	DTB-Kursleiter*in Beckenboden	12.-14.05.2023
23115	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 2	19.-21.05.2023
23116	DTB-Kursleiter*in "Gleichgewicht und Stabilisation"	27./28.05.2023
23117	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 2	23.-25.06.2023
23118	DTB-Kursleiter*in "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"	07.-09.07.2023
23119	DTB-Kursleiter*in Flowing AthletiX - Yoga meets Athletic	14.-16.07.2023
23120	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 3	08.-10.09.2023
23121	DTB-Weiterbildung 4XF Instructor CrossTraining	23./24.09.2023
23122	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 3	06.-08.10.2023
23123	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 4	27.-29.10.2023
23124	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 4	17.-19.11.2023
23125	DTB-Trainer*in Pilates Stufe 5	09./10.12.2023
24110	DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 5	10./11.02.2024

\* Übernachtungsmöglichkeit:  
[www.sportschuleoberwerth.de](http://www.sportschuleoberwerth.de) - Reservierungsanfrage

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>		
23300	Eltern und Kinder turnen wirklich gemeinsam	18.03.2023
23301	Kindertanz-Mix 4 – 8 Jahre	25.03.2023
23302	Breitensportliche Methodik im Gerätturnen 5 – 12 Jahre	22.04.2023
23303	Rope Skipping im Breitensport	13.05.2023
23304	Erlebnisraum-Kinderturnen meets Psychomotorik 3 – 6 Jahre	16.09.2023
23305	Yoga für Kinder	18.11.2023

LG	Thema	Datum
<b>Tanz und Show</b>		
23400	Dance-Mix	25.03.2023
23401	Dance Aerobic	07.10.2023
23402	Salsa Aerobic	08.10.2023
23403	Let's get LAUT - Do you wanna dance with me?	11.11.2023

LG	Thema	Datum
<b>ONLINE:</b>		
23ONLINE3	Dance-Aerobic: next Level	18.01.2023
23ONLINE6	DAYO	01.02.2023

LG	Thema	Datum
<b>Aerobic und Fitness</b>		
23710	Metabolic Tuning	04./05.03.2023
23711	Fitness-Jumping	12.03.2023
23712	Walken & Wandern - das ideale Fettstoffwechselformeltraining	15.07.2023
23713	Stoffwechsel-Trainer*in	16./17.09.2023
23714	Total-Bodyworkout mit dem Step	25.11.2023
23715	Total-Bodyworkout mit den Brasils	26.11.2023

LG	Thema	Datum
<b>ONLINE:</b>		
23ONLINE1	Stoffwechsoptimierung + HIIT-Training	07.01.2023
23ONLINE2	Autophagie - Gesund & schlank durch Fasten + Workout	14.01.2023
23ONLINE7	Hula Hoop meets Workout	09.02.2023
23ONLINE10	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	26.10.2023
23ONLINE11	KIS - Kraft im Strecken	27.10.2023

LG	Thema	Datum
<b>Gesundheitssport und Gymnastik</b>		
23740	Wirbelsäule im Fokus - Becken	15.04.2023
23741	Functional Complete - Funktionelle Kurs-Ideen	16.04.2023
23742	Spinefitter-Workshop	13.05.2023
23743	Pilates Flow - Dancing Pilates	22.07.2023
23744	Pilates Circuit und Kleingeräte	23.07.2023
23745	Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative by FASZIO®	18.11.2023

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



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

LG	Thema	Datum
23746	Rückenintegration: Wir schonen nicht - wir trainieren! by FASZIO®	19.11.2023

LG	Thema	Datum
<b>ONLINE:</b>		
23ONLINE5	Adaptogene Pflanzen + BBP	28.01.2023
23ONLINE8	Wiedereinstieg in den Vereinssport nach einer Corona-Erkrankung	02.02.2023
23ONLINE9	Stick Mobility	14.02.2023
23ONLINE12	Bauch-Beine-Po-Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen	23.11.2023

LG	Thema	Datum
<b>Entspannung und Stressbewältigung</b>		
23730	Yoga bei Rückenbeschwerden	28.01.2023
23731	Yoga - die Freude am Fließen entdecken	22.04.2023
23732	Das Vagus-Training	06.05.2023
23733	Lebenskunst! Eine Anleitung zur positiven Psychologie	07.05.2023
23734	Die Kraft des Atmens entdecken	09.09.2023
23735	Yoga Prenatal	16.09.2023
23736	Yoga Postnatal	16.09.2023
23737	Let's get LEISE - Still, den Blick nach innen richten	12.11.2023

LG	Thema	Datum
<b>ONLINE:</b>		
23ONLINE4	Warum Stress dick macht + Entspannung	21.01.2023

LG	Thema	Datum
<b>Ältere und Hochaltrige</b>		
23430	Rollator-Fit® - Teil I	18.03.2023
23431	Rollator-Fit® - Teil II	19.03.2023
23432	Für Yoga ist es nie zu spät	23.04.2023
23433	Feldenkrais in der 2. Lebenshälfte	01.07.2023
23434	Jung bleiben kann man lernen	10.09.2023
23435	Standfest im Alter...: Balance und Krafttraining	30.09.2023
23436	Standfest im Alter...: Beweglichkeit und Mobilität	18.11.2023

**Veranstaltungen/Unsere Turnfest-Conventions:**

Turnfest Rheinland-Pfalz vom 08. - 11. Juni 2023 in Koblenz

Convention „Pilates & Yoga“ am Freitag, 09. Juni 2023 in Koblenz

Fitness- u. Aerobic-Convention am Samstag, 10. Juni 2023 in Koblenz

Ausschreibungen und Anmeldungen ab Oktober 2022 über DTB-Gymnet: [www.tvm.org](http://www.tvm.org).



## Angebote 2023

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

Informieren Sie sich jetzt!  
[www.tvm.org](http://www.tvm.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. 23100**  
 Daten: 10.-12.03.2023 (Basis-Modul)  
 31.03.-05.04.2023 (Aufbau-Modul)  
 05.-07.05.2023 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
 weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)\*  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer\*innen aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 10.02.2023  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

**Lehrgang Nr. 23104**  
 Daten: 22.-24.09.2023 (Basis-Modul)  
 13.-18.10.2023 (Aufbau-Modul)  
 10.-12.11.2023 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
 weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen)\*  
 zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer\*innen aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 25.08.2023  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

\* Übernachtungsmöglichkeit:  
[www.sportschuleoberwerth.de](http://www.sportschuleoberwerth.de) - Reservierungsanfrage

**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. 23101**  
 Daten: 10.-12.03.2023 (Basis-Modul)  
 31.03.-06.04.2023 (Aufbau-Modul)  
 22./23.04.2023 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Bad Sobernheim  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen);  
 Übernachtung in Eigenregie zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer\*innen aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 10.02.2023  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://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 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. 23103**  
 Daten: 07.-09.07.2023 (Basis-Modul)  
 21.-26.07.2023 (Aufbau-Modul)  
 08.-10.09.2023 (Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr, weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Montabaur  
 Gebühren: 215,00 EUR (inkl. Mittagessen);  
 Übernachtung in Eigenregie zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer\*innen aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 07.06.2023  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

**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. 23105**  
 Daten: 13.-19.10.2023 (inkl. Lernerfolgskontrolle)  
 Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Koblenz  
 Voraussetzung: Besitz einer Lizenz auf der 1. Lizenzstufe (Bitte der Anmeldung Lizenzkopie beifügen)  
 Gebühren: 295,00 EUR inkl. Mittagessen\* (15,00 EUR GYM CARD-/DTB-ID-Ermäßigung) zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer\*innen aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
 Meldeschluss: 15.09.2023  
 Anmeldung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



fotolia.com © ismotionpremi

**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 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 / Rabatt für Inhaber\*innen GYM CARD, DTB-ID**  
 Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GYM CARD-/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)

**Turnfest Rheinland-Pfalz**  
 vom 08.-11. Juni 2023 in Koblenz

4 Tage volles Programm...  
 • Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Spitzensport  
 • Breitensport-Wettkämpfe  
 • DTB-Wahlwettkampf  
 • Showbühnen  
 • Mitmachangebote  
 • und weitere spannende Wettbewerbe...

Ausschreibung ab Oktober 2022 unter  
[www.turnfest-rheinland-pfalz.de](http://www.turnfest-rheinland-pfalz.de).

SEI  
DABEI!