

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Lehrwartin Susanne Urhahn \* Mail: [Lehrwart@ncwtv.de](mailto:Lehrwart@ncwtv.de)



## **Tanzsportlehrgang am 18. und 19. Juli 2026 für Trainer, Trainerassistenten und Interessierte**

**Thema:** Fit als Trainer – gesundes Tanzen vermitteln  
**Referentin:** Barbara Seelt- Bos  
**Veranstaltungsort:** Die Tänzerei  
Heidkamp 2  
28790 Schwanewede

Der Tanzsportlehrgang wird für den Lizenzerhalt anerkannt.

**Kosten** 75 Euro pro Person  
55 Euro für Mitglieder von Vereinen im LV- NCWTV.  
40 Euro für BfCW Trainer zum Lizenzerhalt

*Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann sich der Kostenbeitrag erhöhen.*

**Anmeldeschluss:** 06.07.2026

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt verbindlich per E-Mail an [Anmeldung@ncwtv.de](mailto:Anmeldung@ncwtv.de) unter Angabe von Name, ggf. Lizenznummer, Verein sowie dem Verwendungszweck „TSL 7/26“.

Mit Bestätigung der Anmeldung werden die Zahlungsdaten übermittelt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

### **Teilnahmebedingungen**

- Teilnahme nur bei Vorauszahlung; bei Verhinderung ist keine Rückerstattung möglich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
- Eine Teilnahmebescheinigung wird ab 75 % aktiver, praktischer Teilnahme ausgestellt; passives Anwesendsein reicht nicht aus.
- Versäumte Stunden können nicht anerkannt werden; eine anteilige Erstattung erfolgt nicht.
- Anreise, ggf. Unterkunft und Verpflegung organisieren die Teilnehmenden selbst.
- Bitte geeignete Trainingskleidung, Schuhe sowie ggf. Schreibmaterial und das Testatheft mitbringen.
- Die Daten werden ausschließlich zur Organisation und Dokumentation des Lehrgangs gespeichert.

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Lehrwartin Susanne Urhahn \* Mail: [Lehrwart@ncwtv.de](mailto:Lehrwart@ncwtv.de)



## Inhalte

Fachlicher Teil (10 LE)

- gelenkschonende Technik im Line Dance
- richtige Körperhaltung
- Balance & Gewichtsverlagerung
- sichere Drehtechniken
- Belastung der Knie, Hüfte und Wirbelsäule
- typische Fehlerbilder erkennen
- effektives Warm-up & Cool-down

Überfachlicher Teil: (5LE)

- Wie schaffe ich einen positiven Unterrichtsaufbau?
- Motivation ohne Leistungsdruck
- unterschiedliche Leistungsniveaus auffangen
- Körpersprache & Präsenz als Trainer
- achtsame Fehlerkorrektur
- Überforderung vermeiden
- gesundes Lernklima schaffen

## Zeitplan

<b>Samstag (8 LE)</b>	<b>Sonntag (7 LE)</b>
09:30 – 11:00 Einheiten 1–2	10:00 – 11:30 Einheiten 9–10
11:00 – 11:15 Pause	11:30 – 11:40 Pause
11:15 – 12:45 Einheiten 3–4	11:40 – 13:10 Einheiten 11–12
12:45 – 13:15 Mittagspause	13:10 – 13:20 Pause
13:15 – 14:45 Einheiten 5–6	13:20 – 14:50 Einheiten 13–14
14:45 – 15:00 Pause	14:50 – 15:00 Pause
15:00 – 16:30 Einheiten 7–8	15:00 – 15:45 Einheit 15

Mit tanzsportlichen Grüßen

Susanne Urhahn  
Lehrwartin NCWTV

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e. V.

Lehrwartin Susanne Urhahn \* Mail: [Lehrwart@ncwtv.de](mailto:Lehrwart@ncwtv.de)



Bescheinigung

(falls erforderlich ausgedruckt mitbringen)

Frau / Herr .....

hat an dem Tanzsportlehrgang am ..... teilgenommen.

Ort / Datum .....

Referent / Vertreter des Präsidiums .....