



Trainer C Lizenz GTm/w Lizenzverlängerung (15 LE) oder Tagesfortbildung (10 LE) möglich

Zielgruppe: Trainer C GTm/w, Übungsleiter C, Interessierte

Termine:

- **Samstag, 04. Mai und Sonntag, 05. Mai 2019** Ort: Turnhalle der Montessori Grundschule, Am Pistorhof 11, 50827 Köln-Ehrenfeld
- **Sonntag, 12. Mai 2019** Ort: Turnhalle Edith-Stein-Realschule, Niehler Kirchweg 120, 50733 Köln-Nippes
- **Samstag, 25. Mai und Sonntag, 26. Mai 2019** Ort: Turnhalle der Montessori Grundschule, Am Pistorhof 11, 50827 Köln-Ehrenfeld

09.00-18.00 Uhr als Tagesfortbildung (10 LE)

09.00-16.00 Uhr an 2 Tagen als Lizenzverlängerung (15 LE)

Veranstalter: Turnverband Köln 1876 e.V./ Turnverband Rhein-Sieg, Bonn e.V.

Leitung: Juliane Veit

Referent/in: Frank Eichler, Eszter Ezsias, Moritz Keller, Juliane Veit

Gebühr:

30,00€ für Tagesfortbildung (10 LE)

35,00€ für Lizenzverlängerung (15 LE)

Anmeldung an: kontakt@turnverband.koeln

Themen (Änderungen möglich):

04. Mai: Konditionelle und koordinative Voraussetzungen, Grundlagen- und Voraussetzungstraining, Akrobatik am Boden I (m/w)

05. Mai: Akrobatik am Boden II (m/w), athletische und technische Normen, Schwebebalken (w)

12. Mai: Gymnastik und Choreografie am Boden und Balken (w), Reck und Stufenbarren (m/w), Biomechanische Grundlagen, Ringe (m)

25. Mai: Trainings- und Bewegungslehre, Parallelbarren und Pauschenpferd (m), Sportpsychologie und –pädagogik, Kampfrichterwesen (w)

26. Mai: Anatomie, Physiologie und Sportmedizin, Sprung (m und w), Helfen und Sichern, (turnspezifisches) Krafttraining, Wettkampfwesen

