



# Lehrgangsplan 2021

*(Onlineversion)*

## Inhaltsverzeichnis

	<i>Titel</i>	<i>Seite</i>
L-I. Lehrgang:	Bewegter Rücken	3
L-II. Lehrgang:	Achtsamkeit	3
L-III. Lehrgang:	Zirkus	4
L-IV. Lehrgang:	Kettlebelltraining	4
L-V. Lehrgang:	Ich und Ballett ? Natürlich	5
V-I Veranstaltung:	Kreisturntag	6
L-VI. Lehrgang:	Einführung Airtrack	6
L-VII. Lehrgang:	Funktionales Training	7
L-VIII. Lehrgang:	Kindertanz / Linedance	7
V-II. Veranstaltung:	4. HipHop und Streetdance Contest	8
V-III Veranstaltung:	Männersporttag	8
L-IX. Lehrgang:	Rope Skipping	9
L-X. Lehrgang:	Lindy Hop	9
L-XI. Lehrgang:	Hiphop	10
V-IV. Veranstaltung:	Osnabrücker Turner-Cup	10
L-XII. Lehrgang:	Yoga als aktive Entspannung	11
V-V. Veranstaltung:	Tanz- und Gymnastikschau	11
	Ansprechpartner des Turnkreises	12/13
	Lehrgänge und Veranstaltungen des Turnkreises Osnabrück-Land	14
	Lehrgangsangebot der Sportregion Osnabrück Stadt und Land	15/19
	Airtrack	20

## *Grußwort*

Liebe Turn- und Sportfreunde

2020 war nicht nur für den Sport ein düsteres Jahr. Am 7./8. März konnten wir mit dem „Dance2u“ in der Sporthalle am Schloßwall letztmalig eine Großveranstaltung erleben. Danach bescherte uns die Coronapandemie nur noch Absagen: Landesturnfest verschoben auf 2023, Landesturntag verschoben auf 2021, Turngala wohl erst im Februar 2022, Feuerwerk der Turnkunst zunächst um einige Monate verschoben, ob es wirklich Ende März losgeht ??? Auch die Veranstaltungen und Lehrgänge des Turnkreises sind ab März nahezu vollständig ausgefallen.

Einige Lehrgänge werden wir im Jahre 2021 wieder anbieten, in der Hoffnung, daß sie stattfinden können. Abgesagt haben wir unseren Neujahrsempfang, da z.Z. nicht sicher ist, ob in der zweiten Januarhälfte solche Veranstaltungen durchgeführt werden können und mit welchen Einschränkungen.

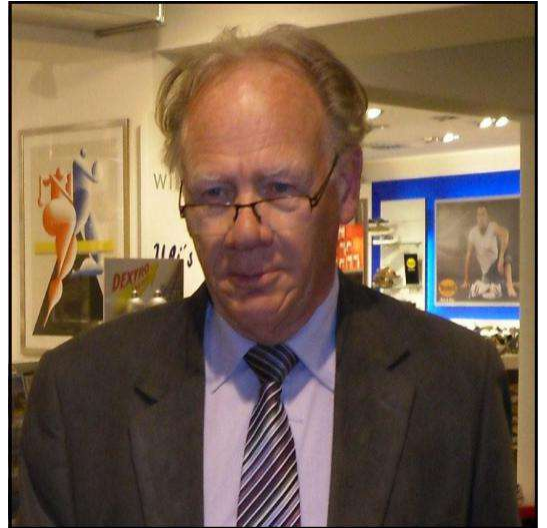
Ob es im Februar ein Jahnschwimmen geben wird ? Entschieden wurde noch nicht, ob es eine Absage gibt, aber bei der Situation in den Schulen ist es kaum vorstellbar.

Leider hat uns die Stadt Osnabrück mit der Auswahl der Sporthalle am Schloßwall für ein Impfzentrum total überrascht. Wir hatten bis Ende Juni dort insgesamt fünf Lehrgänge und Veranstaltungen geplant. Leider können wir noch keine Ersatzstandorte nennen. So macht man den Ehrenamtlichen zusätzlich Arbeit. Selbstverständlich finden Sie auch wieder die Lehrgänge des Turnkreises Osnabrück-Land und der Sportregion Osnabrück Stadt und Land in unserer Broschüre.

Ich wünsche Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr.

*Ihr*

*Heinz-Dieter Scherler*



## Lehrgänge und Veranstaltungen

### 2021 L-I. Lehrgang: Bewegter Rücken

Rückentraining: Stärke Deinen Rücken und halte ihn geschmeidig mit den Säulen des bewegten Rückentrainings. Elemente des Faszientrainings werden einbezogen.

Datum:	Samstag, 16. Januar 2021
Uhrzeit:	13.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle am Schloßwall ???????
Referentin:	Nina Goertner
Leitung:	Maren Wenzel
Anerkennung:	4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C, Übungsleiter C Kinder / Jugend , Übungsleiter C Erwachsene / Ältere
Teilnehmergebühr:	5.- €

Anmeldungen sind bis zum 10. 1.2021 zu richten an:

Maren Wenzel, Bramkamp 20, 49076 Osnabrück, Tel: 0541/125757, E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

Lisa Wittling, Wüstenstr. 8a, 49080 Osnabrück, Tel: 0160/7571557, E-Mail: [lisa.wittling@web.de](mailto:lisa.wittling@web.de)

### L-II. Lehrgang: Achtsamkeit

Das Thema Achtsamkeit gewinnt mehr und mehr Raum im aktiven Sportbereich. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zur Bedeutung von Achtsamkeit werden zielführende Übungen in Ruhe und Bewegung ausprobiert.

Datum:	Samstag, 6. Februar 2021
Uhrzeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Sporthalle amSchloßwall ???????
Referentin:	Beate Schmutte
Leitung:	Maren Wenzel
Anerkennung:	4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C , Übungsleiter C Kinder/Jugend, Übungsleiter C Erwachsene/Ältere
Teilnehmergeb.:	5.- €

Anmeldungen sind bis zum 31. Januar 2021 zu richten an:

Maren Wenzel, Bramkamp 20, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541/125757 E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

## L-III. Lehrgang: Zirkus

Einführung in verschiedene Zirkusdisziplinen: Jonglage, Diabolo, Tellerdrehen,  
Clownerie, Zaubern, Pyramidenbau.  
Hinweise zur Gestaltung einer Zirkusvorführung

Datum :	Samstag, 6. März 2021
Uhrzeit:	13.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle am Schloßwall ????????
Refererentin:	Maike Köpke
Leitung:	Maren Wenzel
Anerkennung:	4 LE zur Verängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C, Übungsleiter C Kinder/Jugend, Übungsleiter C Erwachsene/Ältere



Teilnehmergebühr : 5,- €

Anmeldungen sind bis zum 28. Februar 2021 zu richten an:  
Maren Wenzel, Bramkamp 20, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541/125757 E-Mail: mar.wenzel@yahoo.de

## L -IV. Lehrgang: Kettlebelltraining

Schlicht, urtümlich,wirksam: Trainieren mit dem runden Stahl

Wusstet ihr, dass Kettlebell eine eigenständige Sportart und tatsächlich ein uraltes Trainingsgerät ist ? Warum die Kugelhantel aktuell in Fitnessstudios, Sportvereine und beim Heimtraining Trend ist, liegt in der wiederentdeckten Vielfältigkeit.

Der Trainingsfokus liegt im Einüben natürlich-funktioneller Bewegungen mit dem Endziel eines gesunden und kräftigen Körpers, der in alle Bewegungsrichtungen stark und leistungsfähig ist.

Wer professionell trainiert, wird oftmals lästige Schmerzen im Hals-,Schulter- und Rückenbereich los – für viele die ersehnte Lösung.

Doch zunächst wollen wir diese Wunderkugel zwischen 4 kg und 48 kg einmal beschnuppern und „leichte“ Erfahrungen sammeln. Es geht um effiziente Erwärmung, richtiges Tragen, Heben und Schwingen ohne sich und anderen blaue Flecken zuzufügen. Es werden erste Übungen gezeigt, dienstagggleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Balance und Stabilisation trainieren. So manche mutet schon akrobatisch an. Aber laßt euch überraschen und macht euch einen Eindruck.

Datum: Sonntag, 14. März 2021  
Uhrzeit: 9.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Kursraum im Bahamasports  
Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück  
Referent: Melanie Kuehtmann  
Leitung: Hans Dieter Gawrych  
Anerkennung: 4 LE Übungsleiter-B Prävention Erwachsene  
Teilnehmergebühr: 10.- €



Anmeldungen sind bis zum 5. März 2021 zu richten an:  
Marietris Menke, Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück  
Fax.: 0541/384832 E.Mail: bsc@bahama-sports.de

## L-V. Lehrgang: Ich und Ballet? Natürlich

Denn jeder darf (wieder) aufrecht stehen lernen!

Du wolltest schon immer Ballet machen und hast Dich bisher nicht getraut oder es gab einfach keine Gelegenheit?

Vielleicht denkst Du sogar in diesem Moment, Du bist zu alt, zu unbeweglich, zu querschlang o.ä.? Schieb alles beiseite, jetzt ist der Moment! Bei unserem Workshop darf jede/r – jeden Alters - Erfahrungen mit Ballett sammeln. Egal ob Deine letzte Ballettstunde schon solange her ist, daß Du Dich nicht mehr erinnern kannst oder Du es schon immer einmal ausprobieren wolltest. An diesem Vormittag bist du bei Julia willkommen!

Ballett schult die Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Abschalten, denn es ist Konzentration gefragt und kein Platz für Alltagsgrübeleien. Neben einem intensiven Stangentraining, Kräftigung und Dehnung auf der Matte – versuchen wir erste Drehungen, kleine Sprünge und Kombinationen.

Datum: 17. April 2021  
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr  
Ort: Julia Glas-Dance Studio & Vocalcoaching  
Hannoversche Str. 35, 49080 Osnabrück  
Referentin: Julia Glas  
Leitung: Hans Dieter Gawrych  
Anerkennung: 4 LE Übungsleiter-B Prävention Erwachsene  
Teilnehmergebühr: 15,00 €

Anmeldungen bis zum 17. April 2021 zu richten an: Marietris Menke, Siemensstr. 9-11,  
49086 Osnabrück  
FAX.: 0541/384832 E-Mail: bsc@bahama-sports.de

## V-I. Veranstaltung: Kreisturntag

Wir hoffen, neben den üblichen Regularien wieder ein interessantes Referat anzubieten.

Datum: Mittwoch 21. April 2021

Uhrzeit: Beginn 19.00 Uhr

Die Mitgliedsvereine erhalten rechtzeitig eine Einladung mit der Tagesordnung der Angabe der Zahl ihrer Delegierten und des Veranstaltungsortes

## L-VI. Lehrgang: Einführung Airtrack

Für dieses vielseitige Sportgerät bieten wir wiederum einen Lehrgang an, um den fachgerechten Auf- und Abbau, Spielformen und Grundsprünge zu erlernen.



Datum: Samstag, 24. April 2021

Uhrzeit: 12:00 – 14:00 Uhr

Ort: Sporthalle der TSG Burg Gretesch

Referentin: Am Hallenbad 15, 49086 Osnabrück  
Sarah Drasdo

Anmeldungen sind bis zum 14. April 2021 zu richten an:  
Sarah Drasdo, Pastor-Godefroy-Str. 80, 49090 Osnabrück  
Tel.: 015789086461 E-Mail: sarah.drasdo@osnanet.de

## L-VI. Lehrgang : Funktionales Training

Alle Altersgruppen sind angesprochen

Datum: Samstag, 24. April 2021

Uhrzeit: 13.00 – 17.00 Uhr

Ort : Turnhalle Grundsch. Atter  
Leyer Str. 151 49076 Os.

Referentin: Niklas Wittling

Leitung: Maren Wenzel



Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C.  
Übungsleiter C Kinder/Jugend, Übungsleiter C Erwachsene/Ältere

Teilnehmergebühr: 5.-€

Anmeldungen sind bis zum 10. April 2021 zu richten an: Maren Wenzel, Bramkamp 20,  
49076 Osnabrück Tel.: 0541/125757 E-Mail: mar.wenzel@yahoo.de

## L-VII Lehrgang: Kindertanz / Linedance

Kindertanz bedeutet Freude und Spaß an der Bewegung, wobei ganz nebenbei motorische, soziale und kognitive Fähigkeiten gestärkt werden. Vom Aufbau einer Kindertanzstunde über verschiedene Inhalte wie Rhythmik, Schrittfolgen und Kreativität bis hin zum Entwickeln eigener Choreographien für den Unterricht mit 3-8-jährigen Kindern wird die Hälfte dieses Angebotes handeln.

Linedance in seiner modernsten Form von moderner Musik bis hin zu Evergreens in jedem Rhythmus und allen Tempi wird Thema der zweiten Hälfte sein. Die erarbeiteten Basiselemente und auch kompletten Choreos können für größere Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene weiterverwendet werden.

Datum: 5. Juni 2021

Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle am Schlosswall???

Referentin: Miriam Rademacher

Leitung: Maren Wenzel

Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe

allg. Übungsleiter C, Übungsleiter C Kinder/Jugend

Teilnehmergebühr: Übungsleiter C Erwachsene/Ältere

5.-

Anmeldungen sind bis zum 10. April 2021 zu richten an: Maren Wenzel, Bramkamp 20, 49076 Osnabrück



## V-VI. Veranstaltung: 4. Hip Hop und Streetdance Contest

Osnabrücks Breitensport Tanzturnier für die Bereiche HipHop, Streetdance, Jazz- und Modern-Dance geht in die vierte Runde.

Datum: Samstag, 26. Juni 2021 9.00- 18.00 Uhr  
Sonntag, 27. Juni 2021 9.00- 15.00 Uhr  
Ort: Sporthalle am Schloßwall ??????????  
Leitung: Lisa Wittling



Anmeldungen bis zum 16. Juni 2021:  
E-Mail: [tanzen@rw-sutthausen](mailto:tanzen@rw-sutthausen)

Weitere Informationen: [www.dance-contest-os.de](http://www.dance-contest-os.de)

## V-III. Veranstaltung: Männersporttag

Zusammen mit dem Turnkreis Osnabrück-Land veranstalten wir den dritten Männersporttag, Zur Zeit wird das umfangreiche Angebot erstellt, damit man (Mann) sich umfangreich sportlich betätigen kann. Außerdem wird ein attraktives Rahmenprogramm angeboten, welches auch die Familienangehörigen ansprechen soll.  
Zum Abschluß wird der Grill angeheizt !!!

Datum: Samstag, 10. Juli 2021  
Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr ?????  
Ort: Bissendorf  
Schulzentrum Werscherstrasse  
Teilnehmergebühr: 10.-€



Anmeldungen per E-Mail bis zum 6. Juli 2021 an:  
[tk-os-stadt@gmx.de](mailto:tk-os-stadt@gmx.de)  
[mendlicher@osnanet.de](mailto:mendlicher@osnanet.de)

## L-XI. Lehrgang: Rope Skipping

Dieser Lehrgang richtet sich an Anfänger, die sich in die Sportart einführen lassen möchten und an Fortgeschrittene, die noch Tipps und Anregungen suchen. Sprünge aus den Bereichen Single Rop, Long Rope, Two in One, Wheel oder Double Dutch sollen kennengelernt und ausprobiert werden.

Datum: Samstag, 10. Juli 2021  
Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Sporthalle der TSG Burg Gretesch  
Am Hallenbad 15, 49086 Osnabrück  
Referentin: Britta Szypulski  
Leitung: Britta Szypulski  
Anerkennung: 4 LE Fachübungsleiter Rhythmus,  
Gymnastik, Tanz.  
Breitensport, Gesundheit und Fitness  
Teilnehmergebühr: 5,- €

Anmeldungen sind bis zum 2. Juli 2021 zu richten an: Britta Szypulski, Im Zuschlag 8, 49143 Bissendorf  
Tel.:05402/6079470 E-Mail: Britta.Szypulski@web.de

## L-IX. Lehrgang: Lindy Hop

Schnipsen, Wippen, Schwingen – Tanzen zur Swingmusik der 30er und 40er Jahre. Lindy Hop ist der ursprüngliche Tanz aller Swingtänze und der meist getanzte in der großen Big-Band-Ära und heute moderner denn je. Für fröhliche Menschen jeden Alters. Lindy Hop wird in verschiedenen Variationen vermittelt, von Anbeginn an von langsam bis schnell, schneller 6-Court oder gemäßiger 8-Court, beeindruckende Schrittkombinationen, tolle Figuren und jede Menge Spaß

Datum: Samstag, 11. September 2021  
Uhrzeit: 11.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Sporthalle am Schloßwall  
Gymnastikhalle  
Referent/in: Michaela De Giosa und  
Adrian Riechmann  
Leitung: Maren Wenzel  
Anerkennung: 3 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C  
Übungsleiter C Kinder/Jugend  
Übungsleiter C Erwachsene/Ältere  
Teilnehmerbeitrag: 5,- €



Anmeldungen sind bis zum 4. September 2021 zu richten an: Maren Wenzel, Bramkamp 20, 9  
49076 Osnabrück Tel.: 0541/125757 E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

## L -IV. Lehrgang: Hip – Hop

Datum: 2. Oktober 2021

---

Uhrzeit:	13.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Turnhalle Grundschule Atter Leyer Str. 153, 49076 Osnabrück
Referentin:	Lisa Wittling
Leitung:	Maren Wenzel
Anerkennung:	4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C Übungsleiter C Kinder / Jugend Übungsleiter C Erwachsene/ Ältere
<u>Teilnehmergebühr:</u>	<u>5,- €</u>



Anmeldungen sind bis zum 27. September 2021 zu richten an: Maren Wenzel, Bramkamp 20,  
49076 Osnabrück Tel.: 0541/125757 E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

## V.IV. Veranstaltung: Osnabrücker Turner-Cup

Der Osnabrücker Turner-Cup ist ein Wahlwettkampf für Turner/innen, die die Altersstruktur nicht erfüllen, sich nicht qualifizieren wollen, aber schon einmal Wettkampfgeschehen erleben möchten.

Datum: Samstag, 9./10. Oktober 2021  
Leitung: Sarah Drasdo

---



Mit der Ausschreibung werden Ort und genaue Uhrzeit bekanntgegeben.

## L. XII. Lehrgang: Yoga als aktive Entspannung

Yoga als aktive Entspannung verfolgt den Weg von außen nach innen mit dem Ziel, die äußere und innere Harmonie zu stärken und zu verbinden.

Datum:	Samstag, 6. November 2021
Uhrzeit:	13.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle am Schloßwall Gymnastikhalle
Referentin:	Barbara Pankoke
Leitung:	Maren Wenzel
Anerkennung:	4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe allg. Übungsleiter C, Übungsleiter C Kinder/Jugend Übungsleiter C Erwachsene/Ältere
Gebühr:	5,- €



Anmeldungen sind bis zum 31. Oktober 2021 zu richten an:  
Maren Wenzel, Bramkamp 20, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541/125757 E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

## V- VIII. Veranstaltung: Tanz- und Gymnastikschau

Hip Hop, Kindertanz, Jazztanz, Ropeskipping, Step-Tanz usw. konnten wir im letzten Jahr erleben. Auch zur Neuauflage 2021 laden wir alle Gruppen in allen Altersgruppen ein, ihre neusten Gestaltungen vor einem breitem Publikum zu präsentieren.

Datum:	Sonntag, 8. November 2019
Uhrzeit:	14.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle am Schloßwall
Leitung:	Maren Wenzel & Lisa Wittling



Anmeldungen bis zum 30. September 2018 an:  
Maren Wenzel, Bramkamp 20, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541/125757 E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

## Ansprechpartner des Turnkreises

### Vorstand

Vorsitzender	Heinz-Dieter Scherler	Goebenstr. 6	0541/430635
		49076 Osnabrück	01523/6265158
		E-Mail: <a href="mailto:heinz-dieter.scherler@gmx.net">heinz-dieter.scherler@gmx.net</a>	
Stellv. Vorsitzender	Reinhard Sliwka	Gartenstr. 5	0541/596759
		49082 Osnabrück	0163/6815795
		E-Mail: <a href="mailto:r.sliwka1@gmail.com">r.sliwka1@gmail.com</a>	
Stellv. Vorsitzender	Manfred Blume	Waldbrink 7	05405/2491
		49205 Hasbergen	
		E-Mail: <a href="mailto:m.blume.ohr@t-online.de">m.blume.ohr@t-online.de</a>	
Stellv. Vorsitzender	Hans Dieter Gawrych	Siemensstr. 9-11	0541/388021
(Freizeit- und Gesundheitssport)		49086 Osnabrück	0541/44012345
			0171/1744597
		E-Mail: <a href="mailto:gawrych@bahama-sports.de">gawrych@bahama-sports.de</a>	
Stellv. Vorsitzende	Petra Biermann	Middenkamp 49	0541/589500
(Finanzen)		49082 Osnabrück	01573/3198942
		E-Mail: <a href="mailto:petra.biermann@osnanet.de">petra.biermann@osnanet.de</a>	
Stellv. Vorsitzender	Ramiz Buxhovi	An der Martinskirche33	0541/442446
(Oberturnwart)		49078 Osnabrück	0174/9905693
		E-Mail: <a href="mailto:buxhovi@gmx.de">buxhovi@gmx.de</a>	
Ehrenvorsitzender	Günter Kochbeck	Max Reger Str. 15	0541/42387
		49076 Osnabrück	0171/3120881
Ehrenvorsitzender	Günter Wienhold	Ernst-Sievers Str. 29	0541/49858
		49078 Osnabrück	

## **Presseteam / Öffentlichkeitsarbeit**

Axel Möhlmann

Lange Str. 2

0541/7804222

49080 Osnabrück

0152/53178401

E-Mail: [axel.moehlmann@web.de](mailto:axel.moehlmann@web.de)

## **Fachausschüsse**

Turnen (weiblich) Sarah Drasdo

Pastor-Godefroy-Str. 80 0541/7103871

49090 Osnabrück

0157/89086461

E-Mail: [sarah.drasdo@osnanet.de](mailto:sarah.drasdo@osnanet.de)

Gymnastik und Tanz Maren Wenzel

Bramkamp 20

0541/125757

49076 Osnabrück

E-Mail: [mar.wenzel@yahoo.de](mailto:mar.wenzel@yahoo.de)

Lisa Wittling

Wüstenstr. 8a

0160/7571557

49080 Osnabrück

E-Mail: [lisa.wittling@web.de](mailto:lisa.wittling@web.de)

Walk and run

Ulrich Rath

Prof. Haack-Str. 18

0541/434401

49076 Osnabrück

0170/9164401

E-mail: [ulis-laeufershop@hotmail.de](mailto:ulis-laeufershop@hotmail.de)

Rope-Skipping

Britta Szypulski

Im Zuschlag 8

05402/6079470

49143 Bissendorf (Natbergen)

E-Mail: [Britta.Szypulski@web.de](mailto:Britta.Szypulski@web.de)

Kampfrichterwesen

Beate Pieé

Piärkamp 56

0541/1819784

49084 Osnabrück

E-Mail: [beatepiee@web.de](mailto:beatepiee@web.de)

## Veranstaltungstermine 2021 des Turnkreises Osnabrück-Land

Anmeldungen und weitere Informationen:

Marlies Pohlmann, Ernst-August-Str. 25, 49176 Hilter

Tel.: 05409/4161

E-Mail: [marlies-pohlmann@web.de](mailto:marlies-pohlmann@web.de)

<i>Datum/Uhrzeit</i>	<i>Lehrgng</i>	<i>Ort</i>
06.02.2021	Kinderturnen Einführung in die P-Stufen	Borgloh
10.00-15.00 Uhr	Bewegungslandschaften Referentin: Erika Riedemann	
27..02.202	Gesundheitssport	Bissendorf
10:00 – 14:00 Uhr	1. Seniorenfit im Sitzen und Stehen mit dem großen Gymnastikball 2. Faszien - Pilates Referentin: Angie Kauss	
13.03.2021	Gesundheitssport	Wellendorf
10.00 – 14.00 Uhr	Sensomotorisches Training Referentin: Sabrina Kaumkötter	
17.04.2021	Waldspiele mit Kräuterkunde für Familien	Bad Iburg
10.00 – 13.00 Uhr	Referentin: Juliane Kohlmeyer	
08.05.2021	Frauenpower	Engter
10.00 – 14.00 Uhr	Referentin: Layla Blank	
05.06.20201	Gesundheitssport	Bissendorf
10:00 – 14:00 Uhr	Herz – Kreislauf – Training Referentin: Sabrina Kaumkötter	
03.07.2021	Kindertanzen	Wellendorf
10.00 – 14.00 Uhr	Referentin: Lana Fenske	
04.09.2021	Parcouring und Airtrack	Bissendorf
14.00 – 17.00 Uhr	Referenten: Alina / Waldemar Weiss	
18.09.2021	Sport für Ältere Fit und Vital	Ges mold
10.00 – 14.00 Uhr	Training mit dem Gymnastikball Referentin: Angie Kauss	
25.09.2021	Waldbaden	Belm – Vehrte
10.00 – 13.00 Uhr	Referentin: Juliane Kohlmeyer	

# Lehrgangsangebot der Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V.

Die Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. bietet Lehrgänge und Seminare für Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Sportassistent/innen und Vereinsführungskräfte zu unterschiedlichsten Themen an. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.ssb-osnabrueck.de](http://www.ssb-osnabrueck.de) oder direkt bei Heiko Brüning, Tel. 0541 / 98 25 9-12 oder [heiko.bruening@ssb-osnabrueck.de](mailto:heiko.bruening@ssb-osnabrueck.de).

## Übungsleiterausbildung C „Breitensport“

Neues Konzept: #30-40-50!

Zum Erwerb der Lizenz „Übungsleiter C- Breitensport“ müssen seit diesem Jahr die Ausbildungsmodule C-30 und C-40 vollständig absolviert sowie zusätzlich Lehrgänge aus dem „Flexbereich“ im Umfang von mindestens 50 Lerneinheiten und eine Erste-Hilfe-Ausbildung nachgewiesen werden. Alles innerhalb von zwei Jahren – die Reihenfolge ist beliebig.

Entsprechende Angebote sind auf den folgenden Seiten zu finden. Weitere Informationen gibt es unter [www.ssb-osnabrueck.de](http://www.ssb-osnabrueck.de) oder direkt bei Heiko Brüning, Tel. 0541 / 98 25 9-12.

### **13252 – C-30 Sport verstehen und vermitteln**

Termin: 06./07. und 20./21. Februar 2021 in Osnabrück (30 LE)

Anmeldeschluss: 18. Januar 2021

### **13254 – C-40 Erwachsene bewegen und begleiten**

Termin: 06./07. und 20./21. März 2021 in Osnabrück (40 LE)

Anmeldeschluss: 18. Februar 2021

+ 50 Lerneinheiten aus dem Flexbereich

## Übungsleiterfortbildung C / Flexbereich

### **14514 – Dance around the World**

Termin: Samstag, 23. Januar 2021, 9:00-13:30 Uhr in Osnabrück (5 LE Fortbildung und Flexbereich)

Anmeldeschluss: 07. Januar 2021

### **14742 – Rumpf ist Trumpf - Rumpfkraftigung mit dem Körpergewicht**

Termin: Dienstag, 23. Februar 2021, Online Seminar (5 LE Fortbildung und Flexbereich)

Anmeldeschluss: 07. Februar 2021

### **13780 – Spiele mit viel Power – Speedspiele (Lokaler Qualitätszirkel)**

Termin: Samstag, 04. März 2021, in Melle (5 LE Fortbildung und

Flexbereich) Anmeldeschluss: 21. Februar 2021

### **14522 – Erste-Hilfe-Ausbildung für Übungsleitende**

Termin: Samstag, 24. April 2021, in Osnabrück (5 LE nur Fortbildung)

Anmeldeschluss: 08. April 2021



**14581 – Das Deutsche Sportabzeichen: Organisation und Durchführung**

Termin: Donnerstag, 29. April 2021, Osnabrück (4 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 13. April 2021

**14579 – Das Deutsche Sportabzeichen: Regeln und regelgerechtes Messen**

Termin: Donnerstag, 06. Mai 2021, Osnabrück (4 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 20. April 2021

**14347 – Wir zeigen, was wir können**

Termin: Samstag, 08. Mai 2021, Osnabrück (10 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 22. April 2021

**13558 – Verkürzte Jugendleiterausbildung für Übungsleiter**

Termin: Sa. 29./So. 30. Mai 2021, in Osnabrück (16 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 13. Mai 2021

**14350 – Abenteuersport**

Termin: Samstag, 05. Juni 2021, in Osnabrück (10 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2021

**14583 – Teaching Skills in der Gruppenfitness**

Termin: Donnerstag, 26. Juni 2021, in Osnabrück (5 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 10. Juni 2021

**14497 – Spielekiste**

Termin: Donnerstag, 10. Juli 2021, in Osnabrück (10 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 24. Juni 2021

**14580 – Atemwalk**

Termin: Samstag, 17. Juli 2021, Osnabrück (5 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 01. Juli 2021

**14512 – Kraft- und Beweglichkeitstraining**

Termin: 18./19. September 2021, in Osnabrück (10 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 02. September 2021

**13781 – Endzonenspiele (Lokaler Qualitätszirkel)**

Termin: Donnerstag, 23. September 2021, in Osnabrück (4 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 07. September 2021

**14584 – Feedback im Sport effektiv gestalten**

Termin: Donnerstag, 14. Oktober 2021, in Osnabrück (4 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 29. September 2021

**14515 – Sturzprävention für ÜL C**

Termin: Donnerstag, 06. November 2021, in Osnabrück (5 LE Fortbildung und Flexbereich)  
Anmeldeschluss: 21. Oktober 2021

**OsnMotion**

Termin: Samstag, 13. November 2021, in Osnabrück (4 LE nur Fortbildung)

Anmeldung über eine Extra-Ausschreibung

In zehn Masterclasses werden aktuelle Trends und Anregungen aus dem Fitnesstraining von internationalen Top-Presentern vorgestellt. In Kooperation mit dem NTB.

## **Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ Profil Kinder/Jugendliche**

In der Ausbildung können Sie sich spezialisieren auf Sportangebote im Bereich Gesundheitsförderung für Kinder/Jugendliche.

Die Abschnitte der ÜL-B-Ausbildung bauen aufeinander auf und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge vollständig absolviert werden: für das Profil Kinder/Jugendliche der Basislehrgang und der Profillehrgang Gesundheitsförderung. Die Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung sind ein gültiger Lizenzabschluss der 1. Lizenzstufe und die Vollendung des 18. Lebensjahrs.

Weitere Informationen erhaltet Ihr unter [www.ssb-osnabrueck.de](http://www.ssb-osnabrueck.de) oder direkt bei Heiko Brüning, Tel. 0541 / 98 25 9-12.

### **13256 – Basislehrgang Gesundheitssport**

Termin: 19./20. Juni und 03./04. Juli 2021, in Osnabrück (30 LE)

Anmeldeschluss: 02. Juni 2021

### **13276 – Profillehrgang Gesundheitsförderung Kinder/Jugendliche**

Termin: 25./26. September, 09./10. Oktober und 20./21. November 2021, in Osnabrück (60 LE)

Anmeldeschluss: 01. September 2021

## **Fortbildungen Präventions-, Reha- und Behindertensport**

### **11545 – Sport und Demenz**

Termin: Samstag, 30. Januar 2021, in Osnabrück (5 LE)

Anmeldeschluss: 14. Januar 2021

### **14586 – Übungen für Schulter und Nacken**

Termin: Samstag, 20. Februar 2021, in Osnabrück (5 LE)

Anmeldeschluss: 04. Februar 2021

### **14587 – Das Iliosakralgelenk und der Beckenboden**

Termin: Samstag, 17. April 2021, in Osnabrück (5

LE) Anmeldeschluss: 01. April 2021

### **14580 – Atemwalk**

Termin: Samstag, 17. Juli 2021, in Osnabrück (5 LE)

Anmeldeschluss: 01. Juli 2021

### **14588 – Die Service-Plattform SPORT PRO GESUNDHEIT: Einweisung in die Masterprogramme**

Online-Seminar im Format „Blended Learning“ (5 LE)

Online-Phase: 19. Oktober bis 03. November 2021

Online-Seminar: Dienstag, 02. November 2021, 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2021

## **Sportassistentenausbildung**

Die Sportassistenten- bzw. Schulsportassistentenausbildungen richten sich an Jugendliche, die sich im Verein an der Durchführung und Organisation von Sportstunden beteiligen bzw. den Übungsleiter unterstützen möchten oder in der Schule bei Pausenangeboten, in Sport AGs oder in Übungsstunden helfen wollen. Im Vordergrund steht die Sportpraxis, durch die vordergründig der Aufbau einer Übungsstunde, Hilfestellungen und die Absicherung bei Aufbauten auch anhand von Projekt-Arbeit vermittelt werden.

### **13564 – Sportassistentenausbildung für Jugendliche von 13-15 Jahren**

Termin: Mo. 18. bis Do. 21. Oktober 2021, ganztägig mit Übernachtung in Osnabrück  
Anmeldeschluss: 17. August 2021

### **13565/13566 – Schulsportassistentenausbildung für Schüler von 13-16 Jahren**

Wir bieten zwei Schulsportassistentenausbildungen in Kooperation mit Schulen im AG-Modell an. Interessierte Schulen können gerne Kontakt mit uns aufnehmen!

## **Jugendleiterausbildungen**

Die Jugendleiterausbildung ist eine Ausbildung für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren, die neben den Trainings- und Übungsstunden Angebote für Kinder und Jugendliche im Verein machen möchten. Dazu kann die Betreuung von Ferienfreizeiten, das Initiieren neuer Trendsportangebote, die Organisation von Spielfesten und mehr gehören.

### **13556 - Jugendleiterausbildung**

Termin: Mo. 29. März bis Sa. 03. April 2021 ganztägig mit Übernachtung in Rieste  
Anmeldeschluss: 28. Januar 2021

### **13558 – Verkürzte Jugendleiterausbildung für**

**Übungsleiter** Termin: Sa. 29./So. 30. Mai 2021 in Osnabrück  
(16 LE) Anmeldeschluss: 13. Mai 2021

## **Jugendleiterfortbildungen**

### **13555 - Erlebnispädagogisches Abenteuer – Skihalle**

**Bottrop** Termin: Montag, 01. Februar 2021, in Bottrop  
Anmeldeschluss: 16. Januar 2021

### **13559 – Jugendleiterfortbildung „Rund um**

**Ferienfreizeiten** Termin: Samstag, 27. Februar 2021, in Osnabrück  
Anmeldeschluss: 11. Februar 2021  
Anerkannt zur Verlängerung der Juleica.

### **13562 – Jugendleiterfortbildung „Trendsport“**

Termin: Samstag, 27. November 2021, in Osnabrück  
Anmeldeschluss: 11. November 2021  
Anerkannt zur Verlängerung der Juleica

## Qualifix

Qualifix steht für die Weiterbildung von Führungskräften in Vereinen. Zielgruppe der Seminare sind sowohl Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter als auch hauptberufliche Geschäftsstellenmitarbeiterinnen und Geschäftsstellenmitarbeiter, die sich für den ‚Verein der Zukunft‘ fit machen wollen.

Die Inhalte der Lehrgänge unterstützen die tägliche Vereinsarbeit. Sie sind in verschiedene Themenbausteine gegliedert, die sich gezielt an praktischen Fragen des Vereinsalltages orientieren. Die Lerneinheiten (LE) werden für die Aus- und Fortbildung zum Vereinsmanager C anerkannt.

### **13291 – Satzung**

Termin: Donnerstag, 28. Januar 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 12. Januar 2021

### **13261 – Gesundheitssport - Chance für Vereine**

Termin: Donnerstag, 11. Februar 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 26. Januar 2021

### **14865 – Inklusion im und durch Sport – Chancen für Vereine**

Termin: Donnerstag, 11. März 2021, 18:30-22:00 Uhr in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 23. Februar 2021

### **14738 – Sportstättenbau – von der Idee bis zur Nutzung**

Termin: Donnerstag, 18. März 2021, Online-Seminar (2 LE)  
Anmeldeschluss: 02. März 2021

### **13269 – Fördermöglichkeiten durch SSB, KSB und die**

**Kommunen** Termin: Donnerstag, 20. Mai 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 4. Mai 2021

### **13263 – Sportstättenbau - von der Idee bis zur**

**Nutzung** Termin: Donnerstag, 17. Juni 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 1. Juni 2021

### **13264 – Sportstättenbau - von der Idee bis zur**

**Nutzung** Termin: Donnerstag, 1. Juli 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 15. Juni 2021

### **13292 – Grundlagen der Gemeinnützigkeit und**

**Vereinsbuchführung** Termin: Donnerstag, 21. September 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 05. September 2021

### **13587 – Eventmarketing**

Termin: Donnerstag, 12. Oktober 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 26. September 2021

### **Fokus Ehrenamt – Wie gewinnen und motivieren wir Engagierte? - Seminar für**

Vorstandsteams Termin: wird noch bekannt gegeben, in Osnabrück

### **13265 – Bestandserhebung online**

Termin : Donnerstag, 02. Dezember 2021, in Osnabrück (4 LE)  
Anmeldeschluss: 16. November 2021

## Airtrack – Mieten

Der Turnkreis Osnabrück-Stadt hat eine Airtrack.Bahn angeschafft ( 0,33 x 2,80 x12,00 m)

Dieses tolle und innovative Sportgerät, welches sich nicht nur bei Turnern, sondern auch bei vielen anderen Sportarten größter Beliebtheit erfreut, kann von Vereinen,Schulen, Kindergärten und Verbänden angemietet werden.

Die Miete beträgt

100,-€ pro Tag  
350.- € pro Woche.

Die Airtrack-Bahn kann im Training, im Sportunterricht oder auch bei Vereinsfesten etc. zum Einsatz kommen. Sie ist durch die zwei mitgelieferten Handgebläse sehr schnell einsatzbereit.

Beim erstmaligen Einsatz ist vorab eine fachmännische Einweisung notwendig. Am 24.4.2021 bietet der Turnkreis einen Einführungslehrgang an (Näheres Seite 6 ).

Wenn Sie Interesse an einer Anmietung haben, wenden Sie sich bitte mit ihrem Terminwunsch per Mail an: [tk-os -stadt@gmx.de](mailto:tk-os-stadt@gmx.de) oder telefonisch an die Geschäftsstelle: 0541/68553840. Sie erhalten dann weitere Informationen und den Überlassungsvertrag.

Wir wünschen allen viel Spaß und tolle neue Hochgefühle mit der Airtrack-Bahn.

Das Team vom Turnkreis

Geschäftsstelle des Turnkreises Osnabrück-Stadt  
Goebenstr. 6 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541/68553840  
E-Mail: [tk-os-stadt@gmx.de](mailto:tk-os-stadt@gmx.de)

Der Turnkreis auf Facebook: [www.facebook.com/tk.os.stadt](https://www.facebook.com/tk.os.stadt)

Quelle Piktogramme: ©DOSB/Sportdeutschland