

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: [Lehrwart@ncwtv.de](mailto:Lehrwart@ncwtv.de)



## **Turniersportlehrgang am 19. und 20. Oktober 2019 für Trainer und Interessierte**

Referenten Petra Händlmayer & Martin Plugge

Thema Fachlich: Samba

Überfachlich: Tiefenmuskulatur

Details siehe Zeitplan

Veranstaltungsort: Turnhalle der KGS, Bahnhofstr. 5,  
27419 Sittensen (hinter der ehemaligen Volksbank)

LE 10 LE, fachlich // 5 LE überfachlich  
Der Turniersportlehrgang wird für den Lizenzerhalt anerkannt.

Anmeldeschluss ist der 1.10.2019

Es findet keine Bewirtung statt, Kaffee und Wasser wird gegen geringes Entgelt vorhanden sein. Restaurants sind in der Nähe.

Kosten für alle Teilnehmer 35 Euro pro Person, 25 Euro für Mitglieder von Vereinen im Landesverband NCWTV

Die Kostenbeteiligung ist bis zum Anmeldeschluss auf das Konto des Landesverbandes zu überweisen. Weitere Details kommen mit der Anmeldebestätigung.

Verbindliche Anmeldung bitte an [Lehrwart@ncwtv.de](mailto:Lehrwart@ncwtv.de).

Anmeldung bitte mit Name, Lizenznummer falls vorhanden und Angabe des Vereins.

Die Schulung ist für jeden Interessierten geeignet. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist nur bei Vorauszahlung möglich.

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



## **Zeit**

Samstag, 19. Oktober 2019, 10:00 bis 19:00 (10 LE)  
Sonntag, 20. Oktober 2019, 10:00 bis 15:00 (5 LE)

## **Zeitplan und Themen**

### **Samstag, 19. Oktober 2019**

**10:00 – 11:30**  
**11:30 – 13:00**  
**13:00 – 14:00 - Mittagspause**  
**14:00 – 15:30**  
**15:30 – 17:00**  
**17:00 – 17:30 - Pause**  
**17:30 – 19:00**

#### Samba:

- Grundlagen
- Basics
- Timing
- Samba versus Chacha
- Motiontypische Figuren und -Drehungen
- Wertungskriterien
- Dynamisches Tanzen

### **Sonntag: 20. Oktober 2019**

**10:00 – 12:15**  
**12:15 – 13:00 - Mittagspause**  
**13:00 – 14:30**

#### Tiefenmuskulatur

- Grundlagen
- Aufgabe der Tiefenmuskulatur
- Bedeutung der Tiefenmuskulatur beim Tanzen
- Trainingsmöglichkeiten

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



## **Sonstiges:**

Die Teilnahme ist nur bei Vorauszahlung möglich.

Bei Verhinderung, auch aus gesundheitlichen Gründen, erfolgt keine Rückerstattung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Mit der Anmeldung stellt der Teilnehmer den Ausrichter, den Veranstalter und deren Beauftragte von eventuellen Haftungsansprüchen frei.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung bleiben in der Verantwortung der Teilnehmer.

Getränke und Speisen werden zu moderaten Preisen angeboten, es sei denn in der Ausschreibung wird expliziert etwas anderes erwähnt.

Mitzubringen ist geeignete Tanzbekleidung und Schuhwerk, bei einigen Seminaren sind Schreibutensilien ratsam.

Eine teilweise Teilnahme ist möglich, sie führt jedoch nicht zu einer Kürzung des Kostenbeitrags.

Versäumte Stunden (LE) können nicht anerkannt werden.

## **Bitte mitbringen für die Übungen für die Tiefenmuskulatur:**

- Gymnastik- oder Yogamatte
- Bequeme Kleidung, möglichst Sport-/Gymnastikhose
- Kleines Handtuch
- Wenn vorhanden, einen Tennis- oder Lacrosseball
- Decke
- Wir werden einiges barfuß machen. Alternativ können diese Übungen in rutschfesten Socken durchgeführt werden, sie sollten die Bewegungen der Zehen zulassen.

Mit tanzsportlichen Grüßen

Jürgen Buchholz  
Vizepräsident & Lehrwart NCWTV e. V.

---

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



Frau / Herr .....

hat an dem Turniersportlehrgang am ..... teilgenommen.

Ort / Datum .....

Referent / Vertreter des Präsidiums .....