



Jahresprogramm

Turnkreis Diepholz

Lernen beim NTB – Ein besonderes Erlebnis

Mit der Jugendbildungsstätte auf Baltrum und der Landesturnschule in Melle verfügt der Niedersächsische Turner-Bund über Bildungseinrichtungen, die deutschlandweit anerkannt und einmalig sind. Übungsleiter finden hier ideale Voraussetzungen vor.

Landesturnschule Melle

Die Landesturnschule Melle ist die zentrale Aus-, Fort- und Weiterbildungsstätte des Niedersächsischen Turner-Bundes. In historischen Fachwerkhäusern werden jährlich ca. 4.000 Lehrgangsteilnehmer im Rahmen von Lehrgängen, Seminaren und Tagungen in angenehmer Atmosphäre geschult. Großzügige Sportstätten und Seminarräume bieten hervorragende Voraussetzungen auch für Trainingslager, Freizeiten oder Klausurtagungen. Die Unterbringung in Einzel- und Doppelzimmern mit angegliederten Bädern garantiert einen angenehmen Aufenthalt. Aufenthaltsräume und die „Turn-Bar“ für gemütliche Stunden ergänzen die idealen Rahmenbedingungen.

Kontakt:

Landesturnschule Melle
Tel.: (05422) 9491-0
Fax: (05422) 9491-24
E-Mail: LTS@NTBwelt.de
Internet: www.NTBwelt.de



Jugendbildungsstätte Baltrum

Die Jugendbildungsstätte auf der kleinen, autofreien und ein wenig verträumten Insel Baltrum ist eine deutschlandweit einmalige Bildungseinrichtung, denn sie wird in allen Bereichen ehrenamtlich geführt und betreut. Lernen und Erleben stehen im Mittelpunkt: Seit inzwischen über 50 Jahren erleben Kinder und Jugendliche mitten im Nationalpark Wattenmeer erlebnis- und lehrende Lehrgänge, Klausurtagungen sowie Jugend-, Vereins- und Turnkreisfreizeiten. Action statt Gammeln: Die Zielsetzung ist klar definiert, über Inhalte und Erlebnisse wird das Engagement bei Jugendlichen und Erwachsenen für eine Mitarbeit in den Vereinen, Kreisen und auf Landesebene geschaffen und gefördert.

Kontakt:

Jugendbildungsstätte Baltrum
Tel.: (04941) 991164
Fax: (04941) 991165
E-Mail: JBS@NTBwelt.de
Internet: www.NTBwelt.de



ERLEBNIS TURNFEST

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

OLDENBURG 20.-24. Mai 2020

DER MOMENT, DEN DU LIEBST!



Meldebeginn:
25.10.2019

Es wird groß, es wird bunt, es wird vielseitig und voller Abenteuer und Erlebnisse! Das Erlebnis Turnfest - Norddeutschlands größtes Breitensportevent. Und du mittendrin!

Infos & Anmeldung zum Newsletter: www.erlebnisturnfest.de

Gefördert durch


LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

 Niedersachsen


LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

Hauptpartner


Volkswagen

 Sparkasse

Präsenziert von



Gesundheitspartner



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



20 % SEC-
Ermäßigung!



TOURNEE 2020

28.12.2019	Oldenburg	19 Uhr	Große EWE ARENA	13.01.2020	Wetzlar	19 Uhr	Rittal Arena
29.12.2019	Oldenburg	14 & 19 Uhr	Große EWE ARENA	15.01.2020	Schwerin	19 Uhr	Sport- und Kongresshalle
30.12.2019	Bremen	14 & 19 Uhr	ÖVB-Arena	16.01.2020	Rostock	19 Uhr	Stadthalle
31.12.2019	Hannover	17 Uhr	TUI Arena	17.01.2020	Kiel	19 Uhr	Sparkassen-Arena
02.01.2020	Bielefeld	15 & 19.30 Uhr	Seidensticker Halle	18.01.2020	Hamburg	14 & 19 Uhr	Barclaycard Arena
03.01.2020	Dortmund	19 Uhr	Westfalenhalle	19.01.2020	Braunschweig	14 & 19 Uhr	Volkswagen Halle
04.01.2020	Hannover	14 & 19 Uhr	TUI Arena	20.01.2020	Braunschweig	17 Uhr	Volkswagen Halle
05.01.2020	Berlin	14 & 19 Uhr	Mercedes-Benz Arena	21.01.2020	Göttingen	19 Uhr	Lokhalle
06.01.2020	Halle (Saale)	17 Uhr	HALLE MESSE Arena	22.01.2020	Göttingen	19 Uhr	Lokhalle
07.01.2020	Leipzig	19 Uhr	Arena	23.01.2020	Göttingen	17 Uhr	Lokhalle
09.01.2020	Kassel	19 Uhr	Rothentbach-Halle	24.01.2020	Frankfurt	19 Uhr	Festhalle
10.01.2020	Bamberg	19 Uhr	brase ARENA	25.01.2020	Düsseldorf	17 Uhr	ISS DOME
11.01.2020	München	14 & 19 Uhr	Olympiahalle	26.01.2020	Köln	16 Uhr	LANXESS arena
12.01.2020	Nürnberg	16 Uhr	Arena Nürnberger Versicherung				

TICKETS & INFORMATIONEN

SEC-Inhaber (SEC-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Tickets zwischen 8 und 46 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98.



Partner



Sommer auf Baltrum

#turnenistmehr



Online-Anmeldung unter
www.ntj.de/lehgangsportal

SommerFreizeit (SoFrei)

Fr, 17.07. – So, 26.07.2020

Für Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren, die Spaß daran haben, sich in der Gemeinschaft einzufügen und ihre Ferien im Zeltlager zu verbringen. Damit jeder Teilnehmer auf seine Kosten kommt und Spaß hat, wird das Programm von allen gemeinsam gestaltet.

SommerGeneration

So, 09.08. – Do, 13.08.2020

Eine Freizeit für alle: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Großeltern. Gemeinsam die Insel erleben, Programm für Groß und Klein gestalten, mit- und voneinander lernen.

SommerLehrgänge – JuLeiCa

Di, 28.07. – Fr, 07.08.2020

Eine Qualifikation für 16- bis 20-Jährige zum Leiten von Kinder- und Jugendgruppen, bei einer abwechslungsreichen Mischung aus Lehrgang und Freizeit. Der Abschluss der JuLeiCa-Ausbildung findet in den Herbstferien beim TujuTreff statt.

SommerCamp (SoCa)

Sa, 15.08. – Sa, 22.08.2020

Vereinsgruppen mit Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren aufgepasst: Hier gibt es das perfekte Ferienzeltlager für kleine und große Vereinsgruppen, die eine tolle gemeinsame Zeit erleben wollen.

SommerLehrgänge – Werkstatt und Sport

Di, 28.07. – Fr, 07.08.2020

Für alle, die die JuLeiCa bereits besitzen und auf der Suche nach Spaß und Fortbildung in einem sind. Die Werkstatt bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 20 Jahre die Möglichkeit, handwerklich eigene Projekte zu übernehmen und zu gestalten. Beim Sportlehrgang werden neue und vielfältige (Fun)Sportarten ausprobiert, ergänzt durch grundlegende sporttheoretische Inhalte.



NTJ 
NIEDERSÄCHSISCHE TURNERJUGEND

Lizenzbildungen im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport

Grundlehrgang 1. Lizenzstufe (40 LE)

Nr.	Termin	Ort
2/20	24.01. - 26.01.2020	
	14.02. - 16.02.2020	Hannover
6/20	21.03. - 22.03.2020	
	18.04. - 19.04.2020	Hameln
19/20	21.11. - 22.11.2020	
	28.11. - 29.11.2020	Hildesheim

Lizenzabschlüsse auf der 1. Lizenzstufe (80 LE)

ÜL C – Übungsleiter Freizeit- und Breitensport – sportartübergreifend

ÜL C Freizeit und Breitensport - Kinderturnen (1. Lizenzstufe/80 LE)

Nr.	Termin	Ort
23/20	13.06. - 14.06.2020	
	04.07. - 05.07.2020	
	11.07. - 12.07.2020	
	26.09. - 27.09.2020	Hildesheim

ÜL C Freizeit und Breitensport – Jugendturnen mit Parkour-Basic-Coach-Zertifizierung (1. Lizenzstufe/80 LE)

Nr.	Termin	Ort
27/20	03.04 - 07.04.2020	
	12.06. - 14.06.2020	Verden

Bildungsurlaub für die Wochenmaßnahme möglich

Trainer C Freizeit- und Breitensport – sportartspezifisch

Trainer C Freizeit- und Breitensport – Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene (1. Lizenzstufe/80 LE)

Nr.	Termin	Ort
29/20	09.03. - 13.03.2020	
	11.07. - 12.07.2020	Hannover

Bildungsurlaub für die Wochenmaßnahme möglich

Trainer C Freizeit- und Breitensport – Gymnastik-Rhythmus-Tanz (1. Lizenzstufe/80 LE)

Nr.	Termin	Ort
35/20	04.09. - 06.09.2020	
	11.09. - 13.09.2020	
	16.10. - 18.10.2020	
	13.11. - 15.11.2020	Hannover

Trainer C Freizeit- und Breitensport – Fitness-Aerobic (1. Lizenzstufe/80 LE)

Nr.	Termin	Ort
38/20	05.10. - 09.10.2020	
	15.01. - 17.01.2021	LTS Melle

Bildungsurlaub für die Wochenmaßnahme möglich

Trainer C im Breitensport – Gerätturnen (1. Lizenzstufe/80 LE)

Nr.	Termin	Ort
40/20	03.04 - 07.04.2020	
	12.06. - 14.06.2020	Verden
41/20	16.07. - 20.07.2020	
	18.09. - 20.09.2020	Brietlingen
42/20	16.10. - 20.10.2020	
	11.12. - 13.12.2020	LTS Melle

Bildungsurlaub für die Wochenmaßnahme möglich

**Trainer C im Breitensport – Parkour
 (1. Lizenzstufe/80 LE)**

Nr.	Termin	Ort
43/20	19.10. - 23.10.2020	
	11.12. - 13.12.2020	LTS Melle

Bildungsurlaub für die Wochenmaßnahme möglich

Ausführlichere Informationen zu den Ausbildungsprofilen, Rahmenbedingungen, Kosten etc. in den o.a. Grundlehrgängen bzw. im NTB-Jahresprogramm 2020.

Anmeldungen können bereits online unter www.NTBwelt.de/Bildung im Lehrgangsportaal vorgenommen werden.

**Lizenzbildungen im
 Gesundheitssport**

**Basislehrgang Gesundheitssport
 (2. Lizenzstufe/30 LE)**

Nr.	Termin	Ort
50/20	07.03. - 08.03.2020	
	14.03. - 15.03.2020	Hannover

**Aufbaulehrgang Gesundheit
 (2. Lizenzstufe/45 LE)**

Nr.	Termin	Ort
56/20	12.06. - 14.06.2020	
	26.06. - 28.06.2020	Hildesheim

Abschlusslehrgänge „Sport in der Prävention“ oder „Sport in der Rehabilitation“

**ÜL B „Sport in der Prävention“ – Ganzheitliches
 Gesundheitstraining (2. Lizenzstufe/30 LE)**

Nr.	Termin	Ort
81/20	04.09. - 06.09.2020	
	27.11. - 29.11.2020	Hannover

**ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ –
 Sport in Herzgruppen/Sport bei Diabetes
 (2. Lizenzstufe/70 LE)**

Nr.	Termin	Ort
91/20	14.09. - 18.09.2020	
	04.12. - 06.12.2020	Hannover

Bildungsurlaub für die Wochenmaßnahme möglich



Der „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ (und auch gleichzeitig das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“) ist ein Kriterium zur Erlangung der Förderungswürdigkeit von Präventionsangeboten im Rahmen der Kostenrückerstattung der Krankenkassen.

Weitere Termine und Informationen sind bei Bedarf über die Landesturnschule Melle bzw. über die Gesundheitssportbeauftragten der Turnkreise zu erfragen.

Die Anmeldung erfolgt jeweils getrennt für die einzelnen Ausbildungsabschnitte auf der 2. Lizenzstufe (Basislehrgang, Aufbaulehrgang Gesundheit und den jeweiligen Lizenzabschlusslehrgang).

Weitere Informationen im NTB-Jahresprogramm 2020.

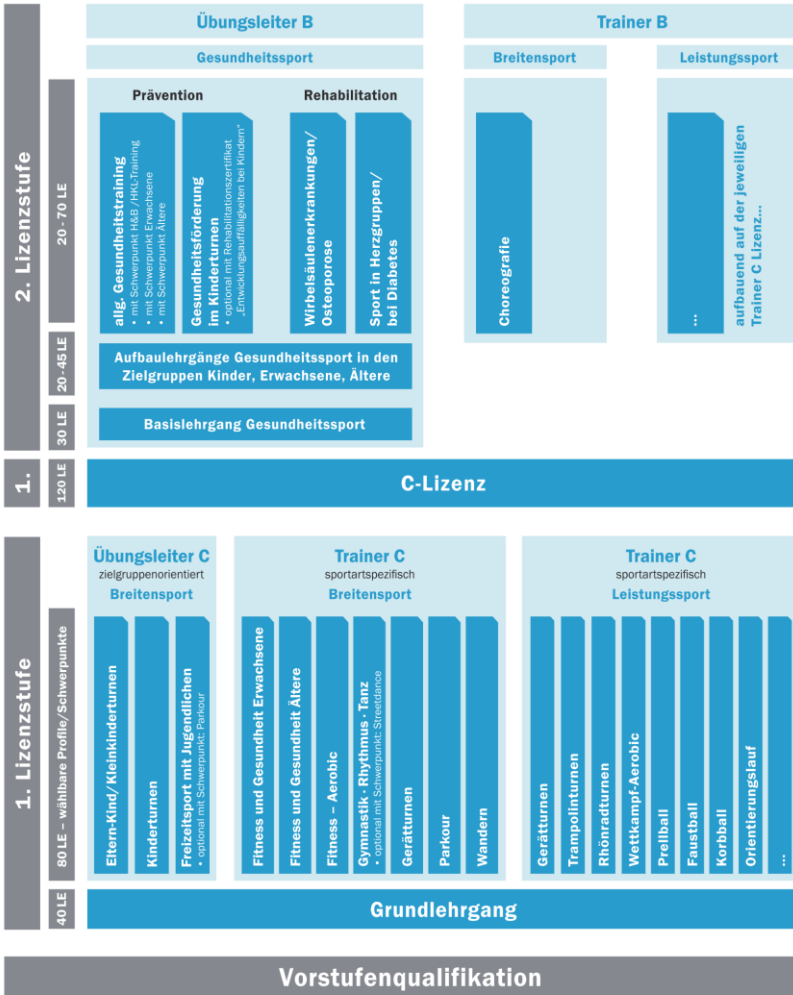
Anmeldungen können bereits online unter www.NTBwelt.de/Bildung im Lehrgangsportaal vorgenommen werden.



**Ansprechpartner
 im Bezirk Hannover
 Udo Springer**

Tel. + Fax: (05171) 10689
 E-Mail: Udo.Springer@NTBwelt.de

UNSERE ANGEBOTS- UND BILDUNGSSTRUKTUR



Wir machen unsere Übungsleiter fit

mit Fortbildungen zur Lizenzverlängerung hier bei uns im Turnkreis Diepholz.

Um die vielen Lizenzen und Zertifikate zu verlängern, hat der NTB ein breites Fort- und Weiterbildungsangebot. Ein Großteil der Fortbildungsveranstaltungen des NTB wird in Deiner Nähe vor Ort von ehrenamtlich geleiteten Turnkreisen angeboten.

Wir möchten, dass möglichst viele und immer mehr Menschen in gut geführten und zukunftsfähigen Vereinen mit gut ausgebildeten Übungsleitern aktiv sind. Durch unsere Fortbildungsangebote möchten wir die Qualität und die Inhalte der Vereinsangebote fördern und erhalten.

Im Jahresprogramm 2020 findest Du alle Fortbildungsangebote Deines Turnkreises, die ganz in Deiner Nähe stattfinden.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme.

Brigitte Nobis-Meyer

Vorsitzende des Turnkreises Diepholz

Impressum

Herausgeber	Niedersächsischer Turner-Bund e.V. Turnkreis Diepholz Wacholderweg 2 27239 Twistringen
Koordination	Brigitte Nobis-Meyer
Bankverbindung	Volksbank eG IBAN DE35291676241503020200 BIC: GENODEF1SHR

Internet: <https://www.ntbwelt.de/der-ntb/ntb-regional/turnkreise/diepholz.html>

Inhalt

Vorwort - Wir machen unsere Übungsleiter fit!	9
Vorstand	11
Turnrat	12 - 13
Allgemeine Informationen zur Aus- und Fortbildung	14
Gesundheitssport	
Turnkreis-Fortbildung	15
Dezentrale Fortbildung des NTB	16
Gymnastik, Tanz und Fitness	17 - 18
Fortbildungen	
Turnen der Älteren	19
Fortbildungen	
Jugend- und Kinderturnen	20
Fortbildungen	
42. Kreis-Jugend- und Kinderturnfest	21
03. - 05. Juli 2020	
Ligaturnen weiblich	22 - 23
Korbball	24
Fortbildungen	
Wandern	25 - 26
Kreisturntag des Turnkreises Diepholz	27
22. März 2020	

Vorstand

Vorsitzende

Brigitte Nobis-Meyer
Wacholderweg 2
27239 Twistringen
Tel. 04243 8995
Fax: 04243 942737
E-Mail: nobis-meyer@kabelmail.de

Stv. Vorsitzende Gesellschaftspolitik

Cornelia Bockhop-Lohmeier
Finkenstraße 10
27245 Kirchdorf
Tel. 04273 8123
E-Mail: conny.lohmeier@web.de

Stv. Vorsitzende Finanzen

Anke Schattschneider
Bremer Straße 25
28844 Weyhe-Erichshof
Tel. 0421 8060892
E-Mail: a.schattschneider@kabelmail.de

Stv. Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit

Dominic Klauke
Am Rosengarten 24
49406 Barnstorf
Mobil: 01724345603
E-Mail: dominic.klauke@gmail.com

Vorsitzende Turnerjugend

Alicia Bockhop
Nienburger Str. 85 B
27232 Sulingen
E-Mail: Alicia.Bockhop@t-online.de

Stv. Vorsitzende Turnerjugend

Kerstin Klauke
Nordesch 12
49406 Barnstorf
Tel. 05442 8342
E-Mail: Kerstin_Klauke@web.de

Turnrat

**Fachwartin
Gesundheitssport**

**Ines Plate
Dorfstraße 11
27252 Schwaförden
Tel. 04277 305
E-Mail: ines.plate@web.de**

**Fachwartin
Jugend- und
Kinderturnen**

**Kerstin Klauke
Nordesch 12
49406 Barnstorf
Tel. 05442 8342
Fax: 05442 8373
E-Mail: Kerstin_Klauke@web.de**

**Fachwartin
Gymnastik, Tanz und
Fitness**

**Ute Rieken
Wacholderweg 17
28857 Syke
Tel. 04242 84532
E-Mail: uriesy@ewe.net**

**Fachwartin
Turnen der Älteren**

**Brigitte Nobis-Meyer
Wacholderweg 2
27239 Twistringen
Tel. 04243 8995
Fax: 04243 942737
E-Mail: nobis-meyer@kabelmail.de**

**Fachwartin
Ligaturnen weiblich**

**Patricia Schirmer
Am Ellernbruch 2
28844 Weyhe
Mobil: 01704007388
E-Mail: patty@gmx.biz**

**Fachwartin
Gerätturnen weiblich**

**Petra Kehlenbeck-Schirmer
Am Ellernbruch 2
28844 Weyhe
Mobil: 01704007240
E-Mail: schirmer.petra@t-online.de**

Turnrat

**Fachwartin
Korbball**

**Elke Dahme
Syker Str. 71
27321 Emtinghausen
Tel. 04295 1241
E-Mail: elke.dahme@t-online.de**

**Fachwart
Faustball**

**Michael Braun
Homfelder Heide 6
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04253 1828**

**Fachwartin
Rhönradturnen**

**Mona Kronenberger
Kasernenstr. 20
26123 Oldenburg
E-Mail: monahundrieser@web.de**

**Fachwart
Musik- und Spiel-
mannswesen**

**Ulf Kehlenbeck
An der Heidstr. 17
28844 Weyhe
E-Mail: Kehle01@me.com**

**Fachwart
Wandern**

**Ernst Bobrink
Niehaus 11a
27211 Bassum
Tel. 04241 7004
E-Mail: ernst.bobrink@ewetel.net**

Aus- und Fortbildungsinformationen

Ausbildung

1. Lizenzstufe:

Das Ausbildungssystem auf der 1. Lizenzstufe setzt sich aus dem gemeinsamen Grundlehrgang für alle Lizenzanwärter und den Lizenzabschlusslehrgängen in den verschiedenen Profilen (ÜL C und Trainer C) zusammen. Die Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe können ab dem 16. Lebensjahr absolviert werden.

2. Lizenzstufe:

Voraussetzung für die Teilnahme an einer Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe ist die erworbene Lizenz auf der 1. Lizenzstufe bzw. eine gleichwertige berufliche Qualifikation sowie praktische Erfahrung als Übungsleiter.

Turnkreis-Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Viele Fortbildungsveranstaltungen beim NTB - insbesondere für C-Lizenzen (1. Lizenzstufe) - werden vor Ort von den ehrenamtlich geleiteten Turnkreisen angeboten.

Um eine Lizenz um weitere vier Jahre zu verlängern, müssen 15 Lerneinheiten absolviert werden.

Bei einer Lizenz der 1. Lizenzstufe (ÜL C und Trainer C) müssen von den 15 LE mindestens 8 LE aus lizenzspezifischen Fortbildungen bestehen, die restlichen LE können in anderen Bereichen geleistet werden.

Bei einer Lizenz der 2. Lizenzstufe Gesundheitssport (P/R-Lizenz) müssen von den 15 LE mindestens 8 LE aus lizenzspezifischen Fortbildungen bestehen, die restlichen LE können aus einem anderen Gesundheitssport-Bereich der 2. Lizenzstufe sein.

Turnkreis-Fortbildung

2. Lizenzstufe

Gesundheitssport

Übungsleiter B Prävention

Ansprechpartner:

Ines Plate

Tel. 04277 305

E-Mail: ines.plate@web.de

Maria Thamm

Tel. 04243 2494

E-Mail: thomas.thamm@ewetel.net

Ina Warners

Tel. 04242-160797

E-Mail: TurnkreisWarners@gmx.net

12.09.2020

09:30 - 16:30 Uhr

Funktionelles Training mit dem eigenen

Körpergewicht

unter Berücksichtigung der aufrichtenden und stabilisierenden Muskulatur

8 LE / ÜL B Prävention/Haltung & Bewegung/Herz-Kreislauf

Referentin: Anke Rennebeck

Ort: Sporthalle des TV Heiligenloh,

Schulstraße 6,

27239 Twistringen-Heiligenloh

Inhalt: Der Bewegungsapparat besteht aus Muskeln, Bändern, Sehnen und Knochen/Gelenken, die wie eine Einheit auf externe oder interne Reize reagieren. Gespeicherte Bewegungsmuster werden als Reaktion auf Reize ständig vom Gehirn abgerufen und gelangen über das Rückenmark an den „Ort der Handlung“, also zu den Muskeln, die die komplexe Bewegung ausführen. Wenn wir also einzelne Muskeln isoliert trainieren (z.B. an Fitnessgeräten) bedeutet dies, dass wir den Körper nicht ausreichend auf diese komplexen, alltäglichen Bewegungsmuster vorbereiten. Um Muskeln effektiv und funktionell zu trainieren, sollten wir mit diesen Bewegungsmustern arbeiten. Je besser die Muskeln als Team arbeiten, desto ökonomischer und sicherer wird die Bewegung ausgeführt. Die Funktion der Muskelkette bezieht sich nicht nur auf die Agonisten, sondern auch auf die Stabilisatoren. Oftmals können wir uns hier der Klassiker-Übungen bedienen, die richtig ausgeführt, zu den „Top-Übungen“ gehören. Hierzu ist es wichtig, die Übungen entsprechend anzuleiten und verschiedene Schwierigkeitsstufen anzubieten. Wichtig ist hier die Bewegungsqualität und nicht die Quantität.

In diesem Lehrgang werden wir mit solchen Übungen die Schwierigkeitsstufen erarbeiten, die Trainingslehre beachten und die beteiligten Muskelgruppen sowie deren anatomischen Gegebenheiten anschaulich besprechen.



Dezentrale Fortbildung des NTB

07.11.2020

09:30 - 16:30 Uhr

**Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen/
Sport bei Osteoporose (8 LE)**

**ÜL B-Rehabilitation /Profil „Sport bei Wirbel-
säulenerkrankungen**

Referent: NTB-Referent

Ort: Sporthalle des TV Heiligenloh,

Schulstraße 6,

27239 Twistringen-Heiligenloh

Online-Anmeldung für diese Fortbildung

NUR über die LTS Melle im Lehrgangportal unter

bildung.NTBwelt.de

Lehrgangs-Nr. 236/20



Turnkreis-Fortbildung

1. Lizenzstufe Breitensport

Gymnastik, Tanz und Fitness

Übungsleiter C Erwachsene/Ältere

Trainer C mit Profil:

Fitness und Gesundheit Erwachsene, Fitness und Gesundheit Ältere,
Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Fitness-Aerobic

Ansprechpartner:

Ute Rieken

Tel. 04242 84532

E-Mail: uriesy@ewe.net

Brigitte Nobis-Meyer

Tel. 04243 8995

E-Mail: nobis-meyer@kabelmail.de

Birgit Korthals

Tel. 04241 9226295

E-Mail: birgit.korthals@web.de

15.02.2020

10:00 - 13:00 Uhr

Thema 1: Step-Aerobic

(4 LE)

14:00 - 17:00 Uhr

Thema 2: Entspannung

meets Gehirnfitness

(4 LE)

Referentin: Nadine Holzapfel

Ort: Das SGL Fitness- und Gesundheitszentrum des
TuS Sudweyhe,

Raiffeisenstr. 8, 28844 Weyhe

Inhalt 1: Step-Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauftraining und dabei auch (entgegen so manch einer Meinung) gelenkschonend. In diesem Lehrgang wollen wir kurz auf die einzelnen Schritte und deren richtige Technik eingehen, damit wir hier auch wirklich selbst bei Drehungen gelenkschonend arbeiten. In unseren Gruppen haben wir meist heterogene Gruppen und stehen deshalb auch der Herausforderung gegenüber, wirklich alle Teilnehmer abzuholen und mitzunehmen. Weiterhin wollen unsere Teilnehmer nicht mehr so viel denken müssen und somit sind leichte Choreographien gefragt, die trotzdem auch Abwechslung versprechen. Dies werden wir im Laufe des Workshops zusammen bei guter Musik erarbeiten und erleben.

Inhalt 2: In unserem stressigen Alltag ist es gut, auch mal abschalten zu können und mal wieder zu entschleunigen. Dies ist nicht nur für gestresste Berufstätige nützlich, sondern für jedermann und auch etwas besonders Gutes für unsere Seele. Um entspannen zu können, ist es wichtig auch abschalten zu können. Dies kann man gut mit kleinen Übungen aus der Gehirnfitness erzielen. In dieser Fortbildung sollen ein paar kleine Einheiten aus jedem Bereich mitgegeben werden, die in jeder Übungsstunde zum Einsatz kommen können.

Turnkreis-Fortbildung

1. Lizenzstufe Breitensport

Gymnastik, Tanz und Fitness

Übungsleiter C Erwachsene/Ältere

Trainer C mit Profil:

Fitness und Gesundheit Erwachsene, Fitness und Gesundheit Ältere,
Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Fitness-Aerobic

20.06.2020 **Functional Training** **(4 LE)**
09:30 - 12:45 Uhr Referentin: Jessica Hubach
Ort: Mehrzweckhalle des SV Mörsen,
Am Sportheim, 27239 Twistringen-Mörsen

Inhalt: Functional Training - Den menschlichen Körper in seiner Funktion zu trainieren. Das heißt, es werden nie isolierte Muskeln trainiert, sondern immer Muskelgruppen, die bei einer physiologischen Bewegung zusammenarbeiten. Egal in welcher Ausgangsstellung! Erlebe athletische Übungskombinationen mit dem eigenen Körper und trainiere Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit in einer Übungseinheit.

Bitte beachten für die Turnkreis-Fortbildungen in Bereichen Gesundheitssport Gymnastik, Tanz und Fitness Turnen der Älteren

Bei jeder Fortbildung wird eine gesonderte Einladung per E-Mail ca. 6 Wochen vorher direkt an Übungsleiter und Vereine versandt. **Anmeldung nach Eingang der Einladung bei der in der Einladung genannten Lehrgangseitung.**

Hinweis:

An Gesundheitssportthemen interessierte Übungsleiter auf der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C/Trainer C) haben die Möglichkeit im Bereich des Gesundheitssports an Fortbildungen teilzunehmen, soweit Plätze frei sind, erhalten aber keine Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung. Bei Interesse bitte Kontakt mit Fachwartin Gesundheitssport im Turnkreis Diepholz aufnehmen.

Turnkreis-Fortbildungen

1. Lizenzstufe Breitensport

Turnen der Älteren

Übungsleiter C Erwachsene/Ältere

Trainer C mit Profil:

Fitness und Gesundheit Erwachsene, Fitness und Gesundheit Ältere,
Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Fitness-Aerobic

Ansprechpartner:

Brigitte Nobis-Meyer

Tel. 04243 8995

E-Mail: nobis-meyer@kabelmail.de

21.03.2020

09:00 - 12:15 Uhr

Beckenbodengymnastik

(4 LE)

Referentin: Ute Rieken

Ort: Mehrzweckhalle des SV Mörsen,
Am Sportheim, 27239 Twistringen-Mörsen

Inhalt: Der Beckenboden ist kein Tabu!!! Die Ansteuerung und die Mitarbeit der Beckenbodenmuskulatur ist nicht nur bei vielen Sportarten unerlässlich. Mit gezielter Wahrnehmung, Atmung und funktionellen Übungen werden wir diese Muskulatur stärken.

21.11.2020

09:30 - 12:45 Uhr

Yoga in Anlehnung an das

(4 LE)

TriloChi®-Konzept

Referentin: Martina Brunkhorst

Ort: Mehrzweckhalle des SV Mörsen,
Am Sportheim, 27239 Twistringen-Mörsen

Inhalt: Mobilisation der Gelenke/Wirbelsäule mit Übungen aus dem Yoga in Anlehnung an das TriloChi®-Konzept. Yoga muss nicht auf dem Boden stattfinden. Ein Hocker ist ein hilfreiches Übungsgerät und ermöglicht und erleichtert so die Ausführung der Übungen.

Fortbildungen

Jugend- und Kinderturnen

Übungsleiter C Kinder/Jugendliche: Schwerpunkt Kinderturnen

1. Lizenzstufe

Ansprechpartner:

Kerstin Klauke

Tel. 05442 8342

E-Mail: Kerstin_Klauke@web.de

Sabine Müller

Tel. 04273 8227

E-Mail: sabine.mueller111@ewetel.net

Anke Brozkiewicz

Tel. 04271 5145

E-Mail: anke.brozkiewicz@gmx.de

Nadine Leefhelm

E-Mail: nadine.leefhelm@googlemail.com

25.04.2020

14:00 - 17:00 Uhr

Eltern/Kind

Referent: N.N.

Ort: N.N.

4 LE

03. - 05.07.2020

Kreis-Jugend- und Kinderturnfest 2020

Ausrichter: MTV Jahn von 1891 Barnstorf e.V.

12.09.2020

14:00 - 17:00 Uhr

Eltern/Kind

Referent: N.N.

Ort: N.N.

4 LE

Bitte beachten!

Bei jeder Fortbildung wird eine gesonderte Einladung per E-Mail ca. 6 Wochen vorher direkt an Übungsleiter und Vereine versandt.

Anmeldung per E-Mail nach Eingang der Einladung an:

Sabine Müller

E-Mail: sabine.mueller111@ewetel.net

Bitte vormerken:

Der Turnkreis Diepholz
und
der ausrichtende Verein
MTV Jahn von 1891 Barnstorf e.V.
laden ein
zum

42.
Kreis-Jugend- und Kinderturnfest
vom 03. - 05. Juli 2020

Für Organisation/Ausschreibung

Ansprechpartner:

Kerstin Klauke
Nordesch 12
49406 Barnstorf
Tel. 05442 8342
E-Mail: Kerstin_Klauke@web.de

NTJ 
NIEDERSÄCHSISCHE TURNERJUGEND

Internet: <https://www.ntbwelt.de/der-ntb/ntb-regional/turnkreise/diepholz.html>

Ligaturen weiblich

Ansprechpartner:

Patricia Schirmer

Mobil: 01704007388

E-Mail: patty@gmx.biz

Petra Kehlenbeck-
Schirmer

Mobil: 01704007240

E-Mail: schirmer.petra@t-online.de

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Fortbildungen
Freizeit- und Breitensport **Korbball**



Ansprechpartner:

Elke Dahme

Tel. 04295 1241

E-Mail: elke.dahme@t-online.de

07.06.2020 Übungsleiterlehrgang
10:00 - 16:00 Uhr Ort: Barrien

14.06.2020 Übungsleiterlehrgang
10:00 - 16:00 Uhr Ort: Barrien

29.08.2020 Schiedsrichterlehrgang
10:00 - 14:00 Uhr Ort: Sudweyhe

30.08.2020 Schiedsrichterlehrgang
10:00 - 14:00 Uhr Ort: Gessel

**Fortbildungen
 Freizeit- und Breitensport Wandern**



Ansprechpartner:

Ernst Bobrink
 Niehaus 11a
 27211 Bassum

Tel. 04241 7004

E-Mail: ernst.bobrink@ewetel.net

Januar Sa. 25.01.2020	14:30	Wanderung in Bassum-Helldiek, Dicker Braken Treffen: Schützenhalle Freudenberg, Kaffee: Stövers Landgasthaus, Groß Henstedt
Februar Sa. 29.02.2020	14:30	Wanderung in Kirchseelte, Bürsteler Heide Treffen u. Kaffee: Gasthaus „DreiMädelHaus“, Kirchseelte
März Sa. 28.03.2020	14:30	Wanderung in Neubruchhausen, Forst Freidorf Treffen u. Kaffee: Stührings Gasthof, Sudwalde
April Sa. 25.04.2020	14:30	Wanderung in Bassum-Osterbinde, Eschenhausen Treffen u. Kaffee: Gasthaus „Freye“, Bassum- Osterbinde
Mai Sa. 30.05.2020	14:30	Wanderung in Syke, Forst Friedeholz Treffen: Parkplatz im Friedeholz, Friedeholzstr. Kaffee: Café „Delcasy“, Syke
Juni Sa. 27.06.2020	14:30	Wanderung in Dünsen, Staatsforst Treffen u. Kaffee: Landhaus Dünsen (Schützen- fest)
Juli Sa. 25.07.2020	14:30	Wanderung in Riethusen-Sellingsloh Treffen u. Kaffee: Gasthaus Mügge, Bruchhausen-Vilsen
August Sa. 29.08.2020	14:30	Wanderung in Kuppendorf, Kuppendorfer Heide Treffen u. Kaffee: Gasthaus „Zur Mühle“, Kuppendorf

September Sa. 26.09.2020	14:30	Wanderung in Engeln, Klövinghausen Treffen u. Kaffee: Heuhotel Heidhoff, Klövinghausen
Oktober Sa. 31.10.2020	14:30	Wanderung in Homfeld, Heiligenberg Treffen u. Kaffee: Restaurant Bomhoff, Dillertal
November Sa. 28.11.2020	14:00	Wanderung in Bramstedt, Forst Westermark Treffen u. Kaffee: Gasthaus Lampe, Bramstedt
Dezember Mi. 30.12.2020	14:00	Wanderung in Nordwohld, Forst Hülsenberg Treffen u. Kaffee: Gasthaus zum Hombachtal Lüdeke, Nordwohld



Bitte vormerken:

Kreisturntag
am Sonntag, 22. März 2020
Beginn: 09:30 Uhr

in der Gaststätte
Zur Penne
Bremer Str. 14, 27239 Twistringen

Nach dem Frühstücksimbiss wird der Kreisturntag um 10:15 Uhr eröffnet.

Der Kreisturntag findet alle zwei Jahre statt. Er ist die Versammlung der Delegierten aller Turnvereine und das höchste Gremium des Turnkreises. Hier werden die Weichen für die Arbeit des Turnkreises der nächsten zwei Jahre gestellt. Der Kreisturntag wählt zudem die Vorstandsmitglieder und bestätigt Fachwarte und Fachwartinnen. Ein wichtiger Bestandteil des Kreisturntages sind die Ehrungen für verdiente Vereinsmitglieder und Sportler des Turnkreises.

Weitere Informationen werden in der Einladung bekannt gegeben, die rechtzeitig vor dem Termin versandt wird. Wir freuen uns, wenn Ihr Euch diesen Termin schon jetzt notiert.

Turnkreis Diepholz
Vorsitzende
Brigitte Nobis-Meyer
Wacholderweg 2
27239 Twistringen
Tel. 04243 8995
Fax: 04243 942737
E-Mail: nobis-meyer@kabelmail.de

www.ntb-infoline.de/cms_new/turnkreise/hannover/diepholz/willkommen.html



WILLKOMMEN IN DER GYMWELT.

Du bist mit Haut und Haaren Übungsleiter und brennst dafür, Menschen für Deinen Sport sowie die Begeisterung an der gesunden Bewegung zu begeistern? Klasse, dann geht es Dir wie uns.

Um zukünftig noch mehr Menschen einfachen Zugang zu Deinen sowie den unzähligen und vielseitigen Angeboten in Deinem Verein zu ermöglichen, haben wir die **GYMWELT** ins Leben gerufen.

GYMWELT ist die Dachmarke für die enorme Vielfalt an Vereinsangeboten – von Aerobic über Cross-Fitness bis Wirbelsäulengymnastik, von Pilates bis Yoga, von Nordic Walking bis Parkour und Wandern. Kurz: In der **GYMWELT** werden die qualitativ hochwertigen Angebote aus Fitness- und Gesundheitssport, aus Tanz, Vorführungen und Bewegungskunst sowie aus Natur und Erlebnis der Turnvereine gebündelt.

Also Angebote und Kurse wie Deine.

Als **GYMWELT**-Verein bekommst Du Zugang zu hochwertigen Flyern, Plakaten und Anzeigen mit rechtfreien Fotos und Deinem Vereinslogo für Deine Werbung vor Ort.

Als **GYMWELT**-Verein kannst Du unsere **GYMWELT**-Beratungsangebote für den Auf- und Ausbau deiner Angebote nutzen.

Und als **GYMWELT**-Verein bist Du in bester Gesellschaft. Denn mehr als 1.000 Sportvereine sind bereits **GYMWELT**-Verein.

Werde **GYMWELT**-Verein:

-  (0511) 980 97-44
-  (0511) 980 97-48
-  GYMWELT@NTBwelt.de
-  www.NTBwelt.de/GYMWELT

Der NTB auf einen Blick!

- **Gegründet: 24. Oktober 1947**
- **Größter Landesfachverband in Niedersachsen**
- **Größter Landesturnverband in Deutschland**

Vereine: 2.761



GYMWELT 
 davon über
300
 GYMWELT-Vereine

Organe:

Landesturntag
324
 Delegierte
 alle zwei Jahre

Hauptausschuss
75
 Mitglieder
 zwei Mal im Jahr

Präsidium

8 Präsidiums-
 mitglieder
 (Präsident:
 Heiner Bartling)
 acht bis zehn Mal im Jahr

Angebotsvielfalt:

Turnsportarten
 und Turnspiele

Kinder, Ältere,
 Erwachsene und Familien

Über **100**
 Bewegungsangebote

GYMWELT

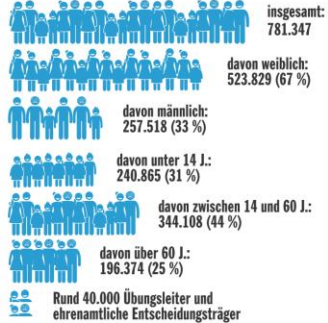
Fitness und
 Gesundheit

Natur und Erlebnis

Tanz, Vorführungen
 und Bewegungskunst

NTB 
 NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Mitglieder:



Regionale Untergliederung:



KONTAKT UND INFOS:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
 Maschstraße 18 · 30169 Hannover
 ☎ (0511) 980 97-0 ✉ info@NTBwelt.de
 🌐 www.NTBwelt.de
 📘 www.NTBwelt.de/facebook

Stand: 17. Mai 2019

Turn Gala

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



CELEBRATION

17.12.2019 Wilhelmshaven 18.30 Uhr	18.12.2019 Vechta 18.30 Uhr	19.12.2019 Osnabrück 18.30 Uhr	20.12.2019 Lingen 18.30 Uhr	21.12.2019 Minden 17.00 Uhr	22.12.2019 Hameln 16.00 Uhr
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

TurnGala – Celebration

Die einzigartige Bühnenshow erstmals in Norddeutschland!

Licht aus – Spot an! Wenn die Nacht zum Tage wird, dann heißt es „Celebration“. Feiern und erleben Sie die kunterbunte Welt des Turnens einmal ganz anders. Turnen und Artistik, Tanz und Akrobatik vereint mit einem Hauch schräger Komik. Es wird frech – das wird Partystimmung pur! Der familiäre Charakter der Show ermöglicht Ihnen hautnah dabei zu sein, ganz nah bei den Turnern und Artisten. Turnen zum Anfassen mit Ästhetik und Emotionen. Ein meisterhafter Spagat zwischen Weltklasse- und Nachwuchsturnen. Verpassen Sie nicht diese einzigartige Bühnenshow!

Tickets:
www.turngala.de
Informationen:
(0511) 980 97 - 98

Bewegte
Kinder-
welten

NIEDERSÄCHSISCHE
KINDERTURN
STIFTUNG 



Gestalten Sie mit uns bewegte Kinderwelten!

Wir fördern Projekte von engagierten Vereinen und setzen selbst Initiativen zur nachhaltigen Förderung von Bewegung im Kindesalter um.

Weil uns Kinderbewegung wichtig ist!

Für Vereine



Sie sind ein Verein und suchen finanzielle Unterstützung für Ihr Vereinsprojekt?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Voraussetzungen für unsere Projektförderung finden Sie auf unserer Webseite www.Kinderturnstiftung-Nds.de unter der Rubrik Projektförderung. Oder lassen Sie sich persönlich von uns beraten unter der Telefonnummer (0511) 980 97 – 55.



Sie finden unsere Arbeit sinnvoll?
**Dann unterstützen Sie uns
jetzt mit Ihrer Spende an:**

Für Spender

Niedersächsische Kinderturnstiftung
Norddeutsche Landesbank Hannover
IBAN: DE78 2505 0000 0200 4056 37
BIC: NOLADE2HXXX

www.Kinderturnstiftung-Nds.de

Anschriften im Überblick

Geschäftsstelle

Maschstraße 18
30169 Hannover
Tel.: (0511) 98097-0
Fax: (0511) 98097-12
E-Mail: info@NTBwelt.de

- Vereinsservice
- GYMWELT
- Bürgerschaftliches Engagement
- Veranstaltungen
- Kommunikation
- Finanzen und Verwaltung
- Turnerjugend



Landesturnschule Melle

Friedr.-Ludwig-Jahn-Straße 16
49324 Melle
Tel.: (05422) 9491-0
Fax: (05422) 9491-24
E-Mail: LTS@NTBwelt.de

- Lehrgänge
- Übungsleiterausbildungen
- Seminar- und Gästehaus



Jugendbildungsstätte Baltrum

Ostdorf 176
26579 Baltrum
Tel.: (04941) 9911-64
Fax: (04941) 9911-65
E-Mail: JBS@NTBwelt.de

- Freizeiten
- Lehrgänge und Seminare
- Zeltplatz



Turn- und Sportfördergesellschaft

Maschstraße 18
30169 Hannover
Tel.: (0511) 98097-98
Fax: (0511) 98097-99
E-Mail: TSF@NTBwelt.de

- Veranstaltungsmarketing
- Künstlervermittlung
- Agenturservice
- NTB-Shop
- DTB-Akademie-Angebote
- Ticketservice



www.NTBwelt.de

Hinweis zum Datenschutz

Nach den Artikeln 13 und 14 der EU-DSGVO haben der NTB und seine Untergliederungen bei der Verarbeitung personenbezogener Daten einer betroffenen Person, deren Daten sie verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt der NTB nach und stellt dieses Informationsrecht der betroffenen Person auf der Homepage des NTB unter www.NTBwelt.de im Bereich Datenschutz zur Verfügung.