

**Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: Kleine Geräte - große Wirkung am  
09.05.2026 in Lintorf (G2026-201311).**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Termin          | Samstag, 09.05.2026 von 09.00-16.15 Uhr  |
| Ort             | Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V., Breitscheider Weg 117, 40885 Ratingen   |
| Leitung         | Jascha Kort: Ausbilder des Verbands für Modernen Fünfkampf und des Landessportbundes, Personal Trainer, DBT-Rückentrainer, Schwimmtrainer  |
| Veranstalter    | Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und dem TuS 08 Lintorf e.V.   |
| Gebühren        | € 49,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Landesverbands für Modernen Fünfkampf NRW e.V. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909  |
| Teilnehmerkreis | Fitnesstrainer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen, sportartspezifische Trainer*innen  |
| Motivationstext | Du möchtest eine Fortbildung mit dem Schwerpunkt auf die Praxis besuchen, Geräte selbst spüren und Übungsvariationen kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig. "Functional Training" mit Kleingeräten ist ein zentraler Bestandteil des modernen Breitensports und passt damit exakt in deine Vorstellung eines zeitgemäßen und teilnehmerorientiertem Trainingsangebot. Selbstverständlich kannst du mit dieser Fortbildung Lizenzpunkte zur Verlängerung deiner DOSB Lizenz(en), ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf sammeln.                      |
| Inhalte         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfalt der Kleingeräte: Technik- und Übungsschulung mit Hanteln, Tubes, Loops, Elastibändern und Pezzibällen.</li> <li>• Langhantel Training: Strukturierte Einsatzmöglichkeiten von Langhantelsätzen im Kursbereich.</li> <li>• Funktionelle Übungsformen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung.</li> <li>• Stundenaufbau und Methodik: Wie baue ich Kleingeräte in Warm-up, Hauptteil und Cooldown ein?</li> <li>• Differenzierung: Anpassung der Übungen für verschiedene Leistungsniveaus in heterogenen Gruppen.</li> </ul> |
| Ziele           | Die Fortbildung vermittelt dir das nötige Wissen, um Trainingseinheiten mit verschiedenen Kleingeräten gezielt zu planen, sicher anzuleiten und methodisch abwechslungsreich zu gestalten.   |
| Anmeldung       | Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V., <a href="https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2026-3000-201311">https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2026-3000-201311</a>   |
| Teilnehmerzahl  | Mindestteilnehmerzahl 6, maximale Teilnehmerzahl 16  |
| Abschluss       | 8 Lizenzpunkte (LE) zur Verlängerung folgender Lizenzen:<br>DOSB ÜL C sportartübergreifend ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) oder vom LandesSportBund NRW e.V.<br>DOSB ÜL B Prävention Haltung und Bewegung sowie Herz-Kreislauf-System und DOSB ÜL B Fitnesstrainer:in (ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.)<br>DOSB Trainer C Moderner Fünfkampf<br>DOSB Trainer C OCR<br>DOSB Trainer C Biathle/Triathle/Laser-Run   |

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung „Kleine Geräte - große Wirkung“ 09.05.2026 in Lintorf (G2026-201311) an.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Name:                               |  |
| Vorname:                            |  |
| Geburtsdatum:                       |  |
| Straße und Hausnummer:              |  |
| PLZ und Ort:                        |  |
| E-Mail:                             |  |
| Telefon (Festnetz)                  |  |
| Telefon (mobil)                     |  |
| Verein:                             |  |
| Studio (wenn vorhanden):            |  |
| Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio |  |

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

|      |  |
|------|--|
| Mich |  |
|------|--|

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

|                        |  |
|------------------------|--|
| Name:                  |  |
| Straße und Hausnummer: |  |
| PLZ und Ort:           |  |
| E-Mail:                |  |