

Turnkreis Osnabrück-Land  
Fachwart Gesundheitssport  
Sabrina Kaumkötter  
Zum Dütetal 5  
49176 Hilter am Teutoburger Wald  
Mail: sabrina-kaumkoetter@gmx.de



An die  
Übungsleitenden des Turnkreises Osnabrück Land

## **Fit im Kreis - vielfältige Varianten & Einsatzmöglichkeiten im Zirkeltraining**

In diesem Lehrgang lernst du verschiedene Formen des funktionellen Zirkeltrainings kennen und bekommst viele praktische Ideen für den direkten Einsatz in deinen Stunden. Der Fokus liegt darauf, abwechslungsreiche Zirkel so zu gestalten, dass sie sich leicht an unterschiedliche Leistungsniveaus und Zielgruppen anpassen lassen. Dabei werden dir verschiedene Trainingsmethoden zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften verständlich und praxisnah vermittelt. So kannst du motivierende Kursstunden entwickeln, die mit einfachen Materialien vielseitig und lebendig bleiben.

**Datum:** Sonntag, den 08.02.2026  
**Ort:** Schulstraße 15, 49176 Borgloh (Hilter a.T.W.)  
**Zeit:** 09:30 - 13:30 Uhr

Referentin: Sabrina Kaumkötter

Lehrgangsgebühr: 10 €, per Überweisung auf folgendes Konto:  
Inhaber: Turnkreis Osnabrück-Land  
IBAN: DE88 2655 0105 1623 1386 98  
Institut: Sparkasse Osnabrück  
Verwendungszweck: Lehrgang Zirkeltraining, Vorname Nachname, Verein

Anerkennung: 5 LE 1. Lizenzstufe - allg. ÜL-Lizenz  
5 LE 1. Lizenzstufe - ÜL-C - Erwachsene-Ältere  
5 LE 2. Lizenzstufe - ÜL-B Prävention - Haltung & Bewegung/Herz-Kreislauf  
5 LE 2. Lizenzstufe - ÜL-B Rehabilitation - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen

Die Anmeldung erfolgt bis zum 01.02.2026 über das NTB BildungsPortal:  
<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=05C884123895472490038102C10D2ADD>

Die Anzahl der Teilnehmer des Lehrganges ist begrenzt. Die Ausschreibung richtet sich in erster Linie an Mitglieder\*innen des Turnkreises Osnabrück-Land, auch Teilnehmende aus anderen Turnkreisen sind herzlich willkommen.

Ich freue mich auf Euch,  
*Sabrina Kaumkötter*

**Presse und Öffentlichkeitsarbeit:**

Der Turnkreis erstellt ggf. Foto- und Videoaufnahmen, die für verbandseigene Druckerzeugnisse (z. B. NTB-Magazin, Flyer), unsere Homepage ([www.ntbwelt.de](http://www.ntbwelt.de)) und zur öffentlichen Medienberichterstattung benutzt werden. Der Turnkreis wird nur ästhetisch entsprechende und unverfängliche Fotos publizieren. Presseberichterstattung lassen wir auf unseren Veranstaltungen grundsätzlich zu. Mit der Lehrgangsanmeldung stimmt der/die Teilnehmende diesem Verfahren zu. Sollten Einwände bestehen, sind sie mit Betreten des Veranstaltungsortes der Lehrgangleitung mitzuteilen.

**Information zu der Lehrgangsgebühr:**

Für die Buchung des Lehrgangs zum genannten Preis ist kein NTB-Rabattcode mehr notwendig.

Der angegebene Verein wird automatisch über die Buchung informiert.