



GYMWELT Gesundheitssport (2. Lizenzstufe)

11.02.2023 10:00-17:00 (TK 09/23) 8 LE
Intervalltraining im Gesundheitssport (ÜL-B)

Intervalltraining im Gesundheitssport, wie geht das? Des Weiteren werden wir uns mit Gehirntuning und Entspannung in Gesundheitssportstunden befassen.

Referentin: Nadine Holzapfel

02.12.2023 10:00 - 17:00 (TK 10/23) 8 LE
Aerobic im Gesundheitssport (ÜL-B)

Auch im Gesundheitssport ist Aerobic möglich. Ein langsamer, dosierter Aufbau von Schritten und Kombinationen kann Spaß machen und die Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung steigern. Auch leichte LineDance Choreos sind möglich. Wir werden vieles ausprobieren.

Referentin: Anke Rennebeck

Ansprechpartnerin: Anke Rennebeck
e-mail: ar1311@elbeweser.com



Kinderturnen / GYMWELT Natur & Erlebnis

11.03.2023 10:00-17:00 8 LE
Lehrtagung Kinderturnen

Möchtest Du viele Themen im Kinderturnen in einer Fortbildung kennen lernen? Dann komm zu dieser Lehrtagung Kinderturnen! In vier Workshopblöcken werden verschiedene aktuelle und klassische Themen im Kinderturnen thematisiert. Der Lehrgang wird von der Niedersächsischen Turnerjugend durchgeführt.

06.05.2023 10:00-16:00 (TK 14/23) 6 LE
Radwandern in großen Gruppen

Radfahrer im Straßenverkehr, eine Auffrischung der Regel und Schilder, Fahren im Verband, Vorstellung der Software Komoot

Das Ganze in Theorie und Praxis.

Referent: Jörg Dapperheld

23.09.2023 10:00-14:00 (TK 41/23) 4 LE
Natursport - Was steckt dahinter?

Ansprechpartnerin: Katrin Katt
e-mail: kaddi250179@googlemail.com



Ausbildung Übungsleiter C-Lizenz

Einstiegslehrgang ÜL-C 30 LE

23.-25.06.2023 und 30.06.-02.07.2023

Der Einstiegslehrgang vermittelt Basiswissen und ist für alle Bewerber verpflichtend. Er ermöglicht so eine Orientierung, um dadurch die Wahl des persönlichen Schwerpunkts zu erleichtern. Inhalte sind u.a. Beispielstunden mit versch. Themenschwerpunkten wie Kommunikation, Trainingslehre etc.

Trainer C Breitensport
Schwerpunkt: Fitness und Gesundheit 90 LE

18.-20.08.23, 01.-03.09.2023, 15.-17.09.2023
03.-05.11.2023

Die Ausbildung richtet sich an alle, die am Fitness- und Gesundheitssport interessiert sind. Sie gibt Anregungen für etablierte und aktuelle Angebote. Schwerpunkt der Ausbildung sind neben den Tipps für die Organisation und Durchführung folgende Themen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Ansprechpartnerin: Christina Cordes
e-mail: christina.cordes@tsv-sievern.de



Wettkämpfe Turnsportarten

04.03.2023
Kreismeisterschaften Gerätturnen EINZEL weiblich
Veranstaltungsort: Loxstedt
Ansprechpartnerin: Kerstin Krös

September / Oktober 2023
Kreismeisterschaften Trampolinturnen
Veranstaltungsort: Wremen
Ansprechpartnerin: Doris Söhl

November 2023
Kreismeisterschaften Gerätturnen MANNSCHAFT weiblich
Veranstaltungsort: Cuxhaven
Ansprechpartnerin: Petra Lingl

Allgemeine Information:
Wir laden zu jedem Lehrgang ca. 4 Wochen vorher gesondert per e-Mail ein. Anmeldungen erfolgen bei der jeweiligen Lehrgangsleitung.

Für alle Fragen rund um den Turnkreis Cuxhaven steht Euch unsere 1. Vorsitzende Juliane Schattauer unter der e-Mail: juliane.schattauer@web.de zur Verfügung.

www.ntbwelt.de/der-ntb/ntb-regional/turnkreise/cuxhaven



GYMWELT Fitness

12.02.2023 9:00-16:00 (TK12/23) 8 LE
Thai-Step // Latin Dance

Dieser Workshop begeistert mit zwei ganz unterschiedlichen Themen:
Thai-Step mit anschließendem Workout rund um das Step und im zweiten Teil

Latin Dance für Einsteiger: Leichte Schrittkombinationen, die jede Aerobicstunde aufpeppen.

Referentin: Nadine Holzapfel

Ein Tag - Zwei Workshops

07.10.2023 9:30-13:15 (TK 13/23) 5 LE
Mobility: Wie finde ich die richtigen Übungen, die mir helfen meine Beweglichkeit zu verbessern?

07.10.2023 14:00- 17:30 (TK 42/23) 5 LE
Functional Training in der Turnhalle

Beide Workshops finden am selben Standort statt und können einzeln gebucht werden.

Referent: Christoph Weber

Ansprechpartnerin: Sandra Ahlf
e-mail: ahlf.sport@gmail.com



GYMWELT Ältere

06.05.2023 14:00-17:00
37. Treffen der Älteren

Ein klassisches Treffen in neuem Gewand, seid gespannt, was sich unser Team einfallen läßt!

29.04.2023 10:00-16:00 (TK 15/23) 6 LE
Waldbaden

Der Lehrgang richtet sich in erster Linie an die Übungsleitenden als Einstieg in die neue Saison, um diese schwungvoll und kraftvoll angehen zu können.

Referentin: Susanne Puvogel

04.11.2023 - 10:00 - 14:00 (TK 16/23) 4 LE
Tanzen im Sitzen und auf der Fläche

Tanz als Training für Gehirn und Gemüt.

Referentin: Ulrike Hirschfelder

Ansprechpartnerin: Sabine Güntzler
e-mail: sguentzler@web.de



Musiker

08.04.2023 - 10:00-17:00
Musikalische Fortbildung für Musiker in Blaskapellen

12.11.2023 - 10:00-17:00
Musikalische Fortbildung für Spielleute

Ansprechpartner : Klaus Fingerling
e-Mail: kusfingerling@kabelmail.de

Veranstaltungen

21.01.2023 10:00-12:00
Jahresauftakt
Die Gelegenheit, um Neuigkeiten aus dem NTB zu bekommen und sich beim Frühstück mit anderen Übungsleitenden zu vernetzen.

10.02.2023 19:00-ca. 22:00
Kreisturntag im Dorfgemeinschaftshaus Krempel



Turnkreis Cuxhaven

LIEBLINGS
VEREIN.DE

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND
TURNKREIS CUXHAVEN