

DTB-Akademie

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

FITNESS

PILATES

YOGA

GESUNDHEIT

ÄLTERE

KINDER

DANCE

2
JAHRE
5

PROGRAMM 2021

Online-Anmeldung unter www.dtb-akademie.de

SPORTGERÄTE



✓ VOLLSORTIMENT ✓ LIEFERVERSPRECHEN ✓ FACHKENNTNISSE

Kübler Sport GmbH
Karl-Ferdinand-Braun-Straße 3 | 71522 Backnang
Telefon 07191-9570-0 | Fax -10
www.kuebler-sport.de





INHALTSVERZEICHNIS

■ INFOS

Seite 3 bis 12 + Seite 81 bis 88

25 Jahre DTB-Akademie	5	Landesturnverbände	12
Wir sagen Danke	6	Fortbildungen, Kongresse & Conventions	79
Unsere Referent*innen	7	Erläuterungen	86
Ansprechpartner*innen	9	AGBs	87
Die Ausbildungsschwerpunkte	10	Unsere Services	88

■ A / FITNESS

Seite 13 bis 36

A1	Ihr Einstieg	15	A3.1	DTB-Fitnesstrainer*in Studio	22
A1.1	Basismodul Fitness-Gesundheitstraining	15	A3.2	DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio	24
A2	GroupFitness	16	A4	Functional- und CrossTraining	26
A2.1	DTB-Trainer*in GroupFitness	16	A4.1	4XF Functional Training Coach (DTB) ..	27
A2.4	Instructor-Weiterbildungen	19	A4.2	Crosstraining Coach	32
A2.4.1	Instructor-FunTone®	19	A5	DTB-PersonalTrainer*in	35
A2.4.2	Stretching Instructor	19			
A2.4.3	AROHA®-Instructor	20			
A2.4.4	KAHA®-Instructor	20			
A2.4.5	Drums Alive®-Instructor	21			
A2.4.6	DTB-Kursleiter*in flowing AthletiX	21			
A3	DTB-Fitnesstrainer*in Studio	22			

Seite 37 bis 64

■ B / PILATES & YOGA + GESUNDHEITSSPORT

B1	Pilates & Yoga	38	B2.1.7	DTB-Kursleiter*in Beckenboden	53
B1.1	DTB-Trainer*in Pilates	38	B2.1.8	DTB-Trainer*in Osteoporose- Prävention	54
B1.2	DTB-Kursleiter*in Yoga	41	B2.1.9	Bewegung und Ernährung	54
	DTB-Yogalehrer*in (220 LE)	44	B2.1.10	DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft	55
	DTB-Yogalehrer*in (520 LE)	46	B2.1.11	DTB-Instructor Walking/ Nordic-Walking	55
B2	Gesundheitssport	49	B2.2	Rückenschullehrer*in KDDR	56
B2.1	DTB-Trainer*in Gesundheitssport	50	B2.3	DTB-Rückenexpert*in und ANTARA®- Rückentrainer*in	57
B2.1.1	Rückengymnastik	51	B2.4	DTB-Kursleiter*in Faszio®-Training	61
B2.1.2	DTB-Kursleiter*in Entspannungs- techniken	51	B2.5	DTB-Zertifikat Betriebl. Gesundheitsförderung / Betriebl. Gesundheitsmanagement	62
B2.1.3	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	52	B2.6	DTB-Aqua Fitness Gym	64
B2.1.4	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit	52			
B2.1.5	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	53			
B2.1.6	Stretching Instructor	53			

■ C / ÄLTERE

Seite 65 bis 68

C1	Ältere	66
C1.1	DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	66
C1.2	DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen	66
C1.3	DTB-Kursleiter*in Sturzprävention	67
C1.4.1	Gehirntraining durch Bewegung	67
C1.5	DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege	68

■ KINDER

Seite 69 bis 74

C2	Kinder	70
C2.1	DTB-Kursleiter*in Psychomotorik	70
C2.2	DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen	72
C2.3	DTB-Kursleiter*in Koordinations- und Haltungstraining für Kinder	73
C2.4	DTB-Kursleiter*in Mama fit – Baby mit	74

■ D / DANCE & CHOREOGRAFIE

Seite 75 bis 78

D1	DTB-Choreograf*in	76	D3	DTB-Instructor HipHop-Dance	77
D2	DTB-Kursleiter*in Kindertanz	77	D4	DTB-Kursleiter*in LineDance	78

■ E / WEITERE ANGEBOTE

Seite 79 bis 85

E1	Fortbildungen	80	E2	Kongresse und Conventions	84
----	---------------------	----	----	---------------------------------	----

IMPRESSUM

Herausgeber:
DTB-Akademie
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Redaktion:
Pia Pauly, Monika Kasan-Ritter,
Monika Preißer
Layout:
Andrea Wagner

Gestaltung:
charisManufaktur Markenberatung GmbH
www.charismanufaktur.de

Titelfoto:
© shutterstock.com
Bilder:

© NDABCREATIVITY - stock.adobe.com S. 13
© Dirima - stock.adobe.com S. 13
© TONO BALAGUER - stock.adobe.com S. 37
© A. and I. Kruk - stock.adobe.com S. 37
© Flamingo Images - stock.adobe.com S. 49
© stock.adobe.com S. 49
© Photographee.eu - stock.adobe.com S. 65
© Halfpoint - stock.adobe.com S. 65
© Picture-Factory - stock.adobe.com S. 69
© Iakov Filimonov - stock.adobe.com S. 69
© master 1305 - stock.adobe.com S. 75
© LuckyBuisness - stock.adobe.com S. 75
© Rido - stock.adobe.com S. 79
© fizkes - stock.adobe.com S. 79
© AirTrack Factory S. 90

Druck:
Westdeutsche Verlags- und
Druckerei GmbH

Verantwortlich:
Markus Rieger, Gudrun Bieg (Schwäbischer
Turnerbund); Barbara Shaghghi (DTB-
Akademie Karlsruhe); Pia Pauly,
Monika Kasan-Ritter (DTB-Akademie); Jörg
Ide (NTB-Turn- und Sportfördergesellschaft
Hannover); Stephan Gentes, Florian Klug
(DTB-Akademie NRW); Nicole Kuttner (VTF
Bildungswerk Hamburg)

GYMWELT steht im DTB für die Vielseitigkeit der Turnbewegung



GYMWELT

- > soll und kann Tradition mit Trends verbinden.
- > markiert einen Kernbereich der Turnbewegung.
- > bringt Systematik in diesen vielfältigen Kernbereich.

Das GYMWELT Konzept

- > ist ein zentraler Ausgangspunkt für die Struktur-, Angebots- und Ausbildungsentwicklung!
- > hilft dabei, die demographischen Herausforderungen zu bewältigen – auch gegen vielfältige Konkurrenten.

Zentrale Motive einer Teilnahme an Angeboten aus der GYMWELT sind:

- > Fitness & Gesundheit
- > Naturerfahrung sowie Gemeinschaft & Spiel
- > Ausdruck & Gestaltung

Fitness- und Gesundheitssport im Verein – erfolgreich Zukunft gestalten!

Mit Hilfe des einheitlichen Erkennungszeichens GYMWELT möchten wir die vielfältigen, attraktiven Bewegungsangebote im Bereich Fitness- und Gesundheitssport (indoor und outdoor) der Vereine in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und zum Mitmachen motivieren.

Die Turn- und Sportvereine müssen sich im Bereich des Fitness- und Gesundheitssports mit vielen Konkurrenzangeboten messen. Aus diesem Grund ist ein funktionierendes Marketing- und Kommunikationskonzept für Vereine mittlerweile unabdingbar, um auf dem kommerziellen Fitnessmarkt zu bestehen. Die GYMWELT steht als Dachmarke für Fitness- und Gesundheitsangebote in Sportvereinen und unterstützt bei der Kommunikation.

Vorteile nutzen

- > Werbemöglichkeiten für die nicht-wettkampfbezogenen Bewegungsangebote nutzen und Sichtbarkeit der Vereinsangebote erhöhen durch die Verwendung der einheitlichen Marke.
- > GYMWELT als Struktur-/Ordnungsmarke im Verein verwenden und damit die Angebote bündeln und attraktiv präsentieren.
- > Teil eines flächendeckenden Netzwerks GYMWELT werden und damit die Grundlage für eine öffentlichkeitswirksame Kampagne schaffen.
- > Neue Impulse zur Angebotsentwicklung im Verein
- > Kostenlose Arbeitshilfen, Flyer, Plakat- und Wochenplan-Vorlagen.
- > Passgenaue Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen.
- > Bundesweite Öffentlichkeitsarbeit für die Dachmarke.



25 JAHRE DTB-AKADEMIE

FEIERN SIE MIT UNS UND LASSEN SIE SICH VON UNSEREM PROGRAMM INSPIRIEREN

DIE DTB-AKADEMIE HAT SICH IN DIESEN 25 JAHREN BESTÄNDIG
WEITERENTWICKELT UND VERÄNDERT

Es kamen weitere Partner und Regionen hinzu, so dass wir mit Stolz sagen können, dass wir flächendeckend präsent sind. Sie als Teilnehmer*in können damit sehr individuell, entsprechend Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit, Ihre Weiterbildungen planen.

Unser **pädagogisches Selbstverständnis** war von Beginn an die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre fachlichen, methodischen, sozialen, kommunikativen und strategischen Kompetenzen im Sinne eines Selbstlernprozesses weiterzuentwickeln.

Dies ist für uns und unsere Referent*innen noch immer die Grundlage unserer Arbeit. Aber auch diese Basis unserer Arbeit unterliegt der Weiterentwicklung. Unser Augenmerk wird in den nächsten Jahren verstärkt auf der Thematik **Kompetenzorientierung** liegen.

Nicht das Vermitteln von Wissen steht im Vordergrund, sondern die Anwendung dieses Wissens und der ständige Prozess des Selbstreflektierens und Verbesserns. Die Digitalisierung unseres Angebots wird diese Weiterentwicklung maßgeblich unterstützen.

Aber auch die Corona-Pandemie hat für einen weiteren Entwicklungsschub gesorgt. Im Programm 2021 werden wir erstmals auch **Online-Schulungen und das Arbeiten auf einer digitalen Lernplattform** anbieten. Das Lernen in der Gemeinschaft und im direkten Austausch mit Referent*innen und den Teilnehmenden wird weiterhin hohe Priorität haben, wir werden jedoch spezifische Inhalte digital aufbereiten, so dass sich Präsenzzeiten reduzieren und damit für die Teilnehmenden auch Reisezeit und Übernachtungskosten eingespart werden.

Wir haben unsere **Website** grundlegend überarbeitet, um unsere Themen übersichtlicher und kundenfreundlicher zu gestalten.

Die Kommunikation wurde vermehrt in die **Social Media** verlagert – hier sind wir noch lange nicht am Ende. Die **Digitalisierung** – allen voran die Online-Anmeldung – hat dabei vieles vereinfacht.



25 JAHRE

bedeutet für uns ständige und konsequente Veränderungen und Anpassungen. Dies heißt:

- nie aufhören zu lernen, neues Wissen aufbauen und vermitteln.
- immer offen sein für Neues und dennoch Gutes bewahren und weiterentwickeln.
- gesellschaftliche Entwicklungen im Blick haben und daraus Konsequenzen für die Weiterentwicklung ziehen.
- wissenschaftliche Erkenntnisse für die Aus- und Weiterbildungen nutzen und anwenden.
- Trends frühzeitig erkennen, prüfen, anpassen und anbieten.
- kommunizieren, anpassen und erweitern, lernen und verbessern.
- neugierig sein auf die Rückmeldung unserer Teilnehmer*innen und Referent*innen.
- unsere Arbeit kritisch betrachten, evaluieren und Konsequenzen ziehen, um besser zu werden.
- die Angebotsentwicklung in den Vereinen unterstützen, Impulse setzen und damit die Mitgliederbindung und Mitgliederentwicklung nachhaltig zu unterstützen.
- auch stolz sein auf das Erreichte und hungrig, es immer besser zu machen.

DTB-Akademie 

**WIR FREUEN UNS, SIE ZU UNSEREN BILDUNGSVERANSTALTUNGEN
BEGRÜßEN ZU DÜRFEN.**

Der Vorstand der DTB-Akademie



WIR SAGEN DANKE

unseren Referent*innen für

- ihren engagierten und kompetenten Einsatz.
- ihre wertschätzende Haltung gegenüber allen Beteiligten.
- und der offenen Lernatmosphäre, in der sich alle wohl und gut aufgehoben fühlen!

Ihr seid viel mehr als Wissensvermittler! Ihr seid

- Lernbegleiter*innen, die motivieren und unterstützen.
- Berater*innen, die ihre Erfahrungen teilen und die Teilnehmenden ermutigen sich offen auszutauschen.
- der Garant für die Weiterentwicklung der Teilnehmenden und unseren Erfolg.

Wir freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit mit Euch!

Unser Dank gilt auch unseren Partnern

- AIREX, 
- AirTrack Factory und 
- TOGU 

für die langjährige Unterstützung.



MEIN PLAN: MEHR ZEIT FÜR DIE FAMILIE. MEINE STRATEGIE: MeinVermögen.

Mit dem persönlich-digitalen Anlage-Assistenten **MeinVermögen** finden Sie die Geldanlage, die zu Ihnen passt. Professionell betreut durch unsere Experten.

www.frankfurter-volksbank.de/meinvermoegen



MeinVermögen



UNSERE REFERENT*INNEN

A

- ALBER, Elisabeth
- ALBRECHT, Karin

B

- BAAKE, Ricarda
- BARTHEL, Rebecca
- BERGER, Marion
- BINIAS, Jens
- BLANKE, Manuela
- BLONDZIK, Anja
- BOESINGER, Sabine
- BOLLINGER, Kai
- BOPP, Simone
- BRÄUNINGER, Sigrun
- BRAUER, Astrid

C

- CLAR, Diana
- CUMMING, Charlotta

D

- DEBÜSER, Claudia
- DEINASS, Ulrike
- DOLD, Julia
- DRESEL, Uwe

E

- EICHLER, Daniel
- ERNST, Anke

F

- FASTNER, Gabi
- FIEDLER, Claudia
- FLACH-MEYERER, Andrea
- FREITAG, Robin
- FUCHS, Swantje

G

- GALKE, Juliane
- GIERMANN, Anne-Mireille
- GLEITZE, Katrin
- GLOSS, Annette
- GOLLER, Andreas
- GORSKI, Raphael
- GREINER-MANEKE, Christiane
- GÜNTHER, Oliver

H

- HABERLANDT, Anke
- HÄFELINGER, Ulla
- HAMMES, Antje
- HANSEN, Christian
- HARTMANN, Katharina
- HARVEY, Chris
- HARVEY, Katharina
- HÖNOW, Daniel
- HOLST, Ilka

J

- JACKSON, Frauke
- JACKSON, Sharon
- JAROMIN-BOWE, Jolanthe

K

- KAUR, Pritpal
- KERSTEN, Rainer
- KIPP, Volker
- KLEEFISCH, Kathrin
- KLEINESPER, Katrin
- KLINGEBIEL, Wolfgang
- KLINKENBERG, Christina
- KOCK, Ulrike
- KÖSTER, Carolin
- KOLLER, Nadja
- KRIEGER, Heidi
- KRÜGER, Julia
- KULLMANN-BRAGULLA, Renate

L

- LASKE, Jürgen
- LINDNER, Michael
- LITTAU, Lenka
- LÖFFLER, Christoph
- LÜTHI, Cyrill
- LUDWIG, Daniela
- LUTZ, Christian

M

- MANIG (AROHA-TEAM), Stefanie
- MEISE, Horst
- MERKEL, Luisa
- MICHELS, Corinna
- MISSALEK, Beate
- MITTAG, Martina
- MÖLLER, Katja
- MÜLLER, Maria
- MÜLLER, Simone

N

- NEIDHART, Heike
- NELSON, Rob
- NEMETZ, Werner
- NIESTEN-DIETRICH, UDO DR.
- NUSSBAUM, Jens

O

- OELLERICH, Heike
- OLTMANNS, Michaela
- ORTNER, Sven

P

- PAULSEN-KORB, Daniela
- PECKMANN, Carsten
- PRIVITERA, Katja
- PRÖLL, Anna Maria

R

- RICHTER-STEINER, Sonja
- RÖTHER, Andrea
- ROHNE, Natascha

S

- SACHER, Tanja
- SCHIRRMACHER, Lars
- SCHLEGEL, Stefan
- SCHÖNINGER-HÄGELE, Karin
- SCHÖTZ, Claudia
- SCHULZ, Hendrik
- SEIBOLD, Jessica
- SEIDEL, Sabine
- SMEILUS, Georgina
- SPRING, Jana
- STIHLER, Claudia

T

- THOME, Sandra
- TODT, Petra

V

- VALENTINI, Adriano
- VOGEL, Marina
- VON TILLY KISTNER, Fanny Gabriele

W

- WÄGER-KUHN, Sonja
- WARM, Silke
- WATTIG, Nina
- WEBER, Christoph
- WELLERSHAUS, Sigrid
- WERTHMANN, Ralf
- WESCHENFELDER, Manuela
- WESSELS, Miriam
- WIEBE, Helena
- WIETHOFF, Hellmer
- WULFF, Cora
- WULFF, Franziska

Z

- ZEC, Marina
- ZIMMERMANN, Dietlind
- ZOLLER, Claudia



AUSBILDUNGSSTÄTTEN DER DTB-AKADEMIE

DIE DTB-AUSBILDUNGSSTÄTTEN DECKEN NAHEZU GANZ DEUTSCHLAND AB

AUSBILDUNGSZENTREN:

DTB-AKADEMIE BADEN

▪ Karlsruhe ▪ Baden-Baden ▪ Weinheim

DTB-AKADEMIE HESSEN

▪ Frankfurt ▪ Annweiler ▪ Baunatal/Kassel
▪ Mörfelden-Walldorf ▪ Pfungstadt ▪ Steinau

DTB-AKADEMIE KOBLENZ

▪ Koblenz

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT BERGISCH GLADBACH

▪ Bergisch Gladbach ▪ Essen

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT HAMM

▪ Hamm ▪ Warstein

DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

▪ Mainz

DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

▪ Saarbrücken ▪ Braunschweig

DTB-AKADEMIE SACHSEN

▪ Dresden

DTB-AKADEMIE SCHWABEN

▪ Stuttgart ▪ Kornwestheim ▪ Ludwigsburg ▪ Ravensburg
▪ Ruit ▪ Staig ▪ Ulm

NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

▪ Hannover ▪ Göttingen ▪ Melle ▪ Trappenkamp
▪ Verden

VTF BILDUNGSWERK HAMBURG

▪ Hamburg ▪ Bremen ▪ Güstrow ▪ Mallorca ▪ Rügen

Die Adressen der Geschäftsstellen und Ansprechpartner*innen
finden Sie auf Seite 9 und 12.



Das Anmeldeformular des jeweiligen
Ausbildungszentrums finden Sie unter:

www.dtb-akademie.de



ANSPRECHPARTNER*INNEN

DTB-AKADEMIE BADEN

Ausbildungsorte: Karlsruhe, Baden-Baden, Weinheim
Ansprechpartner: Sebastian Geiss
Am Fächerbad 5 · 76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 18 15 28
Fax: 0721 / 26 176
E-Mail: bildungswerk@badischer-turner-bund.de
www.badischer-turner-bund.de

DTB-AKADEMIE KOBLENZ

Ausbildungsorte: Koblenz
Ansprechpartner: Hans-Peter Kress
Rheinau 10 · 56075 Koblenz
Tel.: 0261 / 13 51 53
Fax: 0261 / 13 51 59
E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org
www.tvm.org

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT HAMM

Ausbildungsorte: Hamm, Warstein
Ansprechpartner*in: Karin Schädlich, Stephan Gentes
Landesturnschule
Zum Schloss Oberwerries · 59073 Hamm
Tel.: 02388 / 300 00 -26 oder -23
Fax: 02388 / 300 00 99
E-Mail: schaedlich@wtb.de + gentes@wtb.de
www.wtb.de

DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

Ausbildungsorte: Saarbrücken, Braunshausen
Ansprechpartnerin: Giovanna Karle
Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681 / 38 79-234
E-Mail: G.Karle@stb.saarland
www.stb.saarland.de

DTB-AKADEMIE SCHWABEN

Ausbildungsorte: Stuttgart, Kornwestheim, Ludwigsburg, Ravensburg, Ruit, Staig, Ulm
Ansprechpartnerin: Schwäbischer Turnerbund e.V.
Gudrun Bieg, Angela Kling
Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart
Tel.: 0711 / 280 77 200, Fax: 0711 / 280 77 270
E-Mail: info@stb.de
www.stb.de

VTF BILDUNGSWERK HAMBURG

Ausbildungsorte: Hamburg, Bremen, Güstrow, Mallorca, Rügen
Ansprechpartnerin: Carin Reiter
Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg
Tel.: 040 / 419 08-236
Fax: 040 / 419 08-202
E-Mail: reiter@vtf-hamburg.de
www.gym-akademie.de

Nachfolgend sind die Geschäftsstellen der Ausbildungszentren mit den jeweiligen Ausbildungsorten und ihren Ansprechpartner*innen aufgeführt:

DTB-AKADEMIE HESSEN

Ausbildungsorte: Frankfurt, Annweiler, Baunatal/Kassel, Mörfelden-Walldorf, Pfungstadt, Steinau
Ansprechpartnerin: Monika Kasan-Ritter, Monika Preißer
Otto-Fleck-Schneise 8 · 60528 Frankfurt/Main
Tel.: 069 / 678 01-189/134
Fax: 069 / 678 01-179
E-Mail: dtb-akademie@dtb.de
www.dtb-akademie.de

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT BERGISCH GLADBACH

Ausbildungsorte: Bergisch Gladbach, Essen
Ansprechpartner: Florian Klug
Paffrather Straße 133 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 / 20 03 24
Fax: 02202 / 20 03 90
E-Mail: klug@rtb.de
www.rtb.de

DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

Ausbildungsorte: Mainz
Ansprechpartnerin: Lena Kessel
Jahnstraße 4
55124 Mainz
Tel.: 06131 / 94 17-18
Fax: 06131/94 17 17
E-Mail: kessel@rhtb.de
www.rhtb.de

DTB-AKADEMIE SACHSEN

Ausbildungsorte: Dresden
Ansprechpartnerin: Astrid Bettels
Am Sportforum 3 · 04105 Leipzig
Tel.: 0341 / 14 93 86 75
Fax: 0341 / 14 93 86 89
E-Mail: astrid.bettels@stv-turnen.de
www.stv-turnen.de

NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

Ausbildungsorte: Hannover, Göttingen, Melle, Trappenkamp, Verden
Ansprechpartnerin: Eva Schwedler, Olga Lindhorst
Maschstraße 18 · 30169 Hannover
Tel.: 0511 / 980 97-96
Fax: 0511 / 980 97-99
E-Mail: akademie@ntbwelt.de
www.NTBwelt.de

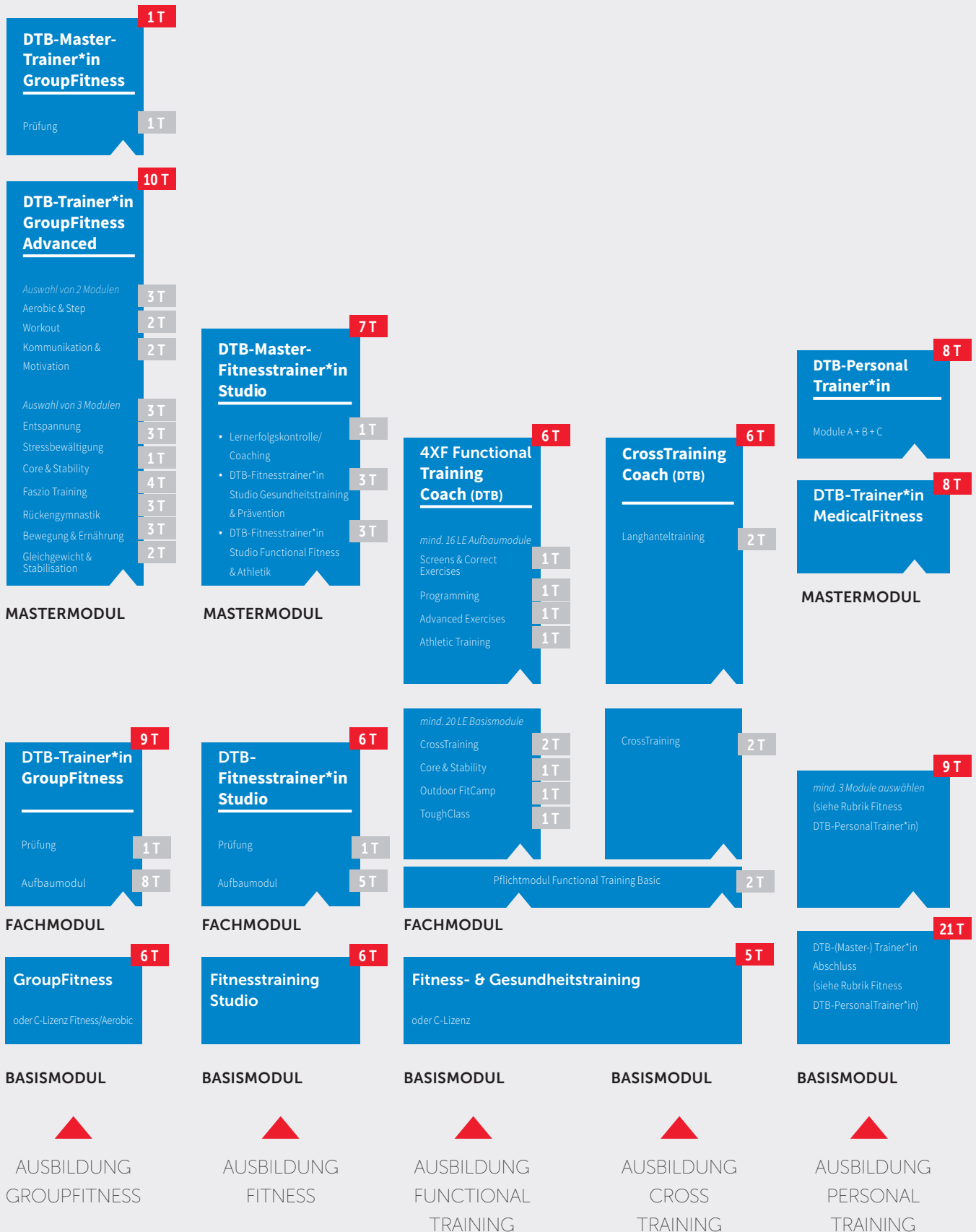


DIE AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

INFOS DIE AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

10

DTB-Akademie





Die DTB-Akademie ist vor allem in den inhaltlichen Feldern der GYMWELT, im Fitness- und Gesundheitssport, im Natursport/ Fitness Outdoor, im Tanz/Dance und in der Choreografie tätig.

Im Mittelpunkt steht dabei der Fitness- und Gesundheitssport, mit spezifischen Ausbildungswegen im Bereich GroupFitness, Functional Training, Pilates, Yoga und Gesundheitssport inklusive spezieller Weiterbildungsangebote für Ältere und Kinder. Dabei ist es möglich, sowohl direkt ohne Vorerfahrung in die Basismodule einzusteigen oder mit einer C-Lizenz des DOSB (bzw. vergleichbare Qualifikation) in die Module zum/zur Fachtrainer*in.

Abgerundet wird unser Programm mit attraktiven und trendigen Weiterbildungen wie z. B. dem Stretching-Instructor oder dem/der DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht & Stabilisation.

T=Ausbildungstage

DTB-Yogalehrer*in (520 LE) **35 T**

- Prüfung **2 T**
- 3 Mastermodule **11 T**
 - Yoga & Philosophie
 - + Supervision
- 3 Mastermodule **11 T**
 - Yoga & Psychologie
 - + Supervision
- 3 Mastermodule **11 T**
 - Yoga & Anatomie
 - + Supervision

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) **11 T**

- Supervision **2 T**
- Aufbaukurse 1-3 **9 T**

MASTERMODUL

DTB-Kursleiter*in Yoga **14 T**

- Stufe 5 (Supervision) **2 T**
- Stufe 1-4 **12 T**

FACHMODUL

DTB-Trainer*in Pilates **14 T**

- Stufe 5 (Supervision) **2 T**
- Stufe 1-4 **12 T**

FACHMODUL

DTB-Trainer*in Gesundheits-sport **14 T**

Auswahl von 4 Modulen (mind. 11 T) + Pflichtmodul

- Bewegung & Ernährung **3 T**
- Core & Stability **1 T**
- Stressbewältigung **3 T**
- Entspannung **3 T**
- Walking/Nordic Walking **3 T**
- Gleichgewicht & Stabilisation **2 T**
- Stretching-Instructor **3 T**
- Beckenboden **3 T**
- Osteoporose Prävention **3 T**
- Rückengymnastik (Pflichtmodul) **3 T**

FACHMODUL

DTB-Rückenexpert*in und Antara® Rückentrainer*in **10 T**

- Coaching/ Lernerfolgskontrolle **2 T**
- Aufbaumodul 1+2 **6 T**
- RückenPraxis Pur **2 T**

MASTERMODUL

DTB-Rückentrainer*in **3 T**

FACHMODUL

DTB-Zertifikat BBGM **1 T**

Fachkraft Betriebl. Gesundheitsmanagement (BBGM)

Prüfungsvorbereitung
Prüfung

DTB-Zertifikat BGM **4 T**

Betriebl. Gesundheitsmanagement

- BGM Seminar 2 **2 T**
- Selbstlernphase **2 T**
- BGM Seminar 1 **2 T**

FACHMODUL

AUSBILDUNG BGM

DTB-Zertifikat BGF **2 T**

Betriebl. Gesundheitsförderung

- Selbstlernphase **2 T**
- BGF Seminar 1

FACHMODUL

Fitness- & Gesundheitstraining **5 T**

oder C-Lizenz

BASISMODUL

AUSBILDUNG YOGA

Fitness- & Gesundheitstraining **5 T**

oder C-Lizenz

BASISMODUL

AUSBILDUNG PILATES

Fitness- & Gesundheitstraining **5 T**

oder C-Lizenz

BASISMODUL

AUSBILDUNG GESUNDHEITS-SPORT

ÜL-B Sport in der Prävention **5 T**

oder prof. Ausbildung

BASISMODUL

SPORT IN DER PRÄVENTION

Fitness- & Gesundheitstraining **5 T**

oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
oder prof. Ausbildung

BASISMODUL

AUSBILDUNG BGF



LANDESTURNVERBÄNDE

INFORMATIONEN ZUM/ZUR TRAINER*IN-/ÜBUNGSLEITER*IN-LIZENZ ERHALTEN SIE BEI IHREM ZUSTÄNDIGEN LANDESTURNVERBAND:

BADISCHER TURNER-BUND

- 0721 / 18 15-0 ■ zentrale@badischer-turner-bund.de
- www.badischer-turner-bund.de

BAYERISCHER TURNVERBAND

- 089 / 157 02-314 ■ info@btv-turnen.de
- www.turnverband-bayern.de

BERLINER TURN- & FREIZEITSPORT-BUND

- 030 / 78 79 45-0 ■ info@btfb.de ■ www.btfb.de

MÄRKISCHER TURNERBUND BRANDENBURG

- 0331 / 58 18 16-0 ■ info@maerkischer-turnerbund.de
- www.maerkischer-turnerbund.de

BREMER TURNVERBAND

- 0421 / 32 65 92 ■ info@bremer-turnverband.de
- www.bremer-turnverband.de

VERBAND FÜR TURNEN UND FREIZEIT HAMBURG

- 040 / 419 08-237 ■ info@vtf-hamburg.de
- www.vtf-hamburg.de

HESSISCHER TURNVERBAND

- 069 / 677 37 72-0 ■ info@htv-online.de
- www.htv-online.de

TURNVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN

- 0381 / 400 77 55 ■ info@turnen-mv.de
- www.landesturnverband-mv.de

TURNVERBAND MITTEL RheIN

- 0261 / 135-150 ■ geschaeftsstelle@tvm.org
- www.tvm.org

NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

- 0511 / 980 97-0 ■ info@ntbwelt.de
- www.ntbwelt.de

PFÄLZER TURNERBUND

- 06346 / 300 69-0 ■ info@pfaelzer-turnerbund.de
- www.pfaelzer-turnerbund.de

RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- 06131 / 94 17-0 ■ info@rhtb.de ■ www.rhtb.de

RHEINISCHER TURNERBUND

- 02202 / 20 03-0 ■ info@rtb.de ■ www.rtb.de

SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

- 0681 / 38 79-226 ■ info@stb.saarland
- www.saarlaendischer-turnerbund.de

LANDESTURNVERBAND SACHSEN-ANHALT

- 0345 / 120 02-16 ■ info@ltv-sachsen-anhalt.de
- www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de

SÄCHSISCHER TURNVERBAND

- Tel. 0341 / 14 93 86-60 ■ E-Mail: info@stv-turnen.de
- www.stv-turnen.de

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER TURNVERBAND

- 04323 / 80 22-0 ■ info@shtv.de ■ www.shtv.de

SCHWÄBISCHER TURNERBUND

- 0711 / 280 77-200 ■ info@stb.de ■ www.stb.de

THÜRINGER TURNVERBAND

- 0361 / 345 56-05 ■ info@thueringerturnverband.de
- www.thueringerturnverband.de

WESTFÄLISCHER TURNERBUND

- 02388 / 300 00-0 ■ wtb@wtb.de ■ www.wtb.de

www.benz-sport.de

Offizieller Partner des

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND



Ihr Partner und Teamplayer

Vom Kleingerät bis zur Objekteinrichtung - alles aus einer Hand



Über 10.000 Artikel
Besuchen Sie unseren
Onlineshop



ORIGINAL
BENZ®
SPORT

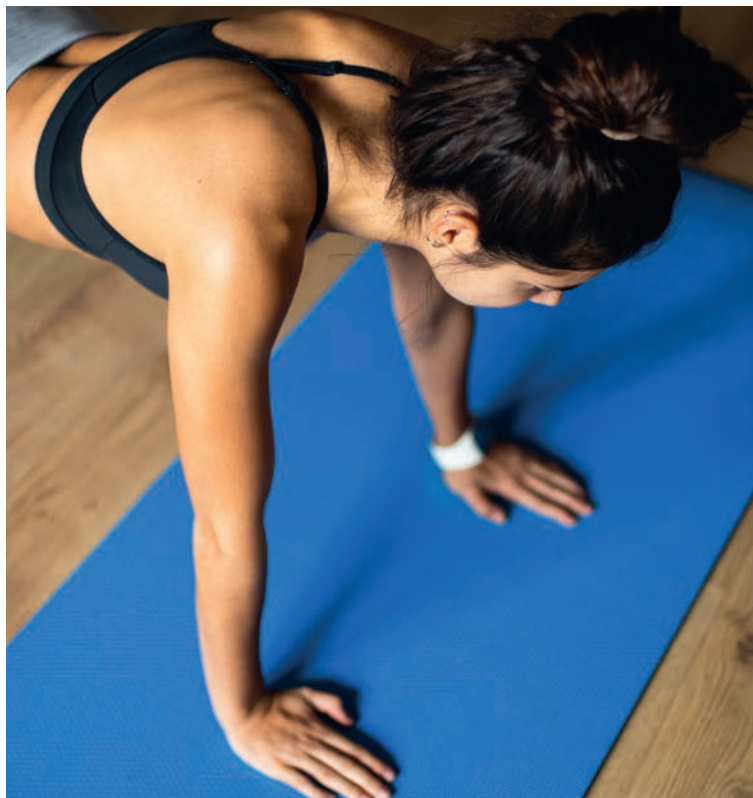


SCHULSPORT | BREITENSport | LEISTUNGSSport | GYMNASTIK | FITNESS | THERAPIE

Gotthilf Benz Turngerätefabrik GmbH + Co. KG Grüninger Straße 1 – 3 | D-71364 Winnenden | Tel. 07195 69 05 - 0 | info@benz-sport.de | www.benz-sport.de

FITNESS

- A1 EINSTIEG
- A2 GROUPTFITNESS & AEROBIC
- A3 FITNESSTRaining
- A4 FUNCTIONAL- & CROSSTRaining
- A5 PERSONALTRAINING



GIB ALLES! AUCH DEINEM KÖRPER.



DAMM & BIERBAUM



Das ROSBACHER Idealverhältnis von Calcium zu Magnesium – gibt dem Körper genau das zurück, was er braucht. Empfohlen vom Deutschen Institut für Sporternährung e. V. www.rosbacher.de

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt.
Aus der Rosbacher Ur-Quelle

2 : 1 - Ideal-Verhältnis
Rosbacher ist ein
hohes Mineralwasser
das 2:1-Ideal-Verhältnis



- ✓ Premiummineralwasser mit hoher Mineralisierung
- ✓ calcium- und magnesiumhaltig
- ✓ soziale & ökologische Nachhaltigkeit

www.rosbacher.de/SGS



A1 IHR EINSTIEG

- Sie trainieren selbst aktiv und mit viel Spaß im Bereich Fitness und Gesundheit?
- Sie haben aufgrund Ihrer positiven Erfahrung Interesse selbst als Trainer*in tätig zu werden?
- Sie wollen sich in Ihrem neuen Tätigkeitsfeld im Verein, im Studio oder als Personal-Coach fundiert und anerkannt für verschiedene spezielle Themen, z.B. Pilates, Outdoor etc. weiterbilden?

... aber ...

Sie haben zum Einstieg noch keine Grundausbildung absolviert, die Ihnen mit dem entsprechenden Basis-Know-How die Teilnahme an solchen Instructor- oder Kursleiter*innen-Weiterbildungen ermöglicht?

Dann haben wir die Lösung für Sie!

Steigen Sie ein in die Welt des Fitness- und Gesundheitssports und qualifizieren Sie sich mit dem **BASISMODUL FITNESS- UND GESUNDHEITSTRaining**, dem **BASISMODUL DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS** oder dem **BASISMODUL DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO** für Ihre ersten Schritte als Trainer*in und Ihren zukünftigen Ausbildungsweg!

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- Ziel: Durchführung von Angeboten im Gesundheitssport
- Spezialisierung durch Kursleiter*innen-Weiterbildung

5 bzw. 6 Tage (50 LE)

Basismodul GroupFitness

- Ziel: Durchführung von Angeboten für Gruppen (Aerobic, Step-Aerobic, Workout)
- Dieses Basismodul ist der erste Schritt der Ausbildung DTB-Trainer*in GroupFitness

5 bzw. 6 Tage (50 LE)

Basismodul Finesstraining

- Ziel: Tätigkeit im Fitness- oder Vereinsstudio (mit und an Geräten)
- Dieses Basismodul ist der erste Schritt der Ausbildung DTB-Finesstrainer*in Studio

6 Tage (60 LE)

A1.1 BASISMODUL FITNESS- UND GESUNDHEITSTRaining

Das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining vermittelt allen Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse die Grundlagen aus den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Methodik/Didaktik sowie Planung und Organisation von Sportangeboten unter Berücksichtigung der Kernziele im Gesundheitssport.

INHALTE:

- Grundlagen Fitness- und Gesundheitssport
- Sportphysiologie/Sportanatomie
- Trainingslehre
- Methodik/Didaktik
- Funktionelle Gymnastik/Haltungstraining
- Dehnen und Kräftigen
- Ausdauertraining/Aufwärmen
- Koordinationstraining
- Entspannung
- Sportorganisation

UMFANG: 50 Lerneinheiten

VORAUSSETZUNGEN:

Keine – dieser Lehrgang dient als Einstiegslehrgang für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse!

ABSCHLUSS: Zertifikat „Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining“

FRÜHBUCHER-RABATT: 30, – €

TEILNAHMEBEITRAG: 355, – € (445, – €)*.

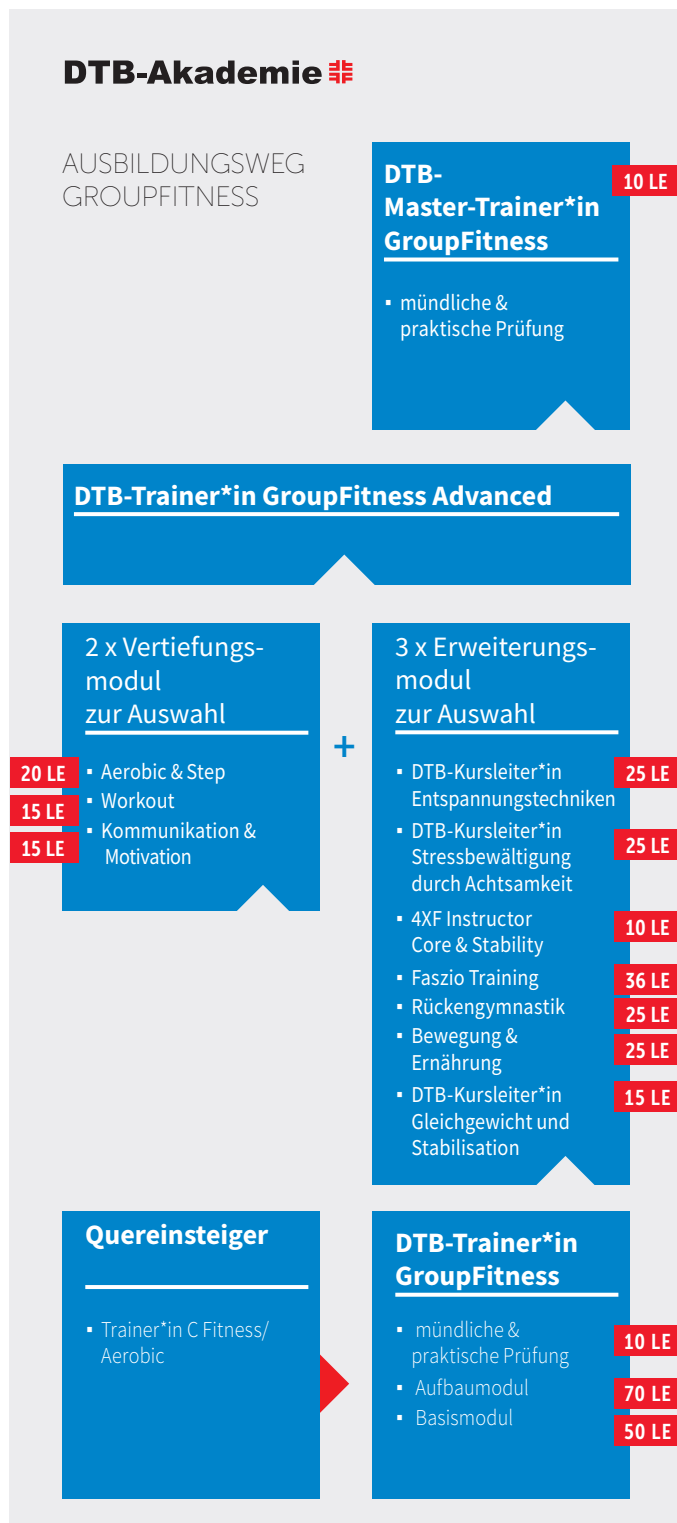
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	08.-12.02.2021	Antje Hammes
Karlsruhe	16.-18.04. + 18.-20.06.2021	BTB-Team
Stuttgart	04.-08.07.2021	Antje Hammes
Frankfurt	06.-10.09.2021	Antje Hammes
Hamburg	29.-31.10. + 26.-28.11.2021	Diana Clar, Swantje Fuchs & Ilka Holst



A2 GROUPEFITNESS

A2.1 DTB-TRAINER*IN GROUPEFITNESS

– AEROBIC/STEP/WORKOUT



Die Ausbildung zum/zur DTB-Trainer*in GroupFitness bereitet Sie auf den spannenden Traineralltag im Vereins- und Studiokursbereich vor. Lernen Sie Kursformate zu unterrichten, die Dauerbrenner im Stundenplan sind wie z.B. BBP, Step, Fatburner, Bodystyling und mehr und sammeln Sie die Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Gruppe erfolgreich führen.

MIT IHREM ABSCHLUSS KÖNNEN SIE:

- Eigene Trainingsstunden planen und durchführen!
- Musik sicher einsetzen!
- Rechtzeitig ansagen & sicher korrigieren!
- Übungsvarianten anbieten!
- Teilnehmer*innen begeistern & motivieren!

DER/DIE DTB-TRAINER*IN GROUPEFITNESS BESTEHT AUS DREI MODULEN:

- Basismodul
- Aufbaumodul
- Lernerfolgskontrolle/Prüfung

Auf dieser Grundlage lässt sich der/die DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced bzw. DTB-Master-Trainer*in GroupFitness mit vielfältigen Spezialthemen aufbauen.

A2.1.1 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS - BASISMODUL

Das Basismodul vermittelt fundierte Grundkenntnisse in Theorie und Praxis zur Durchführung von GroupFitness-Angeboten. Hier lernen Sie die wichtigsten Fertigkeiten im Bereich GroupFitness kennen und beginnen diese in praktischen Übungen umzusetzen. Sie bekommen Einblick in die Vorbereitung gezielter

Stundenbilder für Aerobic, Step-Aerobic und Workout und verschaffen sich das wichtige Fundament, um Ihre Teilnehmenden anweisen, korrigieren, motivieren und begeistern zu können.

INHALTE:

- Musik richtig nutzen (inkl. "auf der 1 sein")
- Cueing (rechtzeitig ansagen und anzeigen)
- Schrittfamilien Aerobic und Step-Aerobic (Grundschritte & Varianten)
- Grundbewegungen Workout
- Körperhaltung
- Aufwärmen
- Methodik/Didaktik in Theorie und Praxis
- Grundlagen der Anatomie, Trainingslehre und Physiologie
- Die Rollen des/der GroupFitness-Trainer*in
- Individuelles Persönlichkeitsprofil als Trainer*in
- Kommunikation & Motivation
- Lernstrategien

UMFANG: 50 Lerneinheiten

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme an Aerobic-, Step-Aerobic- und Workout-Stunden über mindestens 6 Monate

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

LEHRMATERIAL: In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 440,- € (530,- €)*

ORT	TERMINE		REFERENT*IN
Hamburg	05.-07.02.2021 + 19.-21.02.2021	Teil 1 Teil 2	GroupFitness-Team
Frankfurt	01.-03.10.2021 + 29.-31.10.2021	Teil 1 Teil 2	Chris Harvey
Hamburg	25.-27.03.2022 + 08.-10.04.2022	Teil 1 Teil 2	GroupFitness-Team

A2.1.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS – AUFBAUMODUL

Das Aufbaumodul vertieft die Inhalte, die Sie im Basismodul gelernt haben, festigt die Verhaltensweisen als Trainer*in vor der Gruppe und liefert weitere Inhalte, die für eine erfolgreiche Durchführung von GroupFitness-Stunden unverzichtbar

sind. Das Üben in der Trainerposition gibt die Sicherheit, um eine eigene Gruppe führen und begeistern zu können.

INHALTE:

- Erweiterung der Schrittfamilien für ein großes Bewegungsrepertoire und Techniktraining
- Erweiterung und Festigung der methodischen Wege der Vermittlung
- Ziele, Inhalte und Formen des Herzkreislauftrainings
- Workout-Übungen und deren Variationsmöglichkeiten
- Intensitätssteuerung
- Vertiefung von Anatomie, Trainingslehre und Physiologie
- Cool-Down und Dehnen (Ziele, Inhalte, Formen)
- Umgang mit gemischten Gruppen
- Korrekturstrategien
- Ausbau der eigenen Trainerpersönlichkeit

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Basismodul; Quereinstieg auf Anfrage

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 40,- €

TEILNAHMEBEITRAG:
639,- € (774,- €)*

ORT	TERMINE		REFERENT*IN
Hamburg	19.-21.03.2021 + 16.-18.04.2021 + 29.-30.05.2021	Teil 1 Teil 2 Teil 3	GroupFitness-Team
Frankfurt	21.-23.01.2022 + 11.-13.02.2022 + 04.-06.03.2022	Teil 1 Teil 2 Teil 3	Chris Harvey
Hamburg	03.-05.06.2022 + 01.-03.07.2022 + 27.-28.08.2022	Teil 1 Teil 2 Teil 3	GroupFitness-Team

UMFANG: 70 Lerneinheiten



A2.1.3 DTB-TRAINER*IN GROUPFITNESS - PRÜFUNG

Lernerfolgskontrolle

DIE PRÜFUNG BESTEHT AUS FOLGENDEN TEILEN:

- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Schriftliche Stundenausarbeitung

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildungsmaßnahme muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

TEILPRÜFUNG : 65,- € (80,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Basis - und Aufbaumodul

UMFANG: 10 Lerneinheiten

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Trainer*in GroupFitness“

PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN:

Die Lernerfolgskontrolle sollte innerhalb eines Jahres erfolgen. Jeder Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	30.-31.01.2021	GroupFitness-Team
Frankfurt	06.-07.03.2021	Chris Harvey
Hamburg	14.-15.08.2021	GroupFitness-Team
Frankfurt	29.-30.04.2022	Chris Harvey
Hamburg	12.-13.11.2022	GroupFitness-Team

A2.2 DTB-TRAINER*IN GROUPFITNESS ADVANCED

Dieses Angebot ist eine modulare Weiterbildung und setzt sich aus Vertiefungs- und Erweiterungsmodulen zusammen. Die Vertiefungsmodule greifen Inhalte aus der Basisausbildung auf, durch die Erweiterungsmodule spezialisieren Sie sich in Ihrer Trainer*in Tätigkeit.

Für den Abschluss müssen mindestens 2 Vertiefungsmodule und 3 Erweiterungsmodule absolviert werden. Nach Absolvierung der Mindestanforderungen erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat zum/zur DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced.

2 X VERTIEFUNGSMODUL ZUR AUSWAHL

- Aerobic & Step (20 LE)
- Workout (15 LE)
- Kommunikation & Motivation (15 LE)

3 X ERWEITERUNGSMODUL ZUR AUSWAHL

- DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken (25 LE)
- DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (25 LE)
- 4XF Instructor Core & Stability (10 LE)
- Rückengymnastik (25 LE)
- Bewegung und Ernährung (25 LE)
- DTB-Kursleiter*in Faszio-Training (36 LE)

- DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation (15 LE)

Infos und Termine unter:

www.dtb-akademie.de

A2.3 DTB-MASTER-TRAINER*IN GROUPFITNESS - PRÜFUNG

Lernerfolgskontrolle

Für den Abschluss muss neben der Absolvierung von Vertiefungs- und Erweiterungsmodulen (siehe DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced)

eine Lernerfolgskontrolle/Prüfung abgelegt werden.

INHALTE:

- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Schriftliche Stundenausarbeitung

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

TEILPRÜFUNG : 65,- € (80,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced

UMFANG: 10 Lerneinheiten

PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN:

Die Prüfungsinhalte beziehen sich nur auf die Vertiefungsmodule. Jeder Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

ORT	TERMIN	REFERENT*IN
Frankfurt	03.07.2021	Chris Harvey

Unsere Fortbildungen finden Sie ab
Seite 79

2.4 INSTRUCTOR-WEITERBILDUNGEN

A2.4.1 INSTRUCTOR FUNTONE® – DAS FUNKTIONELLE TONING IN PERFEKTION

FunTone® ist das lizenzfreie Konzept, das aufgrund seiner durchdachten und einfachen Struktur im Groupfitness-Bereich führend ist. Erleben Sie die perfekte Symbiose aus Workout-Vielfalt, Spaß und Intensität.

In dieser Weiterbildung perfektionieren Sie funktionelle Bewegungsabläufe und lernen erfolgreiche FunTone®-Struktur kennen. Dabei steht im Vordergrund

die intelligente Verbindung von funktionellen Bewegungen sowie die ideale Bewegungsdauer – in der entscheidend wirkenden Reihenfolge.

FunTone® – innovativ, effizient und einfach!

Weitere Informationen unter: www.myfuntone.com

INHALTE:

- FunTone® Struktur
- FunTone® Levelsystem, Techniktraining
- Funktionelle Anatomie, Trainingsperiodisierung
- Stundenaufbau FunTone® Basic und Sensibility (Barfuß)
- Cueing, FunTone® Musik-Aufbau, Übungssammlung

ABSCHLUSS:

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei. Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „Instructor FunTone®“.

Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmende berechtigt, Kurse unter dem Namen FunTone® anzubieten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)*

Weiter aufbauende Fortbildungen finden Sie auf:

Seite 81

UMFANG: 25 Lerneinheiten

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer*in GroupFitness
- Oder ÜL/Trainer*in C-Lizenz Fitness-Aerobic
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder andere Qualifikationen auf Anfrage

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	05.-07.02.2021	Jana Spring
Stuttgart	12.-14.03.2021	Jana Spring
Hamm	23.-25.04.2021	Jana Spring
Ulm	18.-20.06.2021	Jana Spring
Mörfelden-Walldorf	03.-05.09.2021	Jana Spring

A2.4.2 STRETCHING-INSTRUCTOR

In dieser Weiterbildung erarbeiten Sie die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens, Sie erlernen die heute empfohlenen Dehn-Techniken, sinnvolle Übungen und können ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen, sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbstständig zusammenstellen. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und 25 Jahre praktischer Erfahrung.

Der Stretching-Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch „Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch“ von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Haug Verlag, Stuttgart und beruht auf den Antara®-Prinzipien (www.antara-training.ch).

INHALTE:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Definition Dehnstechniken
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche Kundengruppen
- Erlernen und üben der Basistechniken
- Lernen und üben aller Dehnpositionen des Buches Stretching und Beweglichkeit
- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder DTB-Trainer*in GroupFitness - Basismodul
- Oder DTB-Trainer*in Zertifikat
- Oder ÜL/Trainer*in C-Lizenz
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Andere Qualifikation auf Anfrage

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Stretching-Instructor“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 Lerneinheiten

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	19.-21.03.2021	Karin Albrecht
Hamburg	26.-28.03.2021	Karin Albrecht
Stuttgart	07.-09.05.2021	Elisabeth Rohner
Hamm	28.-30.05.2021	Karin Albrecht
Frankfurt	16.-18.07.2021	Karin Albrecht
Koblenz	03.-05.09.2021	Karin Albrecht



A2.4.3 AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA® - das attraktive Body-Mind-Training

Entwickler von AROHA®,
Inhaber der Ausbildungsschule „Aroha Academy International“,
langjähriger Ausbilder und internationaler Presenter
www.aroha-academy.de



BERNHARD JAKSZT



Dieses Modul wird von einem/einer speziell dafür geschulten Ausbilder*in der AROHA ACADEMY durchgeführt, dessen Schwerpunkt darin liegt, einen langfristigen Erfolg im Unterrichten von AROHA® zu gewährleisten. Die AROHA ACADEMY wurde von Bernhard Jakszt gegründet, der die Programme AROHA® und KAHA® entwickelt hat. Weitere Infos: www.aroha-academy.de

In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Es ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

INHALTE:

- AROHA®-spezifische Elemente
- AROHA®-Anweisungen
- AROHA®-Technik
- Methodik/Didaktik
- Kommunikation
- Stundenaufbau

Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

VORAUSSETZUNGEN: Keine

ABSCHLUSS: Zertifikat „AROHA®-Instructor“. Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in

berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 195,- € (250,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN: Die Lehrgangsgebühr enthält die speziell dafür komponierte Musik (CD My Love), ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos (per Internetlink abrufbar).

UMFANG: 15 Lerneinheiten

ZIELGRUPPE: Übungsleiter*in, Trainer*in und Sportfachkräfte, die AROHA® als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Verden	24.-25.04.2021	Stefanie Manig
Bergisch Gladbach	12.-13.06.2021	Simone Müller
Baden-Baden	10.-11.07.2021	Simone Müller
Stuttgart	17.-18.07.2021	Elisabeth Kutscha
Dresden	18.-19.09.2021	Aroha Academy
Trappenkamp	18.-19.09.2021	Stefanie Manig
Essen	30.-31.10.2021	Simone Müller



A2.4.4 KAHA®-INSTRUCTOR

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA® und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer

genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

INHALTE:

- Kaha® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- Ist von jedem Teilnehmenden und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- Gibt innere Ruhe und Gelassenheit

VORAUSSETZUNGEN: Keine

ABSCHLUSS: Zertifikat „KAHA®-Instructor“. Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 195,- € (250,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Die Lehrgangsgebühr enthält die dafür gemixte Musik, ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Essen	06.-07.02.2021	Simone Müller
Stuttgart	06.-07.03.2021	Elisabeth Kutscha
Steinau	24.-25.04.2021	Simone Müller
Karlsruhe	08.-09.05.2021	Simone Müller
Hannover	05.-06.06.2021	Stefanie Manig
Dresden	09.-10.10.2021	Aroha Academy
Bergisch Gladbach	13.-14.11.2021	Simone Müller

A2.4.5 DRUMS ALIVE®-INSTRUCTOR

Entwickelt von Carrie Ekins
Diplom-Pädagogin, Tanz, Sportmedizin, internationale Presenterin, Mind Body
Ausbilderin, Entwicklung von Drums Alive® und anderen diversen Fitness-Programmen
www.drumsalive.eu



CARRIE EKINS



Drums Alive® – das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten wie Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Vorgestellt und erarbeitet wird ein neuer innovativer Weg, wie Trommeln und

Tanzen, propriozeptives Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können. Durch die wissenschaftliche Begleitung findet Drums Alive® ebenfalls Ansätze bei Depressionen und Burnout, Schwankschwindel, Tumorkranken, Patienten in Seniorenheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn!

INHALTE:

- Modellstunden
- Grundpositionen und Basisschläge
- Theoretische Hintergründe
- Rhythmusschulung
- Drums Alive® unterrichten

VORAUSSETZUNGEN: Keine. Hilfreich ist ausreichend Musik- und Rhythmusgefühl, Vorkenntnisse im Bereich der Aerobic-Schritte und bestenfalls Unterrichtserfahrung.

berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiches Skript, DVD

UMFANG: 15 Lerneinheiten

ZIELGRUPPE: Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Sportfachkräfte, die Drums Alive® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.

ABSCHLUSS: Zertifikat „Drums Alive®-Instructor“
Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in

TEILNAHMEBEITRAG: 195,- € (250,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	23.-24.01.2021	Team DRUMS ALIVE®
Hamm	26.-27.02.2021	Team DRUMS ALIVE®
Dresden	11.-12.06.2021	Team DRUMS ALIVE®
Bergisch Gladbach	20.-21.08.2021	Team DRUMS ALIVE®
Hannover	18.-19.09.2021	Team DRUMS ALIVE®
Hamburg	23.-24.10.2021	Team DRUMS ALIVE®

A2.4.6 DTB-KURSLEITER*IN FLOWING ATHLETIX – YOGA MEETS ATHLETIC

Flowing AthletiX vereint das Beste aus athletischem HiiT mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken aus dem Yoga. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität sowie geistige Flexibilität. Der ständige Wechsel zwischen kraftvollen und ruhigen, fließenden Phasen erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance. Flowing AthletiX schließt die Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen.

Verschiedene Levels und Modifikationen innerhalb der Übungen machen Flowing AthletiX dabei für jedermann/-frau zugänglich und fordern ohne zu überfordern. Flowing AthletiX eignet sich durch seine Vielfältigkeit hervorragend zur Stressregulation. Durch die intensiven Intervalleinheiten lassen sich über Spannungen sowohl auf muskulärer, faszialer als auch emotionaler Ebene abbauen. Die Flows und die gehaltenen Positionen bringen Körper und Geist zurück ins Gleichgewicht, verbessern unsere Konzentration, unseren Fokus und leiten eine tiefgehende Regeneration ein.

INHALTE:

- Einführung in die Flowing AthletiX Methode
- Einführung in die Grundlagen der Yogaflows
- Grundübungen von AthletiX
- Anatomie und Trainingslehre (Muskeln, Faszien, Herz-Kreislaufsystem, Atemtechniken und ihre Wirkung)
- Sequenzierung und Stundenaufbau

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*



LEHRMATERIAL: Umfangreiches Skript sowie CD

VORAUSSETZUNGEN: DTB-Trainer*in Group-Fitness/C-Lizenz

ABSCHLUSS: Zertifikat "DTB-Kursleiter*in Flowing AthletiX - Yoga meets Athletic"

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	30.04.-02.05.2021	Anja Blondzik
Stuttgart	23.-25.07.2021	Sonja Wäger-Kuhn
Hamm	10.-12.09.2021	Anja Blondzik
Hamburg	26.-28.11.2021	Sonja Wäger-Kuhn



A3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

A3.1 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO



Diese fundierte Ausbildung wird neu konzipiert, so dass zukünftig ein Teil über digitale Medien vermittelt werden kann. Daher finden Sie die vollständigen Termine und Preise auf unserer Website: www.dtb-akademie.de

Der Bedarf an qualifizierten Trainer*innen für Fitness- und Vereinsstudios wächst. Die Ausbildung vermittelt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zum Kraft- und Ausdauertraining an Geräten, zum großen Trendthema Functional Training, welches derzeit das Fitnesstraining im Studio stark beeinflusst und verändert, zu Mobility und Dehntechniken, zu Tests und zur Trainingsplanung sowie den entsprechenden Trainings- und Vermittlungsmethoden.

Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in einem Fitness-Studio arbeiten wollen. Sie bietet Übungsleitern, Sportfachkräften, Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten und Trainern die Möglichkeit, sich berufsspezifisch weiterzubilden. Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmenden eine individuelle Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist jedoch, die Ausbildungsmodulare zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus.

Das DTB-Fitnesstrainer*in Studio-Zertifikat muss alle 2 Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungsmaßnahme (mit 8 Lerneinheiten) verlängert werden.

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer B-Lizenz.

A3.1.1 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – BASISMODUL

INHALTE:

- Grundlagen Sportmedizin, Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik
- Gerätekenntnis und -training (Kraft und Cardio-Geräte - Grundpool)
- Grundlagen Functional Training
- Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes
- Trainerkompetenz
- Trainingsplanung und Handling von Trainingsplänen

UMFANG: 60 Lerneinheiten

(davon 20-25 LE digitale Vermittlung)

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

VORAUSSETZUNGEN:

Trainingserfahrung im Studio

TEILNAHMEBEITRAG: 480,- € (570,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio sind die Teilnehmer*innen berechtigt, das darauf folgende Aufbaumodul zu besuchen. Zudem ist dieses Modul ein idealer Einstieg zum 4XF-Functional Training Coach.

ENTHALTENE MATERIALIEN:

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	15.-17.03.2021 - 12.-14.04.2021	Michaela Oltmanns
Mörfelden-Walldorf	26.-28.03. + 23.-25.04.2021	Horst Meise
Hamburg	03.-05.09. + 24.-26.09.2021	Christian Hansen & Sabine Seidel
Schwäbischer Turnerbund	siehe Website	

A3.1.2 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – AUFBAUMODUL

INHALTE:

- Mobility, Stretching, Faszientraining, Core & Stability
- Gerätekenntnis und -training (Variationen, Seilzug, Kurz- und Langhantel, Kettlebell, Slingtrainer)
- Screenings (Kraft, Verkürzung, Ausdauer, Koordination, Functional)
- Zielgruppentraining und Kontraindikationen
- Ernährung
- Trainingslehre und Trainingsplanung (ILB, Maximalkrafttests, sanftes Krafttraining und Erstellung von Trainingsplänen)
- Prüfungsvorbereitung und Lehrproben

Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio sind die Teilnehmer*innen berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Fitnesstrainer*in Studio teilzunehmen.

UMFANG: 50 Lerneinheiten
(davon 20-25 LE digitale Vermittlung)

VORAUSSETZUNGEN:

- Teilnahme am Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio
- In Ausnahmefällen ist bei vergleichbarer Vorqualifikation ein Quereinstieg möglich (Einzelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 405,- € (495,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	28.06.-02.07.2021	Michaela Oltmanns
Hamburg	05.-07.11. + 26.-28.11.2021	Christian Hansen & Sabine Seidel
Mörfelden-Walldorf	12.-14.11. + 27.-28.11.2021	Horst Meise
Schwäbischer Turnerbund	siehe Website	

MIT SISSEL® KOMMEN SIE IN BEWEGUNG!



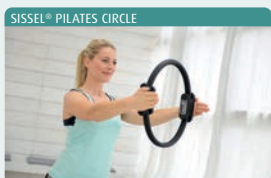
TRAININGSGERÄTE VON BALANCED BODY & OOV®



SOCKEN MIT ANTI-RUTSCH-NOPPEN AUS BIO-BAUMWOLLE



INNOVATIONEN UND TRAININGSGERÄTE VON SISSEL®





A3.1.3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – PRÜFUNG

Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle besteht aus folgenden Teilen:

- Theoretische Prüfung und/oder Prüfungsgespräch
- Praktische Prüfung

Prüfungsbestimmungen

- Bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden.
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.
- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen.

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am DTB-Fitnesstrainer*in Studio - Aufbaumodul

ABSCHLUSS: Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Fitnesstrainer*in Studio“.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG: 10 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

TEILPRÜFUNG: 65,- € (80,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	13.-14.02.2021	Christian Hansen, Sabine Seidel
Melle	04.09.2021	Michaela Oltmanns
Melle	09.10.2021	Michaela Oltmanns
Schwäbischer Turnerbund	siehe Website	
Hamburg	19.-20.02.2022	Christian Hansen & Sabine Seidel
Mörfelden-Walldorf	Januar 2022	Horst Meise

A3.2 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

Die Ausbildung zum/zur DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio trägt den unterschiedlichen Anforderungsprofilen an Fitnesstrainer*innen Rechnung und setzt sich aus zwei thematisch abgrenzbaren Mastermodulen sowie einer Prüfung (Coaching & Lernerfolgskontrolle) zusammen.

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer A-Lizenz.

Gemeinsam decken das stärker fitness- und athletikbasierte Modul, für ein leistungsorientierteres Publikum sowie das stärker präventiv und rehabilitativ ausgerichtete Modul, für ein vorwiegend gesundheitsorientiertes Klientel, das gesamte Spektrum möglicher Arbeitsbereiche für Fitnesstrainer*innen ab.

Die Vergabe des Prüfungsthemas erfolgt beim Besuch des 2. Mastermoduls.

First Mover.
VW ID.3 | Elektro | 204 PS | Automatik

DTB  **ICH BIN DEIN AUTO**
DEUTSCHER TURNER-BUND



ab 399€ mtl.

UNSER NEUWAGEN ABO:

// KFZ-VERSICHERUNG // ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN // KEINE ANZAHLUNG
// KEINE SCHLUSSRATE // 24 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT // EXTRA SATZ WINTERKOMPLETTRÄDER

A3.2.1 MASTERMODUL DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

– FUNCTIONAL FITNESS & ATHLETIK

INHALTE:

- Advanced Exercises – erweitertes Übungsrepertoire, Warm Up, Mobility, Tools
- Programming – individuelle Trainingspläne, Periodisierung, Analyse, WODs
- Screens & Corrective Exercises – Übungsanweisungen, Korrekte Ausführung und Korrektur, FMS
- Athletik für Einzelpersonen & Mannschaften – Sportvorbereitung, Verletzungsprophylaxe, Athletik
- Spezielle Krafttrainingsmethoden (Leistungssport und Fitness)
- Unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrollen

UMFANG: 25 Lerneinheiten

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Fitnesstrainer*in Studio.
In Ausnahmefällen ist bei vergleichbarer Vorqualifikation ein Quereinstieg möglich (Einzel-fallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	22.-24.09.2021	Christoph Löffler
Hamburg	24.-26.09.2021	Christoph Löffler
Staig	08.-10.10.2021	Marina Vogel
Mörfelden-Walldorf	29.-31.10.2021	Christoph Löffler

– GESUNDHEITSTRaining & PRÄVENTION

INHALTE:

- Prävention für spezielle Risikogruppen
- Trainingssteuerung und Geräteinsatz/ Übungsauswahl bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Aufbautraining nach Sportverletzungen
- Spezielle Zielgruppe der Älteren
- Ernährung für spezielle Zielgruppen
- Sensomotorisches Training – Stufenmodell
- Fallstudien
- Unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrollen

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Fitnesstrainer*in Studio.
In Ausnahmefällen ist bei vergleichbarer Vorqualifikation ein Quereinstieg möglich (Ein-zelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.-21.02.2021	Christoph Löffler
Staig	12.-14.03.2021	Marina Vogel
Melle	20.-22.09.2021	Christoph Löffler

UMFANG: 25 Lerneinheiten

A3.2.2 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

Coaching & Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle besteht aus folgenden

Teilen:

- Schriftliche Ausarbeitung zum praktischen Prüfungsthema sowie praktische Prüfung.
- Die Vergabe des Prüfungsthemas erfolgt beim Besuch des 2. Mastermoduls.

Prüfungsbestimmungen

- Bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden.
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.
- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen.

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme an den Mastermodulen "Functional Fitness & Athletik" und "Gesundheitstraining & Prävention"

ABSCHLUSS: Zertifikat "DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio"

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG: 10 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

TEILPRÜFUNG: 65,- € (80,- €)*

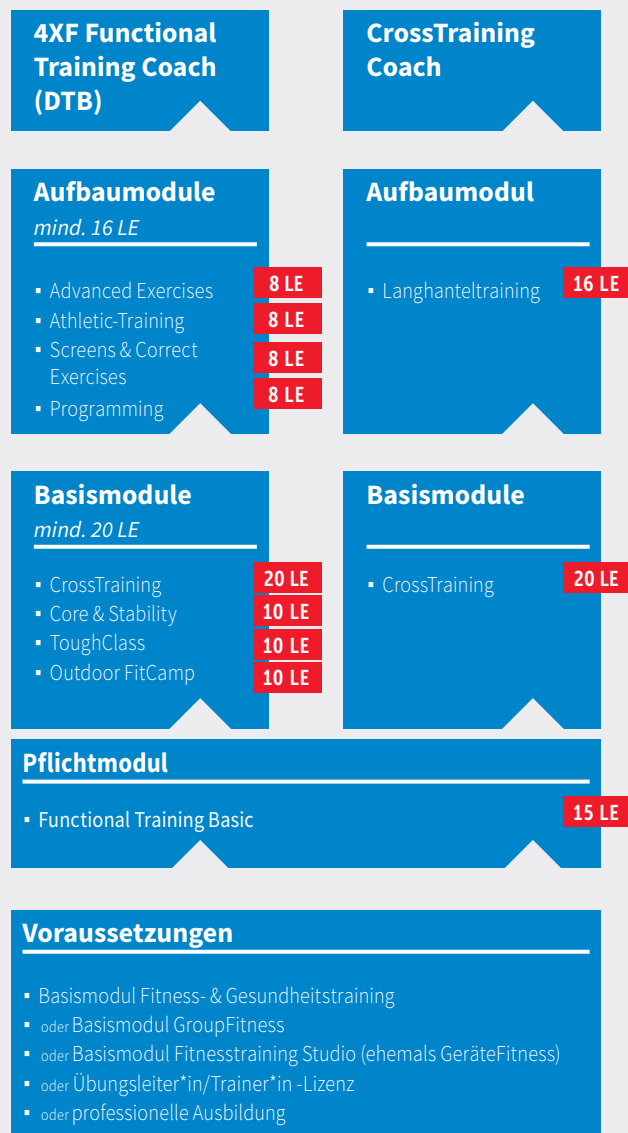
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Staig	06.11.2021	Marina Vogel
Melle	27.11.2021	Christoph Löffler
Mörfelden-Walldorf	Januar 2022	Horst Meise
Hamburg	12.02.2022	Chris Löffler



A4 FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRaining

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEGE FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRaining



Die DTB-Akademie bietet die Weiterbildungen zum 4XF Functional Training Coach (DTB) und zum CrossTraining Coach an.

Beide Weiterbildungen starten mit dem Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic und spezialisieren sich im weiteren Verlauf mit verschiedenen Basis- und Aufbaumodulen.

DIE WEITERBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern – integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster – trainiert werden. Durch das Training in Muskelketten – das sind Muskeln bzw. Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen – verbessern sich deren Zusammenarbeit und somit auch Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität. Dies kommt sowohl dem Athleten als auch dem Freizeitsportler und normalen Endverbraucher zugute, da sich das Konzept des Functional Trainings sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Der 4XF Functional Training Coach ist eine modulare Zertifikats-Weiterbildung und setzt sich aus Basis- und Aufbaumodulen zusammen.

VORAUSSETZUNGEN

Voraussetzung am Einstiegs- und Pflichtmodul ist:

- das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder das Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals Geräte-Fitness),
- oder das Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder eine professionelle Ausbildung.

BASISMODULE

Auf der ersten Ebene der Ausbildung müssen zunächst das Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic (15 LE) und danach mindestens 20 LE mittels einem oder mehrerer Basismodule absolviert werden. Dabei stehen folgende Module zur Auswahl:

- 4XF CrossTraining (20 LE)
- 4XF Core & Stability (10 LE)
- 4XF ToughClass (10 LE)
- 4XF Outdoor FitCamp (10 LE)

AUFBAUMODULE

Nach Absolvierung von 35 LE Basismodulen (inkl. Pflichtmodul) müssen mindestens zwei Aufbaumodule (je 8 LE) besucht werden. Zur Auswahl stehen:

- 4XF Advanced Exercises
- 4XF Athletic für Einzelpersonen & Mannschaften
- 4XF Screens & Correct Exercises
- 4XF Programming

ABSCHLUSS

Das Zertifikat „4XF-Functional Training Coach (DTB)“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Um das erworbene Grundwissen zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir unsere weiterführenden 4XF-Fortbildungen.

4XF CROSSTRaining COACH

CrossTraining ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer. Neben Kraft und Ausdauer stehen vor allem Koordination und Schnelligkeit im Fokus. Dabei wird nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z.B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) und Übungen aus der Leichtathletik (z.B. Sprints, Sprünge), dem Turnen (z.B. Aufschwünge, Stütz-

übungen), dem Gewichtheben (z.B. Deadlift, Umsetzen, Stoßen, Reißen) oder dem Athletiktraining trainiert.

Im Ausbildungsbereich kooperiert der Deutsche Turner-Bund (DTB) mit dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG). Der „CrossTraining Coach“ ist eine modulare Zertifikats-Ausbildung und setzt sich aus zwei Basismodulen und einem Aufbaumodul zusammen.

VORAUSSETZUNGEN:

Voraussetzung für die Teilnahme am Einstiegs- und Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic ist:

- das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder das Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals DTB-Trainer*in GeräteFitness)
- Oder das Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder eine gültige Übungsleiter*in- bzw. Trainer*in-Lizenz.

BASISMODULE: Auf der ersten Ebene der Ausbildung müssen zunächst das Pflichtmodul „4XF Functional Training Basic“ (15 LE) und danach das Basismodul „4XF CrossTraining“ (20 LE) absolviert werden.

AUFBAUMODULE: Nach Absolvierung der zwei oben genannten Basismodule kann das Aufbaumodul Langhantel-Lizenz besucht werden.

ABSCHLUSS: Das Zertifikat „CrossTraining Coach“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

A4.1 4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

A4.1.1 4XF INSTRUCTOR FUNCTIONAL TRAINING (BASIC)

INHALTE:

- Die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings/ Medizinischer Hintergrund
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit/Einfache Trainingsprogramme/Intervall- und Zirkeltraining
- Trainingsgeräte/Tools
- Kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training
- Dynamisches Aufwärmen –Mobility – Cool-down
- Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität/Schnelligkeit/ Stabilisation und Rumpfkraft (Core)/Kraft/ Koordination/Ausdauer
- Grundlegende Progressionen erlernen

ENTHALTENE MATERIALIEN: Umfangreiches Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

- das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining,
- Oder das Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness),
- Oder das Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- Oder eine gültige ÜL-/Trainer*in-Lizenz,
- Oder eine professionelle Ausbildung

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“.

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 199,- € (234,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	16.-17.01.2021	Christoph Weber
Hannover	20.-21.02.2021	Christoph Weber
Hamm	05.-06.03.2021	Antje Hammes
Saarbrücken	13.-14.03.2021	Sven Ortner
Mörfelden-Walldorf	20.-21.03.2021	Raphael Gorski
Hamburg	10.-11.04.2021	Katja Möller
Stuttgart	19.-20.06.2021	Martin Stengele
Bergisch Gladbach	26.-27.06.2021	Antje Hammes
Hannover	03.-04.07.2021	Christoph Weber
Karlsruhe	01.-02.10.2021	Sven Ortner

FITNESS-LOCATIONS

Jung und Alt, Einzelperson oder Gruppe

– hier kommen alle auf ihre Kosten.



Machen Sie Ihre Kommune zum attraktiven Bewegungsraum.

Sie suchen die ideale Ergänzung für das Vereinstraining außerhalb der Sporthalle?

Sie wollen mitten in Ihrer Kommune sichtbar werden und neue Zielgruppen erreichen?

Sie möchten Ihr Angebot durch Functional Training und Outdoor-Fitnesstraining erweitern?



Dann sind Sie bei dem gemeinsam von DTB und BARMER initiierten Projekt

„FITNESS-LOCATIONS“ genau richtig!

Unser innovatives Bewegungskonzept, das niederschwellige Outdoor-Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene jeden Fitnessniveaus ermöglicht, ist in zwei Varianten umsetzbar,

- dem „Fitness-Trail“, eine Strecke mit Stationen für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, und
- dem „Fitness-Hotspot“, eine fest installierte Trainingsanlage, an der im Freien trainiert werden kann.

Die interessierten Kommunen und Vereine erhalten professionelle Unterstützung bei der Errichtung einer passenden Fitness-Location.

Bewerben Sie sich jetzt für das Projekt und schaffen Sie optimale Bedingungen für ganzjährige Bewegung in Ihrer Kommune.

www.dtb.de/fitness-locations/

Kommunales Präventionsprojekt von:

BARMER

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sicherheitstechnische Beratung durch:

 Stiftung
SICHERHEIT IM SPORT

A4.1.2 4XF INSTRUCTOR CROSSTRAINING

INHALTE:

- Die CrossTraining-Philosophie
- Typische CrossTraining-Übungen
- Typische CrossTraining-Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhanter etc.
- Workouts Of The Day (WODs)
- Trainingsplanung
- CrossTraining für Vereine, Personal-Trainer*in, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von CrossTraining-Angeboten

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor CrossTraining“.

UMFANG: 20 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 260,- € (300,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	20.-21.03.2021	Christoph Weber
Hannover	24.-25.04.2021	Adriano Valentini
Hannover	06.-07.11.2021	Christoph Weber
Hamburg	20.-21.11.2021	Christoph Weber

A4.1.3 4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

INHALTE:

- Einführung in das Core- und Stabilisations-training: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

- das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining,
- Oder das Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness),
- Oder das Basismodul DTB-Trainer*in Group-Fitness
- Oder eine gültige ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder eine professionelle Ausbildung

HINWEIS:

Das Modul „4XF Functional Training Basic“ wird als Grundlage empfohlen.

ABSCHLUSS: Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“.

UMFANG: 10 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Pfungstadt	29.05.2021	Antje Hammes
Koblenz	06.06.2021	Antje Hammes
Saarbrücken	12.06.2021	Sven Ortnet
Stuttgart	09.07.2021	Antje Hammes
Hamburg	25.09.2021	Anke Haberlandt
Hannover	31.10.2021	Anke Haberlandt
Bergisch Gladbach	27.11.2021	Antje Hammes



A4.1.4 4XF INSTRUCTOR TOUGHCLASS

Bei der Tough Class ...

- kommen die Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz,
- wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert,
- dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungsanzahl,
- gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes

Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen,

- gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien,
- stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund (kontinuierliche Bewegungssteuerung, Bewegungsfluss).

INHALTE:

- Einführung in das Stundenkonzept
- Gestaltung der Stunden bei unterschiedlichen Schwerpunkten (Kraft/Ausdauer)
- Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen
- Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)

UMFANG: 10 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*



ENTHALTENE MATERIALIEN: Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	27.02.2021	Katja Möller
Hamm	27.06.2021	Carolin Köster
Koblenz	18.09.2021	Jens Binias
Hannover	16.10.2021	Adriano Valentini

A4.1.5 4XF INSTRUCTOR OUTDOOR FITCAMP

Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen Trainingseinheiten, werden Natur, Spaß und hartes Training im Kurs in Einklang gebracht.

Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden bei diesem Outdoortraining im Kleingruppenformat genutzt – ferner werden aber auch weitere Geräte, wie z.B. Seile, Hanteln, Kettlebells, Medizinbälle oder Tubes eingesetzt.

INHALTE:

- Die Outdoor FitCamp-Philosophie
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit sowie des Outdoor FitCamp-Kurses
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Warm-Up, Teamspiele, Gruppenübungsformen, Zirkeltraining, Cool-down, Stretching
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer, Fitnessstudios
- Planung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor Outdoor FitCamp“.

UMFANG: 10 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*



ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	12.06.2021	Jens Binias
Frankfurt	13.06.2021	Jens Binias
Hamm	26.06.2021	Carolin Köster
Stuttgart	17.07.2021	Martin Stengele
Hamburg	07.08.2021	Carsten Peckmann
Hannover	04.09.2021	Christoph Weber

A4.1.6 4XF ADVANCED EXERCISES

INHALTE:

- Erweiterung des Hintergrundwissens
- Ausbau des Übungskatalogs und Methodik der Übungszusammenstellung
- Functional Training in der Sportvorbereitung zur Verletzungsprophylaxe
- Gestaltung von herausfordernden Stunden, Umgang mit eventuellen Überlastungen

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	05.09.2021	Christoph Weber
Frankfurt	11.09.2021	Antje Hammes
Hamburg	25.09.2021	Christoph Weber
Bergisch Gladbach	28.11.2021	Antje Hammes
Stuttgart	05.12.2021	Martin Stengele

A4.1.7 4XF ATHLETIC FÜR EINZELPERSONEN & MANNSCHAFTEN

INHALTE:

- Trainingsaufbau für Einzel- und Gruppenstunden sowie qualifizierte sportartspezifische Betreuung von Sportmannschaften
- Umgang mit Progressionsstufen, auch im Gruppensetting
- Fortgeschrittene Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Corekraft, Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Ausdauer und Sprungkraft

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	20.06.2021	Christoph Weber
Hamburg	08.08.2021	Carsten Peckmann
Hannover	05.12.2021	Christoph Weber

A4.1.8 4XF SCREENS & CORRECT EXERCISES

INHALTE:

- Vorstellung unterschiedlicher Tests und Screenings
- Ermittlung individueller Kraft-, Mobilitäts-, Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit mittels Einzeltests und Testbatterien
- Anwendung in Einzel- und Gruppenformaten
- Anwendung im Sport- und Fitnessbereich
- Erstellung differenzierter Trainingsprogramme

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	13.02.2021	Christoph Weber
Bremen	24.04.2021	Christoph Weber
Stuttgart	11.07.2021	Antje Hammes



A4.1.9 4XF PROGRAMMING

INHALTE:

- Erstellung differenzierter Trainingsprogramme auf Basis individueller Leistungsstände
- Mittel- und langfristige Trainingsplanung und -gestaltung
- Progression und Variation unterschiedlicher Programme
- Coaching und Organisation des Trainings

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Pfungstadt	23.10.2021	Horst Meise
Hamburg	05.02.2022	Christoph Weber

A4.2 CROSSTRaining COACH

A4.2.1 4XF INSTRUCTOR FUNCTIONAL TRAINING (BASIC)

siehe Seite 27

A4.2.2 4XF INSTRUCTOR CROSSTRaining

siehe Seite 29

A4.2.3 LANGHANTELTRAINING

Das Aufbaumodul der Weiterbildung zum CrossTraining Coach beschäftigt sich mit dem Thema Langhanteltraining. Dabei kooperiert die DTB-Akademie mit dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG). Teilnehmende des Aufbaumoduls erhalten nicht nur das Abschluss-Zertifikat als CrossTraining Coach, sondern auch die BVDG-Langhantel-Lizenz.

Das Aufbaumodul widmet sich den Disziplinen Reißen und Stoßen sowie deren Teilübungen bzw. hinführenden Übungen. Ziel ist es den Teilnehmenden sowohl die korrekten Übungsausführungen als auch einfache Tools zur Bewegungsanleitung sowie zur Fehlerkorrektur zu vermitteln.

VORAUSSETZUNGEN:

Pflichtmodul 4XF Functional Training (Basic) und Basismodul 4XF Instructor CrossTraining

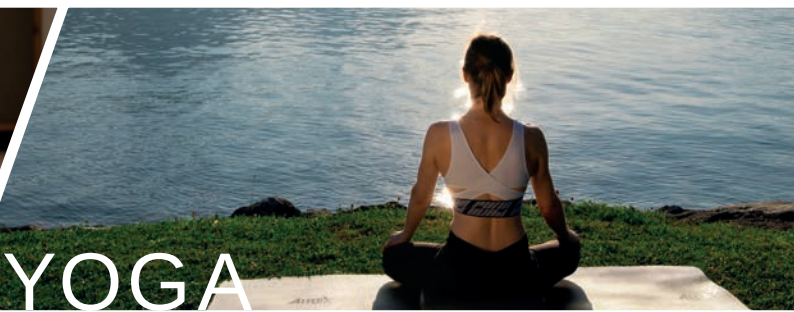
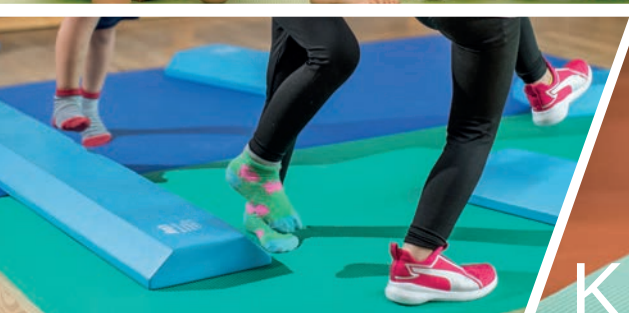
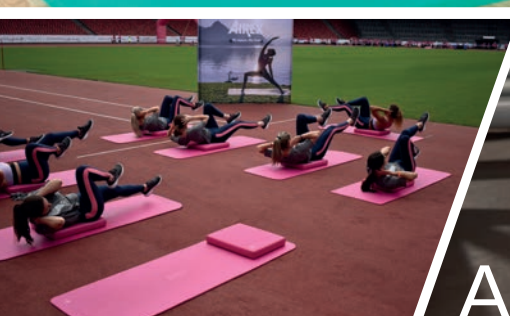
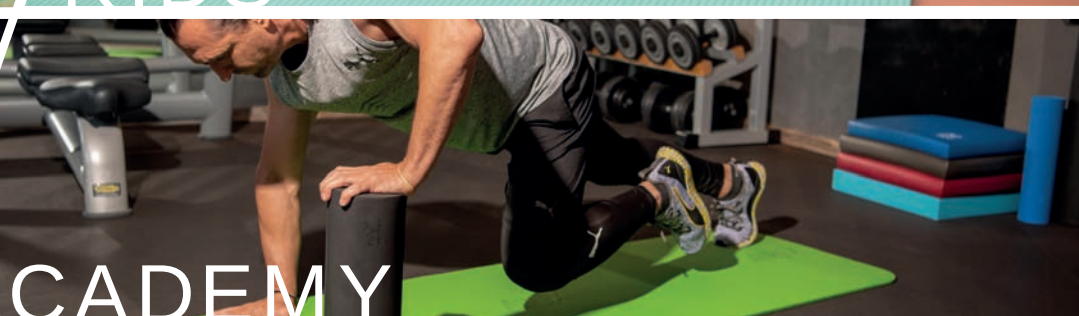
ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung und BVDG-Langhantel-Lizenz

UMFANG: 16 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 300,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Leimen	04.-05.12.2021	BVDG-Referenten-Team

Termine und Orte finden Sie unter:
www.dtb-akademie.de

**FITNESS****YOGA****PHYSIO & REHA****KIDS****ACADEMY**

Finde deine Balance und bleibe im Gleichgewicht – mit den Produkten von Gaugler & Lutz

Hochwertige Matten, innovative Balance-Produkte sowie Faszienartikel in verschiedenen Ausführungen und Härtegraden – wir bieten für jedes Trainingsziel das passende Produkt. Hygiene und Sicherheit bei der Anwendung stehen für uns an erster Stelle. Weitere Informationen sowie unser umfassendes Produktsortiment findest du unter:

www.gaugler-lutz.de/sport-reha-freizeit

Folgt uns auf:   

gauglerlutz

See it - feel it!



Kursraumanlagen

- einfachste Bedienung für Musik, Licht und Videotechnik
- individuelle Ausführungen und Bestückungen nach modernsten Anforderungen



Funkmicrofone

- große Auswahl
- schweißresistent und robust
- Gürteltaschen in großer Auswahl am Lager



Musikanlagen mobil

- maßgeschneidert für Kursräume, Vereinsräume, Turnhallen
- satter Sound und verständliche Sprachansagen
- Akku-Musikanlagen verfügbar



Ampelsysteme

- große Auswahl an Ampeln für Zirkeltraining
- langlebige, wartungsfreie LED-Technik
- Zeitintervalle einstellbar



Lichtanlagen

- passende Konzepte für Kursräume und das gesamte Studio
- LED-Leuchten, Energiesparkonzepte
- Lichtsteuerungen und Effekte



AMBIENTE • & ERLEBNISKONZEPTE
FITNESS • SPORT • GESUNDHEIT • WELLNESS

Aschenbach Audio Team GmbH & Co. KG
Industriestraße 26 · D-24536 Neumünster
Tel. +49 43 21/95 98 00 Fax +49 43 21/95 98 03
mail@aschenbach.com · www.aschenbach.com

A5 DTB-PERSONALTRAINER*IN

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
PERSONAL
TRAINING &
MEDICALFITNESS

DTB- PersonalTrainer*in

Modul C:
Prüfung

20 LE

DTB-Trainer*in MedicalFitness

- Heimstudium
- + Präsenztage
- + Prüfung

20 LE

20 LE

DTB- PersonalTrainer*in

Modul A-B:
A - Komm. & Coaching
B - Erfolgreich in
die Selbstständigkeit

25 LE

25 LE

3 Module auswählen

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 25 LE ▪ Ernährung und Bewegung 25 LE ▪ Stressbewältigung oder Entspannungstechniken 36 LE ▪ Faszio Training® | <ul style="list-style-type: none"> 25 LE ▪ Walking/Nordic-Walking 30 LE ▪ Betr. Gesundheitsförderung (Basiskurs) 25 LE ▪ Stretching Instructor 25 LE ▪ Avi Mea |
|--|--|

- 4XF Functional Training Coach plus 1 Weiterb. mit 25 LE
- oder DTB-Trainer*in Pilates
- oder DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder DTB-Master-Trainer*in GroupFitness
- oder DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced
- oder DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio (ehem. GeräteFitness)

- DTB-Trainer*in Pilates
- oder DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder 4XF Functional Training Coach plus 1 Weiterbildung mit 25 LE

Voraussetzungen

- DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness)

Voraussetzungen

- DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder DTB-Trainer*in Pilates

Wohlbefinden, Gesunderhaltung, Leistungsbereitschaft und der Wunsch nach Fitness und Vitalität bestimmen unsere Leistungsgesellschaft. Zur Erreichung dieser Ziele suchen immer mehr Menschen persönliche Unterstützung und Hilfen.

Viele Studios und Vereine haben diesen Bedarf erkannt und bieten ihren Mitgliedern PersonalTraining an. Ein neues Berufsfeld ist entstanden. Es ist geprägt von der sportfachlichen Qualifikation und der sozialen Kompetenz des Trainers. Sich auf den Kunden einstellen, seine Bedürfnisse erkennen und ihn zu körperlicher Fitness und einem guten Wohlbefinden führen, das sind die Anforderungen des PersonalTrainers. Die Ausbildung zum/zur DTB-PersonalTrainer*in orientiert sich an den aktuellen Anforderungen des Fitnessmarktes und bereitet Sie auf ein spannendes, zukunftsorientiertes Berufsfeld vor.

Die modulare Ausbildung umfasst 4 Ausbildungsstufen mit einem Gesamtumfang von 320 LE.

Quereinsteiger

- DTB-Rückentrainer*in
- oder Rückenschullehrer*in

Infos unter:

www.dtb-akademie.de

Hier finden Sie die detaillierte Ausschreibung mit Terminen, Orten und Kosten.



A5.1 STUFE 3 – DTB-TRAINER*IN MEDICALFITNESS

UMFANG:

20 Lerneinheiten (in Form von Heimstudium) +
12 Lerneinheiten (Präsenztage)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.06.2021 (online) + 26.09.2021	Daniel Hönow & Wolfgang Klingebiel

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 285,- € (395,- €)*

Anmeldeschluss ist der 29.05.2021.

Der Versand der Unterlagen erfolgt am 16.06.2021, somit haben Sie 3 Monate Zeit für das Selbststudium. Am 19.06.2021 findet ein Onlinetermin zum Kennenlernen und zur Erläuterung des Manuals statt, der nicht verpflichtend ist. Am 26.09.2021 findet verbindlich der Präsenztage inkl. Prüfung statt. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb der Zeit des Selbststudiums vom 19.06. bis 26.09.2021, werden 50 % der Anmeldegebühren fällig.

A5.2 STUFE 4

A5.2.1 MODUL A – KOMMUNIKATION & COACHING

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	26.10 + 03.11.2021 online, 06.-07.11.2021 Präsenz	Daniel Hönow

A5.2.2 MODUL B – ERFOLGREICH IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	12. + 19.11. je 3 LE online, 27.11.2021 Präsenz	Silke Warm

A5.2.3 MODUL C – PRÜFUNG

UMFANG: 20 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	13.-14.02.2021	Daniel Hönow, Silke Warm
Hamburg	12.-13.02.2022	Daniel Hönow, Silke Warm

S. 37 – S. 48

PILATES & YOGA

B1 PILATES & YOGA





B1 PILATES & YOGA

B1.1 DTB-TRAINER*IN PILATES

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
PILATES

DTB-Trainer*in Pilates

- Stufe 5 (Supervision) **20 LE**
- Stufe 1-4 **100 LE**

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder prof. Ausbildung

Die Weiterbildung zum/zur DTB-Trainer*in Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen.

Nach der Stufe 2 sind Sie in der Lage erste Pilates-Stunden anleiten zu können. In den darauf folgenden Stufen 3 und 4 werden die Kenntnisse erweitert und bereits Gelerntes vertieft. Die anschließende Supervision stellt ein individuelles Coaching dar.

Die Stufen 3, 4 und 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von 2 Jahren zu durchlaufen.

B1.1.1 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

In diesem Modul geht es um die Hintergründe, Zielsetzung und Methodik des Trainingskonzepts von Joseph Pilates.

INHALTE:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	29.-31.01.2021	Anke Haberlandt
Melle	15.-17.02.2021	Helena Wiebe
Karlsruhe	04.-06.06.2021	Tanja Sacher
Hamm	11.-13.06.2021	Corinna Michels
Bremen	11.-13.06.2021	Anke Haberlandt
Kornwestheim	18.-20.06.2021	Jessica Seibold
Frankfurt	24.-26.09.2021	Corinna Michels
Hamburg	28.-30.01.2022	Anke Haberlandt

B1.1.2 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

INHALTE:

- Erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- Der Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	19.-21.04.2021	Helena Wiebe
Hamburg	23.-25.04.2021	Anke Haberlandt
Karlsruhe	23.-25.07.2021	Tanja Sacher
Hamm	17.-19.09.2021	Corinna Michels
Bremen	10.-12.09.2021	Anke Haberlandt
Kornwestheim	24.-26.09.2021	Jessica Seibold
Frankfurt	12.-14.11.2021	Corinna Michels

B1.1.3 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 3

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment

INHALTE:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball.
- Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate
- Methodik: Wie baue ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg
- Weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren

- Aufbau einer Pilates-Stunde
- Ideenpool für den Stundenbeginn
- Modellstunden
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 2
- Oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	07.-09.06.2021	Helena Wiebe
Hamburg	20.-22.08.2021	Anke Haberlandt
Karlsruhe	22.-24.10.2021	Tanja Sacher
Kornwestheim	12.-14.11.2021	Jessica Seibold
Bremen	19.-21.11.2021	Anke Haberlandt
Hamm	26.-28.11.2021	Corinna Michels

B1.1.4 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

INHALTE:

- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen
- Gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer*innen bekommen in Stufe 4 Supervisionsthemen ausgehändigt, welche in Form einer schriftlichen Stundenausarbeitung konzipiert und bei der Supervision vor Ort praktisch demonstriert werden. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen.

Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer*innen informiert.

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates - Stufe 3

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Kornwestheim	22.-24.01.2021	Jessica Seibold
Hamburg	19.-21.02.2021	Anke Haberlandt
Melle	20.-22.09.2021	Helena Wiebe
Kornwestheim	24.-26.09.2021	Jessica Seibold
Karlsruhe	19.-21.11.2021	Tanja Sacher
Hamburg	26.-28.11.2021	Anke Haberlandt
Hamm	14.-16.01.2022	Corinna Michels
Bremen	04.-06.03.2022	Anke Haberlandt



B1.1.5 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 5

Das Ziel vor Augen – Supervision

INHALTE:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer*in-Ausbildung
- Praktische Stundendemonstration
- Supervision der Teilnehmenden, individuelles Coaching

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in in Pilates – Stufe 4

ABSCHLUSS:

Nach erfolgreicher praktischer Stundendemonstration erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer*in Pilates“. Der/Die Ausbilder*in behält sich das Recht vor, ggf. das Zertifikat einzubehalten, wenn Lerninhalte oder die praktische Stundendemonstration wiederholt werden sollten.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden.

Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG: 20 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	16.-17.01.2021	Christina Klinkenberg
Melle	18.-20.01.2021	Helena Wiebe
Bremen	27.-28.02.2021	Anke Haberlandt
Stuttgart	20.03.2021	Jessica Seibold
Hamburg	08.-09.05.2021	Anke Haberlandt
Melle	22.-24.11.2021	Helena Wiebe
Karlsruhe	11.-12.12.2021	Tanja Sacher
Hamburg	26.-27.02.2022	Anke Haberlandt
Hamm	05.-06.03.2022	Corinna Michels
Frankfurt	2022	

DTB-TRAINER*IN PILATES ADVANCED

Dieses Angebot richtet sich exklusiv an alle Pilates-Trainer*innen, die ihre Weiterbildung bei der DTB-Akademie absolviert haben. Eine Umfrage bei den DTB-Pilates-Trainer*innen hat ergeben, dass eine Vertiefung und die Erwei-

terung der Lerninhalte der Grundausbildung gewünscht werden. Aus diesem Grund bietet die DTB-Akademie in diesem Jahr erstmalig diese Advanced-Weiterbildung an.

INHALTE:

- Themenschwerpunkte vertiefen, z.B. Schulter, Hüfte, Füße, Wirbelsäulen-Abschnitte, Myofasziale, Strukturen, etc.
- Einsatz von Pilates Equipment bzw. Kleingeräten
- Besondere Zielgruppen, Riskogruppen
- Übungen richtig anleiten und korrigieren
- Kommunikation & Motivation

VORAUSSETZUNGEN: DTB-Trainer*in Pilates

FRÜHBUCHERRABATT: 15,- €

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 Lerneinheiten

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Kornwestheim	19.-21.02.2021	Jessica Seibold
Rostock	05.-07.03.2021	Anke Haberlandt
Hamburg	22.-24.10.2021	Anke Haberlandt
Frankfurt	05.-07.11.2021	Corinna Michels

YOGA -

DIE AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen.

Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1-5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter*in Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei sollten die Stufen 3-5 an demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. „Schnupper-teilnehmer*innen“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen.

Lizenzierte DTB-Kursleiter*innen Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer*in (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer*innen (220 LE) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum/zur DTB-Yogalehrer*in (520 LE) weiterzubilden. Jedes Themengebiet umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Weiterbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG YOGA

DTB- Yogalehrer*in (520 LE)

- Prüfung & Abschlussarbeit **50 LE**
- Mastermodule Yoga & Psychologie + Supervision **75 LE**
- Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision **75 LE**
- Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision **75 LE**

DTB- Kursleiter*in Yoga

- 20 LE** • 5 - Supervision
- 25 LE** • 4 - Yoga unterrichten und anleiten
- 25 LE** • 3 - Mit Yoga ins Gleichgewicht
- 25 LE** • 2 - Yoga rund um die Wirbelsäule
- 25 LE** • 1 - Das Facettenreichtum des Hatha-Yoga

DTB- Yogalehrer*in (220 LE)

- 25 LE** • Supervision
- 25 LE** • 3 - Pranayama
- 25 LE** • 2 - Asana-Variationen
- 25 LE** • 1 - Yoga Adjustments

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder DTB-Trainer*in
- oder prof. Ausbildung und 1/2 Jahr praktische Yogaerfahrung

B1.2 DTB-KURSLEITER*IN YOGA

B1.2.1 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

INHALTE:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achthgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in Lizenz)
- Und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche

Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	22.-24.01.2021	Sabine Boesinger
Melle	26.-28.02.2021	Katharina Hartmann
Braunshausen	05.-07.03.2021	Andrea Flach-Meyer
Rostock	19.-21.03.2021	Pritpal Kaur
Koblenz	09.-11.04.2021	Claudia Debüser
Baunatal	28.-30.05.2021	Daniel Eichler
Hamm	27.-29.08.2021	Pritpal Kaur
Bremen	10.-12.09.2021	Pritpal Kaur
Baden-Baden	24.-26.09.2021	Claudia Schötz
Kornwestheim	19.-21.11.2021	Sigrun Bräuninger
Hamburg	21.-23.01.2022	Martina Mittag



B1.2.2 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 2

Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule

INHALTE:

- Das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)
- Bedeutung der Elemente Erde, Wasser und Feuer in Bezug auf das Chakrasystem
- Modellstunden: Muladhara Chakra (Erdung, Stabilität)/ Svadhisthana Chakra (Prinzip Fließen, Loslassen)/ Manipura Chakra (Feuer, Verdauungsfeuer anregen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Definition und Bedeutung von MulaBandha
- Anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas
- Stundenanalyse
- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 1
ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.-21.02.2021	Martina Mittag
Kornwestheim	26.-28.02.2021	Sigrun Bräuninger
Braunshausen	09.-11.04.2021	Andrea Flach-Meyer
Melle	28.-30.04.2021	Katharina Hartmann
Rostock	04.-06.06.2021	Pritpal Kaur
Baunatal	24.-26.06.2021	Daniel Eichler
Koblenz	25.-27.06.2021	Claudia Debüser
Hamm	17.-19.09.2021	Pritpal Kaur
Bremen	24.-26.09.2021	Pritpal Kaur
Baden-Baden	05.-07.11.2021	Claudia Zoller
Hamburg	18.-20.02.2022	Sabine Boesinger

B1.2.3 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

INHALTE:

- Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse
- Vishuddha Chakra (Übungen für Hals-, Nacken-, Schulterbereich)
- Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf)
- Asana-Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
- Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen
- Die Gunas: Manifestationen der Energien

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	29.-31.01.2021	Katharina Hartmann
Hamburg	26.-28.03.2021	Sabine Boesinger
Kornwestheim	16.-18.04.2021	Sigrun Bräuninger
Braunshausen	18.-20.06.2021	Andrea Flach-Meyer
Melle	16.-18.07.2021	Katharina Hartmann
Baunatal	27.-29.08.2021	Daniel Eichler
Koblenz	10.-12.09.2021	Claudia Debüser
Rostock	15.-17.10.2021	Pritpal Kaur
Bremen	12.-14.11.2021	Pritpal Kaur
Hamm	19.-21.11.2021	Pritpal Kaur
Karlsruhe	03.-05.12.2021	Claudia Schötz
Hamburg	25.-27.03.2022	Martina Mittag

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 2

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

B1.2.4 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 4

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten

INHALTE:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer Yogastunde
- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
- Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
- Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer*innen bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer*innen informiert.

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 3

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	22.-24.01.2021	Pritpal Kaur
Melle	12.-14.03.2021	Katharina Hartmann
Hamburg	30.4.-02.05.2021	Martina Mittag
Kornwestheim	09.-11.07.2021	Sigrun Bräuninger
Braunhausen	09.-11.07.2021	Andrea Flach-Meyer
Baunatal	24.-26.09.2021	Daniel Eichler
Melle	04.-06.10.2021	Katharina Hartmann
Koblenz	29.-31.10.2021	Claudia Debüser
Rostock	03.-05.12.2021	Pritpal Kaur
Karlsruhe	28.-30.01.2022	Claudia Schötz
Bremen	21.-23.01.2022	Pritpal Kaur

DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 1-4 (KOMPAKT)

Schöner Lernen auf Mallorca

UMFANG: 100 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 1.499,- € (1.810,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Mallorca	03.-13.03.2022	Martina Mittag

B1.2.5 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 5

„Den Gipfel erklimmen – Supervision“

INHALTE:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmenden und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4

ABSCHLUSS:

Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Es berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung „DTB-Yogalehrer*in (220 LE)“.

UMFANG: 20 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	27.-28.03.2021	Pritpal Kaur
Braunhausen	27.-28.08.2021	Andrea Flach-Meyer
Melle	27.-29.08.2021	Katharina Hartmann
Kornwestheim	15.-16.10.2021	Sigrun Bräuninger
Koblenz	27.-28.11.2021	Claudia Debüser
Baunatal	04.-05.12.2021	Daniel Eichler
Hamburg weitere Termine Seite 45	21.-23.01.2022	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Sonja Wäger-Kuhn
Melle	28.-30.01.2022	Katharina Hartmann
Baden-Baden	18.-19.03.2022	Claudia Schötz
Rostock	26.-27.03.2022	Pritpal Kaur



DTB-YOGALEHRER*IN (220 LE)

Lizenzierte DTB-Kursleiter*innen Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaumodule und anschließender Supervision zum/zur DTB-Yogalehrer*in (220 LE) weiterbilden.

Die im Folgenden beschriebenen Aufbaumodule müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem/einer Referent*in durchzuführen.

B1.2.6 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 1

Yoga Adjustments

Aktive und passive Methoden der Unterstützung dienen der Vertiefung und Verfeinerung der Asana-Praxis aus der Kursleiter*in-Ausbildung. In diesem Aufbaumodul stehen das Wissen über Yoga Adjustments (Hilfestellungen, so genannte

Hands-on-Techniken) und der Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln im Vordergrund. Darüber hinaus werden Energieübungen praktiziert, um ein Gefühl für das Gegenüber zu entwickeln und zu erspüren, wo und wann Adjustments hilfreich sind.

INHALTE:

- Allgemeine Formen der Unterstützung (Hilfsmittel, Berührung, verbal)
- intensive Asanapraxis: Kursreihen, in denen aktiv erlebt werden kann, wie sich Adjustments anfühlen und wie sie in Folge als aktiver Part ausgeführt werden
- Formen der Partnerarbeit (beide aktiv/aktiv-passiv)
- Energie- und Sensibilisierungsübungen
- Entspannung und Meditation

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	05.-07.02.2021	Kerstin Bornemann
Hamm	05.-07.02.2021	Pritpal Kaur
Koblenz	12.-14.03.2021	Claudia Debüser
Kornwestheim	12.-14.03.2021	Sigrun Bräuniger
Mainz	07.-09.05.2021	Simone Bopp
Hamburg	01.-03.10.2021	Martina Mittag

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga

B1.2.7 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 2

Weiterführende Asana-Variationen

Basierend auf den Grundhaltungen, die in der DTB-Kursleiter*in Yoga-Weiterbildung (Stufe 1) vermittelt wurden, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf kombinierten Kraft-, Stütz-, Rotationsübungen, Einführung in Umkehrhaltungen

sowie Variationen und komplexen Karana-Varianten. Anhand der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird ein tieferes Verständnis für die Heldenhaltungen (Heldenserie) vermittelt.

INHALTE:

- Einführung und Variationen von Umkehrhaltungen
- Standhaltungen und Rotationen
- Fortgeschrittene Balancehaltungen
- Kraft- und Stützübungen (und schrittweise Hinführung zur eigenen Unterrichtspraxis)
- Komplexe Karana-Varianten
- Heldenserie
- Einführung in die Bhagavadgita
- Entspannung und Meditation

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	05.-07.02.2021	Martina Mittag
Melle	26.-28.03.2021	Kerstin Bornemann
Koblenz	23.-25.04.2021	Claudia Debüser
Kornwestheim	07.-09.05.2021	Sigrun Bräuniger
Mainz	09.-11.07.2021	Simone Bopp
Hamm	05.-07.11.2021	Pritpal Kaur
Hamburg	04.-06.02.2022	Martina Mittag

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukur 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

DTB-YOGALEHRER*IN - AUFBAUKURS 1-3 (KOMPAKT)

SCHÖNER LERNEN AUF RÜGEN

UMFANG: 75 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 1.299,- € (1.610,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Rügen	20.-29.10.2021	Martina Mittag

B1.2.8 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 3

Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen des Prana, der Ein-

satz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer*innen lernen darüber hinaus, wie man Pranayama schrittweise (im Sinne von Vinyasa Krama) in die eigene Unterrichtsplanung integrieren kann.

INHALTE:

- Pranayama: Samana-, Langhana-, Brmhana-betont
- Bedeutung und Techniken von Kumbhaka (Atemleere/Atemfülle)
- Bandhas
- Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Vayu (Aspekte des Prana)

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 2

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

Die Teilnehmer*innen bekommen im Aufbaukurs 3 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer*innen informiert. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des/der Yogalehrer*in oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend) einzureichen.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	28.-30.05.2021	Martina Mittag
Melle	04.-06.06.2021	Kerstin Bornemann
Kornwestheim	18.-20.06.2021	Sigrun Bräuninger
Koblenz	02.-04.07.2021	Claudia Debüser
Mainz	03.-05.09.2021	Simone Bopp
Hamburg	22.-24.04.2022	Martina Mittag

B1.2.9 DTB-YOGALEHRER*IN – SUPERVISION

INHALTE:

- Abgabe der Stundenausarbeitungen vorab
- Eigene Präsentation einer Stundenphase
- Feedback, Supervision und Coaching durch den Ausbildungsleiter
- Gemeinsamer Abschluss

UMFANG: 20 Lerneinheiten

(plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 3 und Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des/der Yogalehrer*in oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

ABSCHLUSS: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Yogalehrer*in (220 LE)“.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	15.-17.01.2021	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Kornwestheim	05.-06.02.2021	Sigrun Bräuninger
Hamburg	11.-13.06.2021	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Melle	27.-29.08.2021	Kerstin Bornemann
Koblenz	18.-19.09.2021	Claudia Debüser
Kornwestheim	24.-25.09.2021	Sigrun Bräuninger
Hamburg	24.-26.09.2021	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Mainz	13.-14.11.2021	Simone Bopp
Hamburg	10.-12.12.2021	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	21.-23.01.2022	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb



DTB-YOGALEHRER*IN (520 LE)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer*innen (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum/zur DTB-Yogalehrer*in (520 LE) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an:

- Yoga & Philosophie
- Yoga & Psychologie
- Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem/der gleichen Referent*in absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer*in (520 LE) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

INHALTE: Infos zu den Inhalten der Mastermodule unter www.dtb-akademie.de

VORAUSSETZUNGEN:
DTB-Yogalehrer*in (220 LE)

ABSCHLUSS:
Nach erfolgreicher und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Yogalehrer*in (520 LE)“.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG:

300 Lerneinheiten bzw. pro Modul 25 LE plus Prüfung

FRÜHBUCHER-RABATT:

15,- € (ausgenommen Supervision)

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €) je Teil*

SUPERVISION: 170,- € (210,- €)*

B1.2.10 YOGA & PHILOSOPHIE

Teil I: „Pranayama anleiten und unterrichten“
Teil II: „Yoga im Kontext der Bhagavadgita“
Teil III: „Yoga & Alignment“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden I	23.-25.04.2021	Claudia Zoller
Hamburg I	03.-05.09.2021	Martina Mittag
Karlsruhe II	11.-13.06.2021	Claudia Zoller
Hamburg II	12.-14.11.2021	Martina Mittag
Hamburg III	22.-24.01.2021	Martina Mittag
Karlsruhe III	20.-22.08.2021	Claudia Zoller
Hamburg III	18.-20.02.2022	Martina Mittag

B1.2.11 YOGA & PSYCHOLOGIE

Grundlagen I „Das Herz“
Grundlagen II „Das vegetative Nervensystem“
Grundlagen III „Der Stoffwechsel“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt I	siehe Website	Sabine Boesinger
Braunshausen I	19.-21.03.2021	Andrea Flach-Meyer
Hamburg I	18.-20.06.2021	Sabine Boesinger
Baden-Baden I	14.-16.01.2022	Claudia Zoller
Braunshausen II	23.-24.04.2021	Andrea Flach-Meyer
Hamburg II	20.-22.08.2021	Sabine Boesinger
Baden-Baden II	25.-27.02.2022	Claudia Zoller
Braunshausen III	16.-18.07.2021	Andrea Flach-Meyer
Hamburg III	05.-07.11.2021	Sabine Boesinger

Detaillierte Ausschreibungen unter:
www.dtb-akademie.de

SCHÖNER LERNEN AUF RÜGEN

Yoga & Psychologie Teil I-III – Kompakt

UMFANG: 75 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 1.299,- € (1.610,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Rügen I-III	04.-12.02.2021	Sabine Boesinger

* GYM CARD-Preis (Regulärer Preis) – Weitere Kosten zum Teilnahmebeitrag siehe Seite 88



B1.2.12 YOGA & ANATOMIE – MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

Medizinische Grundlagen I
Medizinische Grundlagen II
Medizinische Grundlagen III

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg I	05.-07.02.2021	Daniela Paulsen-Korb
Offenbach I	04.-06.06.2021	Daniel Eichler
Hamburg I	04.-06.02.2022	Daniela Paulsen-Korb
Hamburg II	09.-11.04.2021	Daniela Paulsen Korb
Offenbach II	03.-05.09.2021	Daniel Eichler
Baden-Baden III	26.-28.02.2021	Claudia Zoller, Claudia Stihler
Braunshausen III	29.-31.01.2021	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg III	27.-29.08.2021	Daniela Paulsen-Korb
Offenbach III	22.-24.10.2021	Daniel Eichler

B1.2.13 SUPERVISION

	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Yoga & Philosophie	Karlsruhe	02.-03.10.2021	Claudia Zoller
Yoga & Psychologie	Braunshausen	10.-11.09.2021	Andrea Flach-Meyerer
Yoga & Anatomie	Braunshausen	20.-21.02.2021	Andrea Flach-Meyerer
Yoga & Anatomie	Melle	12.-14.03.2021	Lenka Littau
Yoga & Anatomie	Karlsruhe	19.-21.03.2021	Claudia Zoller, Claudia Stihler
Yoga & Anatomie	Offenbach	10.-12.12.2021	Daniel Eichler
Alle Supervisionen	Hamburg	siehe Seite 45	

Bringen Sie etwas ins Rollen



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Sie wollen in Ihrem Verein Gesundheitssportangebote herausheben?

Die Arbeit Ihrer Übungsleiter*innen betonen?

Oder neue Teilnehmer*innen für Ihre Angebote gewinnen?

Beantragen Sie jetzt das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit und nutzen Sie diese Zertifizierung für Ihre Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Landesturnverband.

www.pluspunkt-gesundheit.de

Traumeel[®]s

...immer mit dabei!

Beinwell



Arnica



Calendula



Echinacea



Hamamelis



Traumeel[®] S Creme, Reg.-Nr.: 2522113.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Bei Fortdauer der Krankheitssymptome ist med. Rat einzuholen. Warnhinweise: Enth. Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. Tabletten, Reg.-Nr.: 2522108.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Warnhinweise: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. 1 Tabl. = 0,025 BE.

Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4 76532 Baden-Baden, www.heel.de

Offizieller Partner des

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

S. 49 – S. 64

GESUND- HEITS- SPORT

B2 GESUNDHEITSSPORT





B2 GESUNDHEITSSPORT

B2.1 DTB-TRAINER*IN GESUNDHEITSSPORT

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG GESUNDHEITSSPORT

DTB-Trainer*in Gesundheitssport wahlweise 4 Module, mind. 90 LE

- DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation **15 LE**
- Stretching Instructor **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Beckenboden **25 LE**
- DTB-Trainer *in Osteoporose Prävention **25 LE**
- Bewegung und Ernährung **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft **15 LE**
- Instructor Walking/Nordic Walking **25 LE**

- Rückengymnastik (Pflichtmodul) **25 LE**

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Trainer*in C-Lizenz
- Oder prof. Ausbildung

Der Gesundheitssport in Vereinen und Fitnessstudios wird im Zuge von zunehmenden Anforderungen in unserer Gesellschaft immer wichtiger und ist ein spannendes sowie abwechslungsreiches Aufgabenfeld.

Die Ausbildung zum/zur **DTB-Trainer*in Gesundheitssport** bietet eine Vielzahl von gesundheitssportlichen Inhalten, die Ihnen in diesem Arbeitsbereich begegnen bzw. Ihnen die Arbeit erleichtern. Neben dem Pflichtmodul „Rückengymnastik“ benötigen Sie vier weitere, frei wählbare Module (siehe Grafik). Die Reihenfolge bei der Absolvierung der Module ist beliebig.

Das gab es vorher nicht: Nach dem Abschluss steht Ihnen – ohne eine B-Lizenz vorweisen zu müssen – der direkte Zugang zum/zur DTB-Rückentrainer*in und darauf aufbauend zum/zur DTB-Rückenexpert*in offen!

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

KRANKENKASSENANERKENNUNG

Das Thema Prävention nimmt in Deutschland einen immer größeren Stellenwert ein. So fördern Krankenkassen Präventionsangebote, um ihre Versicherten bei gesundheitsfördernden Maßnahmen zu unterstützen.

Der Deutsche Turner-Bund entwickelt regelmäßig standardisierte Gesundheitssportprogramme, die sich an den Interessen der Kursteilnehmer*innen orientieren und aktuelle Trends berücksichtigen. Diese Programme sind von der Prüfinstanz der Krankenkassen (Zentrale Prüfstelle Prävention – ZPP) anerkannt.

KRANKENKASSENANERKENNUNG

Gesundheitssportprogramme, die zur Anerkennung bei den Krankenkassen im Rahmen eines **Turn- und Sportvereins** durchgeführt werden müssen.

Besuchen Sie eine Aus- oder Fortbildung, die mit dem Logo „Präventionsgeprüft“ gekennzeichnet ist. Dabei erhalten Kursleiter*innen mit der Lizenz „Sport in der Prävention“ oder einer sportfachlichen Ausbildung/Studium ein Zertifikat über die Schulung eines standardisierten Programms, das nach § 20 SGB V Absatz 1. bezuschussungsfähig ist. Dieses Zertifikat ist von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt und ermöglicht das Durchführen eines krankenkassengeforderten Kurses im Rahmen eines Turn- und Sportvereins.



Von Krankenkassen anerkannte Gesundheitssportprogramme, die bei **kommerziellen Einrichtungen** durchgeführt werden können.

Besuchen Sie eine Aus- oder Fortbildung, die mit ZPP gekennzeichnet ist. Hier erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweisung in ein standardisiertes Programm, das von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt ist.



Den aktuellen Stand und weitere Informationen zur Zusammenarbeit mit Krankenkassen finden Sie unter:
www.dtb-akademie.de -> Akademie -> Besonderheiten -> Krankenkassen

B2.1.1 RÜCKENGYMNASTIK

Bei der dreitägigen Weiterbildung „Rückengymnastik“ dreht sich alles um ein gesundheitsorientiertes Rückentraining. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung (funktionelle Anatomie, Trainingslehre, Methodik/Didaktik) und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick,

wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann. Diese Weiterbildung ist außerdem eines der Fachmodule für den/die DTB-Trainer*in Gesundheitssport. Als Zugangsvoraussetzung reicht bereits das Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining oder eine ÜL-C-Lizenz!

INHALTE:

- Einführung/Grundlagen Rückengymnastik
- Modellstunde
- Übungen mit und ohne Zusatzgeräte
- Funktionelle Anatomie
- Kraft, Mobilisation, Dehnung
- Stress/Entspannung
- Methodik und Didaktik in der Rückengruppe

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Rückengymnastik“.

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 Lerneinheiten

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-C-Lizenz

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	26.-28.03.2021	Antje Hammes
Hamburg	10.-12.09.2021	Diana Clar
Frankfurt	03.-05.12.2021	Horst Meise

B2.1.2 DTB-KURSLEITER*IN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Diese Weiterbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt.

Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

INHALTE:

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga
- Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden

HINWEIS:

Um die Inhalte dieser Weiterbildung – über die Entspannungstechniken hinaus – auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Weiterbildung „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ zu besuchen.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*innen-Lizenz)

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken“.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	26.-28.03.2021	Anna Maria Pröll
Essen	23.-25.04.2021	Anna Maria Pröll
Hamm	04.-06.06.2021	Anna Maria Pröll
Baden-Baden	14.-16.07.2021	Volker Heißt
Melle	19.-21.07.2021	Anna Maria Pröll
Stuttgart	04.-06.08.2021	Anna Maria Pröll
Mainz	22.-24.10.2021	Anna Maria Pröll
Hamburg	29.-31.10.2021	Natascha Rohne
Pfungstadt	26.-28.11.2021	Anna Maria Pröll



B2.1.3 DTB-KURSLEITER*IN STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Die Zahl stressbedingter Erschöpfungszustände und Krankheiten schnell in die Höhe. In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund. Dabei ist das Phänomen „Stress“ keineswegs neu. Im Gegenteil, es scheint den Menschen zu begleiten wie ein Virus: Schließlich „haben wir ja Stress“ – oder hat er uns?! Im Seminar werden wir beleuchten, wieso wir immer wieder in die Stressfalle geraten und welche Wege es gibt,

wieder aus ihr herauszufinden. Dabei wird deutlich werden, dass Achtsamkeit einen wertvollen Beitrag liefert, sein Leben in größerer Gelassenheit zu leben. Diese Kursleiter*innen-Weiterbildung will Wege weisen, wie wir in einen Zustand kommen, der energievoll, aber dennoch entspannt ist. Und wie wir dies anderen Menschen vermitteln können.

INHALTE:

- Stress und was wir darunter verstehen
- Beiträge aus Ost und West
- Konzentrations- und Achtsamkeitstechniken
- Die Macht der Gewohnheit
- Achtsamkeit
- Sensibilisierung für die wichtigsten Bausteine, die ein Kurs „Stressbewältigung mit Achtsamkeit“ beinhalten kann.

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*innen-Lizenz)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	21.-23.07.2021	Anna Maria Pröll
Stuttgart	06.-08.08.2021	Anna Maria Pröll
Essen	15.-17.10.2021	Anna Maria Pröll
Koblenz	29.-31.10.2021	Anna Maria Pröll
Hamburg	11.-13.02.2022	Natascha Rohne

B2.1.4 DER BEWEGTE WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Einführung und Kennenlernen des ganzheitlichen Bewegungskonzeptes

Das ganzheitliche Bewegungskonzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, bewegter Anatomie, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen.

Es wird unter anderem mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz, der Ideokinese (Mabel Todd, André Bernard), dem Body-Mind-Centering (BMC) (Bonnie Brainbridge Cohen), der Franklin-Methode® (Eric Franklin), neuesten Erkenntnissen aus der Fasziens-Forschung und vielen anderen Einflüssen gearbeitet. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen, die die Neuroplastizität des Gehirnes nachhaltig schult.

Das umfassende Konzept wird so klar und einfach wie möglich gestaltet und

unterrichtet. Teilnehmer*innen können unter dieser Anleitung Unterrichtsinhalte schnell und nachhaltig in ihren eigenen Unterricht jeglicher Art (vom Spitzensport bis zum Seniorengymnastik) integrieren.

Es soll ein Verständnis und ein Staunen für die eigene Anatomie und Freude am gesunden Bewegen entwickelt werden.

Dazu gehört auch die Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn, Gabi Pörner) im Umgang mit sich selbst und anderen Menschen sowie das Erkennen und Entdecken der eigenen Ressourcen. Wir wünschen uns für jeden eine Nachhaltigkeit, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

INHALTE:

- Vorstellung des Ganzheitlichen Bewegungskonzeptes „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
- Pädagogischer Leitfaden mit Methodik und Didaktik
- Methodischer Werkzeugkasten mit mentalen Elementen
- Einführung in die bewegte Anatomie von Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien
- Gruppen- und Partnerarbeit
- Möglichkeiten aufzeigen, wie das Erlernte in Bewegungsstunden unterschiedlicher Art und den Alltag für die Nachhaltigkeit integriert und eingesetzt werden kann
- Vorschau auf das DTB-Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

ÜL-/Trainer*in-Lizenz oder eine adäquate andere Qualifikation.

ABSCHLUSS: Zertifikat "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € / 204,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	27.-28.03.2021	Christiane Greiner-Maneke
Hamm	08.-09.05.2021	Christiane Greiner-Maneke
Bergisch Gladbach	18.-19.09.2021	Christiane Greiner-Maneke
Hamburg	20.-21.11.2021	Christiane Greiner-Maneke

B2.1.5 DTB-KURSLEITER*IN GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

Diese Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die das bedeutsame Themenfeld Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen eines gesundheitlich orientierten Trainings integrieren bzw. vertiefen wollen. Die beiden Begriffe aus der Bewegungs- und Trainingslehre werden in Theorie und Praxis genau betrachtet: Das Gleichgewichtstraining speziell als ein Bereich der Koordinationsfähigkeit und das Stabilisationstraining im Rahmen des Aufbaus

der Kraftfähigkeiten. Um das Thema ganzheitlich zu begreifen – „im Gleichgewicht sein“ – wird die Bedeutsamkeit der Füße im System des Haltungs- und Bewegungsapparates betrachtet. Die Inhalte lassen sich gut im Bereich des Gesundheitssports, z.B. in Rückengruppen, in Osteoporose-Gruppen und in Gruppen für Ältere integrieren.

INHALTE:

- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation
- Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge des Fußes als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation“.
- Das Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm „Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der

Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	06.-07.02.2021	Antje Hammes
Hamm	12.-13.03.2021	Corinna Michels
Frankfurt	20.-21.03.2021	Antje Hammes
Bergisch Gladbach	01.-02.10.2021	Corinna Michels
Stuttgart	13.-14.11.2021	Anne-Mireille Giermann
Hamburg	27.-28.11.2021	Petra Todt

B 2.1.6 STRETCHING INSTRUCTOR

siehe Seite 19

B2.1.7 DTB-KURSLEITER*IN BECKENBODEN

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weit verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema Beckenboden ist jedoch häufig ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert sind. Ein gezieltes Bewe-

gungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden. Bedarf besteht auch nach speziellen Beckenbodenkursen.

INHALTE:

- Anatomie des Beckenbodens, Beckenboden und Atmung
- verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- psychologische und pädagogische Aspekte
- Training aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

In dieser Weiterbildung wird schwerpunktmäßig der weibliche Beckenboden behandelt. Die Anatomie des männlichen Beckenbodens und seine Problematik werden je nach Bedarf thematisiert.

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer*in Pilates.

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Beckenboden“.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	12.-14.03.2021	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	19.-21.03.2021	Ulla Häfelinger
Hamburg	26.-28.03.2021	Daniela Paulsen-Korb
Melle	05.-07.05.2021	Ulla Häfelinger
Frankfurt	03.-05.09.2021	Ulla Häfelinger
Stuttgart	10.-12.09.2021	Ulla Häfelinger
Hamm	01.-03.10.2021	Ulla Häfelinger
Melle	29.11.-01.12.2021	Ulla Häfelinger

B2.1.8 DTB-TRAINER*IN OSTEOPOROSE-PRÄVENTION

INHALTE:

- Osteoporose-Entstehung und Symptomatik
- Kriterien der Diagnosesicherung
- Stellenwert des Sports in der Osteoporose-Prävention
- Biomechanik der Wirbelsäule
- Ernährung
- Sportpädagogische Prinzipien
- Muskeltraining und Mobilisation
- Entspannungsverfahren
- Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- Koordinationsschulung
- Psychomotorik

VORAUSSETZUNGEN:

- Übungsleiter*in B – Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation (2. Lizenzstufe)
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer*in Pilates

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention“.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	14-16.06.2021	Ulla Häfelinger
Ludwigsburg	16.-18.07.2021	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	26.-28.11.2021	Ulla Häfelinger

B2.1.9 BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Bewegung und Ernährung sind ein Traumpaar, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Den größtmöglichen Erfolg aus ihrem Zusammenspiel zu erzielen ist einfacher als gedacht.

Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung, nach neuesten wissenschaft-

lichen Erkenntnissen, deren Wirkung und Auswirkungen in unserem Körper sowie einer genauen Betrachtung wie Bewegung dies beeinflusst, erhalten Sie das Rezept, um Ihre Ziele umzusetzen und die Ziele Ihrer Teilnehmer*innen zu optimieren.

INHALTE:

- Nährstoff-Empfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett – Neues und Altes
- Kraftwerk Körper – Stoffwechsel basics
- Low Carb vs. high Carb
- Ernährung im Freizeitsport vs. Leistungssport
- Diäten
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- Flexible Verhaltenskontrolle
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens/Motivation und Lifestyle
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungsprogramme mit praxisnahen Ernährungstipps
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte „Cardio-Aktiv“

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „Bewegung und Ernährung“
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in des standardisierten Programmes „Cardio-Aktiv“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	01.+ 08.+ 15.+ 22.+ 25.09.2021	Katrin Kleinesper



B2.1.10 DTB-KURSLEITER*IN FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Damit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum „kugelwohl“ fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist dieses Programm entstanden. Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich sich einer Gruppe anzuschließen, die einen qualifizierte/n und vertrauenswürdige/n Kursleiter*in hat und einige andere Frauen, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können.

Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt. Kraft, Beweglichkeit und auch das Herz-Kreislauf-System werden auf sanfte Art und Weise angesprochen.

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Gesundheitssportprogramm vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist. Das Konzept „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ besteht aus 10 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

INHALTE:

- Der schwangere Körper
 - Eine besondere Zeit und deren Begleiterscheinungen
 - Anatomische Grundlagen zum weiblichen Becken
 - Die Haltung
- Bewegung und Sport in der Schwangerschaft
 - Ziele
 - Geeignete Sport- und Bewegungsarten
 - Prinzipien
 - Übungssammlung
 - Kontraindikationen
- Inhalte und Aufbau einer Übungsstunde
 - Stundenaufbau
 - Verhalten Kursleiter*in
 - Übungspool für einzelne Trimester
 - Alltagstipps
- Umsetzung im Verein
 - Unterschiedliche Vereinskonzeppte
 - Marketing/Netzwerkbildung

LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft“
- Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Programm „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“, das von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt ist.
- das Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das

nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

Ergänzende Angebote siehe Seite 74



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Pfungstadt	16.-17.01.2021	Nadja Koller
Stuttgart	20.-21.02.2021	Nadja Koller
Koblenz	06.-07.03.2021	Nadja Koller
Hamburg	12.-13.02.2022	Claudia Fiedler

B2.1.11 DTB-INSTRUCTOR WALKING/NORDIC-WALKING

In dieser Weiterbildung erlernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic Walking. Es werden wissenschaftlich überprüfte Walking- und Nordic Walking-Konzepte vermittelt und die entsprechenden Kursmanuale ausgehän-

digt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

INHALTE:

- Herz-Kreislauf-Training
- Erlernen von Techniken und Varianten
- Koordinationsübungen und Gehschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses
- Einführung in die standardisierten Kursprogramme „Walking“ sowie „Nordic-Walking“

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz

- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Instructor*in Walking/Nordic-Walking“
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking“ sowie „Nordic-Walking“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und

von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	19.-21.03.2021	Jens Nußbaum
Bergisch Gladbach	16.-18.04.2021	Jens Nußbaum
Schwäbischer Turnerbund	07.-09.05.2021	Werner Nemetz
Hamburg	28.-30.05.2021	Swantje Fuchs & Oliver Günther

B2.2 RÜCKENSCHULLEHRER*IN KDDR

In Kooperation mit dem Forum „Gesunder Rücken – besser leben e.V.“, Mitglied der KddR

Die Rückenschule, das in Deutschland wohl häufigste präventive Angebot zur Vorbeugung und Versorgung von unspezifischen Rückenschmerzen, ist ein ganzheitliches Rückenkonzept basierend auf dem biopsychosozialen Ansatz. Die Weiterbildung zum/zur lizenzierten Rückenschullehrer*in des Forums basiert auf den Zielen, Inhalten und dem Curriculum der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen), an dessen Ausarbeitung das Forum „Gesunder

Rücken – besser leben e.V.“ maßgeblich mitgearbeitet hat. Sie umfasst 60 Lerneinheiten und schließt mit einer schriftlichen Prüfung (ausgearbeiteter Stundenverlaufsplan) sowie einer praktischen Prüfung (Lehrdemonstration) ab.



INHALTE:

- Einweisung in das Konzept: Die Neue Rückenschule
- Planung, Durchführung und Qualitätssicherung eines Rückenschulprogramms
- Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule
- Allgemeine Grundlagen zum Rückenschmerz als bio-psycho-soziales Problem
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Kleine Spiele / Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Wissensvermittlung - Informationen
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Verhältnisprävention
- Vorstellung von Life-Time-Sportarten
- Gruppen- und Einzelgespräche
- Evaluation
- Prüfung

LEHRMATERIAL:

- Buch von Hans-Dieter Kempf: „Die neue Rückenschule“
- ZPP-Konzept (für die Durchführung von Kursen nach § 20)
- Handouts und Unterrichtsmaterialien

ABSCHLUSS: Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat zum/zur Rückenschullehrer*in des Forums Gesunder Rücken – besser leben e.V./KddR.

Dieses Zertifikat (drei Jahre gültig) ist von den Krankenkassen und der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V anerkannt, berechtigt zur selbstständigen Durchführung von Präventionsmaßnahmen. Da das Konzept der „Neuen Rückenschule“ gemäß KddR bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) bereits geprüft und anerkannt wurde, können Rückenschullehrer*innen das Prüfverfahren für ihre individuelle Kursprüfung zügiger und einfacher durchlaufen.

Zur Verlängerung muss innerhalb dieser Zeit eine von der KddR anerkannte Fortbildungsveranstaltung besucht werden.

Personen, die sich noch in der Ausbildung (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) oder in einem der oben aufgeführten Berufe befinden, erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung.

UMFANG: 60 Lerneinheiten

HINWEIS: Studenten-/Schülerrabatt Studierende (Medizin und Sport) 370,- Euro Schüler*innen (Gymnastik, Krankengymnastik, Physiotherapie) 370,- Euro

VORAUSSETZUNGEN:

- Abgeschlossenes Studium der Medizin oder Sport/Sportwissenschaft
- Oder Physiotherapeut*in/Ergotherapeut*in/ Sport- und Gymnastiklehrer*in
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

RÜCKENSCHULLEHRER*IN KDDR

ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Hamburg	12.-14.11. + 26.-28.11.2021	Daniela Paulsen-Korb	420,- € (490,- €)*
Frankfurt	16.-21.11.2021	Antje Hammes	420,- € (490,- €)*

REFRESHER RÜCKENSCHULE

Kurstitel	ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Refresher Rückenschule Kursleiter*in Faszientraining	Hamburg	10.-11.04.2021	Wolfgang Klingebiel	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule Kursleiter*in Faszientraining	Pfungstadt	19.-20.06.2021	Antje Hammes	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule mit Yoga und Pilates	Hamburg	18.-19.09.2021	Daniela Paulsen-Korb	165,- € (195,- €)*
Refresher Alltagsorientiertes Krafttraining - fasziales Krafttraining	Hamburg	23.-24.10.2021	Luisa Merkel	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule Taijiquan in der Rückenschule	Hamburg	20.-21.11.2021	Dietlind Zimmermann	165,- € (195,- €)*
Refresher NLP in der Rückenschule	Hamburg	27.-28.11.2021	Dr. Udo Niesten-Dietrich	165,- € (195,- €)*

B2.3 DTB-RÜCKENEXPERT*IN und ANTARA®-Rückentrainer*in

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG RÜCKENEXPERT*IN

DTB-Rückenexpert*in und Antara® Rückentrainer*in

16 LE

- Coaching und Lernerfolgskontrolle

- Modul Schultergürtel-
Halswirbelsäule

25 LE

- Modul Hüftgelenk -
Becken - ISG

25 LE

- RückenPraxisPur

16 LE

- DTB-Rückentrainer*in

25 LE

Voraussetzungen

- ÜL-B "Sport in der Prävention"
- oder DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen und 90% davon sind auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen zurückzuführen.

Der/Die DTB-Rückenexpert*in kombiniert mit dem/der Antara®-Rückentrainer*in ist die umfassende Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenurse anzubieten.

Diese Weiterbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter*innen bzw. Trainer*innen konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ auf.



B2.3.1 DTB-RÜCKENTRAINER*IN

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Rückenkonzept vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Inhalte: Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

- Faszien im Rückentraining; Core & Stability; Muskuläre Dysbalancen
- Sensomotorik im Rückentraining – Segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensomotorisches und koordinatives Training
- Haltungsaufbau - physiologische Grundhaltung, Haltungsbeurteilung, Haltungskorrektur, Haltungstraining
- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining: Umgang mit Schmerz, Mentales Rückentraining, Stress, Entspannung, Resilienz
- Spielerisches Bewegungstraining, Alltagstraining, Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfadens Prävention erfüllt

VORAUSSETZUNGEN:

- Übungsleiter*in B – Sport in der Prävention
- Oder DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium

Personen, die sich noch in der Ausbildung (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) oder in einem der oben

aufgeführten Berufe befinden, erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung.

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Rückentrainer*in“
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für das standardisierte und wissenschaftlich überprüfte Gesundheitssportprogramm „Bewegen statt schonen“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten.
Die Fortbildung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	12.-14.03.2021	Horst Meise
Stuttgart	19.-21.03.2021	Anne-Mireille Giermann
Bergisch Gladbach	22.-24.06.2021	Antje Hammes
Karlsruhe	02.-04.07.2021	Anke Ernst, Tanja Sacher
Hamm	20.-22.08.2021	Katrin Gleitze, Renate Kullmann Bragulla
Mainz	24.-26.09.2021	Horst Meise
Stuttgart	08. - 10.10.2021	Anne-Mireille Giermann
Karlsruhe	13.-15.10.2021	Anke Ernst, Tanja Sacher
Online + Hamburg	17.+ 24. + 27.-28.11.2021	Wolfgang Klingebiel
Koblenz	03.-05.12.2021	Antje Hammes

B2.3.2 DTB-RÜCKENEXPERT*IN und ANTARA®-Rückentrainer*in



Antara® stellt die Körperhaltung und das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Erweiternd arbeitet Antara® immer an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem starAusbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität (Australien) zu den Themen: chronischer Rückenschmerz, Beckenboden-Dysfunktion, Fehlhaltungen und Stabilisation und Core-Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Entwickelt von
Karin Albrecht



Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

B2.3.3 RÜCKENPRAXIS PUR

In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer*in wurde in Theorie und Praxis viel Wissen erworben. RückenPraxisPur schafft die Möglichkeit, viele weitere Ideen für die Praxis kennenzulernen!

Die Weiterbildung basiert auf dem Bewegungskonzept Antara® (Karin Albrecht, Schweiz) und bildet die Brücke für die weiteren Module zum/zur DTB-Rückentrainer*in und dipl. Antara® Rückentrainer*in.

INHALTE:

- Kennenlernen neuer Übungen und Variationen bekannter Übungen
- Vertiefung von Haltungsaufbau und Haltungskorrektur
- Ansteuerung der Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen
- Erstellung von Stundenbildern

VORAUSSETZUNGEN: DTB-Rückentrainer*in

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 16 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 202,- € (237,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	05.-06.02.2021	Antara-Team
Hamburg	13.-14.02.2021	Antara-Team
Stuttgart	19.-20.02.2021	Annette Gloss
Karlsruhe	27.-28.03.2021	Antara-Team
Stuttgart	17.-18.09.2021	Annette Gloss
Bergisch Gladbach	30.-31.10.2021	Annette Gloss
Hamm	06.-07.11.2021	Annette Gloss

B2.3.4 AUFBAUMODUL 1 „BECKEN/HÜFTGELENK“

Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Die Anatomie des Hüftgelenks und des ISG wird aufgefrischt. Insbesondere Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder

des Hüftgelenks und des ISG werden genauer betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken, werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

VORAUSSETZUNGEN:

- RückenPraxis Pur
- Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk-Becken-ISG sollte das Buch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	19.-21.02.2021	Karin Albrecht
Hamburg	16.-18.04.2021	Karin Albrecht
Baden-Baden	26.-28.04.2021	Karin Albrecht
Stuttgart	02.-04.07.2021	Karin Albrecht
Bergisch Gladbach	04.-06.02.2022	Karin Albrecht

B2.3.5 AUFBAUMODUL 2 „SCHULTERGÜRTEL/HALSWIRBELSÄULE“

Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf dem Schultergürtel, dem Schultergelenk und der Halswirbelsäule. Genauer betrachtet werden die Anatomie des Schultergelenks, die typischen Fehlhaltungen, die Krankheitsbilder des Schultergelenks, die dazugehörige Haltungskorrektur und die Stabilisationsübungen. Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, sowie die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen, die Krankheitsbilder und die Haltungskor-

rekturen erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Verhalten des Trainers. Wann kann und sollte der/die Trainer*in die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten/Expertinnen weiterleiten?

Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum/zur Rückenexperten*in ab.

VORAUSSETZUNGEN:

- RückenPraxis Pur
- Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk-Becken-ISG sollte das Buch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	05.-07.03.2021	Volker Kipp
Baden-Baden	25.-27.06.2021	Antara-Team
Hamburg	17.-19.09.2021	Annette Gloss
Stuttgart	12.-14.11.2021	Volker Kipp
Hamm	18.-20.03.2022	Volker Kipp

B2.3.6 COACHING UND LERNERFOLGSKONTROLLE (PRÜFUNG)

Prüfung in Theorie und Praxis. Sie werden darauf eingehend vorbereitet. Fragen hierzu können in den vorhergehenden Modulen beantwortet werden.

Als Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat zum/zur DTB-Rückenexpert*in und das schweizerische Diplom: "Dipl. Antara® Rückentrainer*in".

ABSCHLUSS: Zertifikat zum/zur DTB-Rückenexpert*in und das schweizerische Diplom: "Dipl. Antara® Rückentrainer*in"

UMFANG: 16 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 199,- € (234,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	16.-17.01.2021	Volker Kipp
Bergisch Gladbach	08.-09.05.2021	Volker Kipp
Baden-Baden	24.-25.07.2021	Antara-Team
Hamburg	27.-28.11.2021	Volker Kipp
Stuttgart	15.-16.01.2022	Volker Kipp
Hamm	14.-15.05.2022	Volker Kipp



BARMER

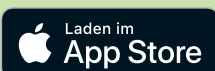


7Mind

Kann man das Gedankenkarussell stoppen?

**Einfach entspannen: 7Mind –
die Meditations-App für weniger Stress.**

Die 7Mind-App hilft, das innere Wohlbefinden zu fördern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Das digitale Achtsamkeitstraining im Wert von rund 75 Euro ist für BARMER-Versicherte 12 Monate kostenlos nutzbar. Mehr Infos unter: www.barmer.de/7mind-testen



B2.4 DTB-KURSLEITER*IN FASZIO®-TRAINING

FASZIO® – das ganzheitliche Faszientraining setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. Das fasziale Netz wird beim Training in den Vordergrund gestellt und seine Funktionen optimal unterstützt. Das macht bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist. Denn, ein gut funktionierendes Faszien-Netzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht Spaß!

FASZIO® kehrt mit seinen 7 Strategien zurück zu den Wurzeln von funktionaler Bewegungsvielfalt und emotionalem Ausdruck. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Ein gut funktionierendes fasziales Netzwerk ermöglicht die Nutzung aller Informations-, Zirkulations- und Kraftübertragungswege im Menschen.

Gemäß unserem Motto „wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst“ werden in der Ausbildung umfangreiche fasziale Grundkenntnisse allgemeinverständlich vermittelt. Dabei setzt das Verstehen von faszialen Strukturen ein Einlassen auf Ungewohntes voraus. Kern des Bewegungskonzeptes von FASZIO® sind die 7 Strategien, mit denen das fasziale Netz gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird. Dabei wird auf die anatomisch-funktionelle Ausrichtung des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Ein besonderer Aspekt sind die 5 Faszien-Leitbahnen nach FASZIO®. Wir liefern viele Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Kursen und Coachings.



INHALTE

TEIL 1 – 20 LE

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der 7 FASZIO® Strategien
- Modell der Faszien-Leitbahnen
- Typologisches Faszien-Training
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiele
- Musterstunden

INHALTE

TEIL 2 – 20 LE

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Releasing-Techniken mit den FASZIO® Bällen
- Praxisbeispiele
- Musterstunden
- Eigenverantwortliche Übungsentwicklung in Kleingruppen
- Supervision zur professionellen und selbständigen Umsetzung

LEHRMATERIALIEN:

In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ZIELGRUPPE: Übungsleiter*in, Trainer*in und Sportfachkräfte aus Fitness, Grouptraining, Workout, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, die FASZIO® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder gleichwertige Qualifikation

Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar!

ABSCHLUSS:

Nach Absolvierung beider Module erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat DTB-Kursleiter*in FASZIO®-Training. Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.

UMFANG:

- Teil 1 = 20 Lerneinheiten
- Teil 2 = 20 Lerneinheiten
- Kompakt = 38 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT:

10,- € (je Teil) bzw. 20,- € (Kompakt)

TEILNAHMEBEITRAG:

Kompakt: 360,- € (440,- €)*

Teil 1: 180,- € (220,- €)*

Teil 2: 180,- € (220,- €)*

KOMPAKT		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	15.-18.03.2021	FASZIO®-Team
Frankfurt	24.-27.06.2021	FASZIO®-Team
Karlsruhe	02.-05.09.2021	FASZIO®-Team
Bergisch Gladbach	04.-07.11.2021	FASZIO®-Team

TEIL 1		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Annweiler	17.-18.04.2021	FASZIO®-Team
Hamm	24.-25.04.2021	FASZIO®-Team
Hamburg	04.-05.09.2021	FASZIO®-Team

TEIL 2		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Annweiler	01.-02.05.2021	FASZIO®-Team
Hamm	29.-30.05.2021	FASZIO®-Team
Hamburg	25.-26.09.2021	FASZIO®-Team

B2.5 DTB-ZERTIFIKATE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)/ BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) nehmen im Bereich Prävention sowie Gesundheitsförderung eine Sonderrolle ein und gewinnen für alle Beteiligten immer mehr an Bedeutung.

Nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnen sich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung enorm. Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeiter*innen, eine hohe Effizienz und geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten. Der stetig zunehmende Bewegungsmangel, die steigenden Lebenserwartungen, die zu erwartende längere Lebensarbeitszeit einerseits sowie die verstärkt körperlichen und psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz andererseits machen differenzierte und vielfältige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem unverzichtbaren Baustein in modernen Betrieben.

Die häufigen Risikofaktoren Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Übergewicht, Stress und Arbeitsunzufriedenheit erfordern auf der einen Seite Maßnahmen, die die Mitarbeiter*innen zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz anleiten und auf der anderen Seite eine Beratung und Kompetenz rund um die Themen Ernährung, Stressmanagement und Entspannung.

Neben dem Thema Bewegung deckt das Betriebliche Gesundheitsmanagement insgesamt ein sehr weites Handlungsfeld ab. Es reicht unter anderem von der Arbeitsorganisation, Arbeitsschutz, Suchtprävention, gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung und Ergonomie über Ernährung und Bewegung bis hin zum Stressmanagement und zur Entspannung. Alle in diesen Bereichen tätigen Personen, ob als Selbstständige, als Mitarbeitende im Betrieb, als Übungsleiter*in oder Vorstand im Turn- und Sportverein sollen in dieser Ausbildung erlernen, Unternehmen und Mitarbeitern langfristig zu einem ganzheitlichen gesunden und eigenverantwortlichen Arbeits- und Lebensstil zu verhelfen. Vor diesem Hintergrund gibt die Ausbildung Einblick in die Grundlagen und Rahmenbedingungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie bereitet die Teilnehmer*innen speziell in den BGM-Seminaren auf den komplexen Prozess im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (Zyklus aus Bestandsaufnahme, Analyse, Zielsetzung, Maßnahmenplanung, Umsetzung und Evaluation) vor.

ZIELGRUPPE:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

ZIELGRUPPE FÜR DIE FACHKRAFT BGM:

- Interessierte, die im BGM aktiv sind oder die es werden wollen

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Prüfungsvorbereitung und Prüfung
für Abschluss „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“

8 LE

DTB-Zertifikat Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- BGM Seminar 2
- Selbstlernphase
- BGMSeminar 1

20 LE

20 LE

20 LE

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

- Selbstlernphase
- BGF Seminar 1

10 LE

20 LE

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder prof. Ausbildung

DER DEUTSCHE TURNER-BUND (DTB) UND DIE DTB-AKADEMIE SIND MITGLIED IM BUNDESVERBAND BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BBGM)



Absolventen der DTB-Zertifikatsausbildung „Fachkraft Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM)“ können im Anschluss die Prüfung zur „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“ des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement ablegen.

B2.5.1 DTB-ZERTIFIKAT BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

INHALTE:

- Chancen, Möglichkeiten und Grenzen für den Sportverein im Rahmen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF)
- Gesetzliche Grundlagen und formale, rechtliche sowie steuerliche Aspekte in Bezug auf die Arbeit im Bereich der BGF für die Sportvereine
- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen
- Erarbeitung von Gesundheitstagen, Bewegungspausen, Kursen, Online-Trainings, Firmenfitness und nachhaltige Weiterführung

- Erfolgreiche Planung, Durchführung und Umsetzung
- Kommunikation und Marketing
- Krankenkassen in der BGF

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 470,- € (515,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 20 Lerneinheiten Präsenz & 10 Lerneinheiten Online

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	30.-31.01.2021 (+ 10 LE online)	Beate Missalek
Hamburg	18.-19.09.2021 (+ 10 LE online)	Charlotta Cumming, Robin Freitag

B2.5.2 DTB-ZERTIFIKAT

FACHKRAFT FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Fachkraft BGM-Seminar I – Grundlagen

INHALTE:

- Grundwissen Gesundheit und Krankheit
- Grundwissen zur demografischen Situation
- Gesundheitsverhalten
- Arbeitswissenschaftliche Grundlagen
- Grundwissen Sicherheit und Gesundheitsschutz
- Handlungsfelder der Prävention und Gesundheitsförderung
- Organisation

VORAUSSETZUNGEN:

Das Fachkraft BGM-Seminar I ist offen für alle Interessierten, die bereits im Bereich „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ tätig sind oder tätig werden wollen.

UMFANG: 20 Lerneinheiten Präsenz & 10 Lerneinheiten Online

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 470,- € (515,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	24.-25.04.2021 (+ 10 LE online)	Lars Schirmmacher
Hamburg	23.-24.10.2021 (+ 10 LE online)	Uwe Dresel, Robin Freitag

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

B2.5.3 DTB-ZERTIFIKAT

FACHKRAFT FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Fachkraft BGM-Seminar II – Vertiefung

INHALTE:

- BGM vom Erstkontakt bis zur Umsetzung
- Projektplanung und Umsetzung (Gruppenarbeit)
- Analyseinstrumente in BGM und BGF
- Projektregelkreis als PDCA-Zyklus
- BGM-Regelkreis (7-Schritte-Modell)
- Entscheidungsträger/Stakeholder im Projekt - Zusammenarbeit
- Darstellung unterschiedlicher Projektverlaufspläne
- Evaluation, Dokumentation & Qualitätsmanagement
- Gestaltung von Aktionen und Maßnahmen
- Kommunikation und Marketing
- Netzwerke und Kooperationen

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Fachkraft BGM-Seminar I - Grundlagen

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 470,- € (515,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 20 Lerneinheiten Präsenz & 10 Lerneinheiten Online

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	20.-21.11.2021	Robin Freitag
Frankfurt	siehe Website	Lars Schirmmacher



B2.5.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND PRÜFUNG BBGM

Dieses Seminar bereitet die Teilnehmer*innen auf die Prüfung des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) vor. Nach erfolgreicher

Teilnahme an der Prüfung am Ende des Seminartages, erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat "Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)".

UMFANG: 8 Lerneinheiten

VORAUSSETZUNG:

DTB-Zertifikat "Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)"

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung & Zertifikat BBGM



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
	siehe Website	

B2.6 DTB-AQUA FITNESS GYM

Aquafitness ist schon lange keine Randsportart mehr und inzwischen weit weg von der Reha-Gymnastik. Das moderne Ausdauertraining im Wasser wird heute vor allem im Freizeit- und Leistungssport eingesetzt. Die Arbeitsbedingungen und Chancen für professionelle Trainer*innen in diesem Bereich sind besser denn je! Denn noch immer fehlen qualifizierte Kräfte. Sie sind Anfänger*in auf diesem Gebiet oder suchen als bereits ausgebildete/r Fitnesstrainer*in ein neues Arbeitsfeld? Im Aquafitness-Kurs erhalten Sie von uns in einer konzentrierten

3-Tages-Schulung eine fundierte Ausbildung von Experten aus verschiedenen Bereichen. Es werden u.a. Inhalte aus Anatomie und Physiologie, der Aufbau von Trainingsstunden, der sinnvolle und motivierende Einsatz von Geräten und Musik sowie die sportliche Ansprache der Teilnehmer*in vermittelt. Nach dieser Ausbildung werden Sie sich im Aquafitness-Bereich behaupten und auch vor anspruchsvollen Kunden bestehen können.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Aqua Fitness GYM“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Trainer*in-/ÜL-Lizenz
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
23.-25.04.2021	Hamburg	Rob Nelson
24.-26.09.2021	Hamburg	Rob Nelson

DIE BESTE MUSIK FÜR DEINEN KURS!



UNLIMITED

MY! UNLIMITED INFINITY

ZUGRIFF AUF ÜBER 380 FITNESSMIXE FÜR 19,99* MTL.

www.move-ya.de/unlimited

UNLIMITED

FREE MUSIC & FILM

ÜBER 130 GEMAFREIE FITNESSMIXE FÜR ONLINE UND LIVEUNTERRICHT.

www.move-ya.de/license

REINHÖREN & BESTELLEN: WWW.MOVE-YA.DE
Tel. 041 71 - 795 99 0 | info@move-ya.de

KOSTENLOSE MY! APP: HOL DIR DEINEN GRATIS PROMO MIX (60 MIN.), EINFACH IN DIE SUCHMASCHINE EINGEBEN!

ÄLTERE

C1 ÄLTERE



C1 ÄLTERE

C1.1 DTB-KURSLEITER*IN BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR HOCHALTRIGE



Der demografische Wandel wird Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen haben. Daher werden qualifizierte Angebote für

die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.

INHALTE:

- Die persönliche Situation älterer/hochbetagter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter
- Fit bleiben – Beweglichkeit und Mobilität erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Einführung in das Kursmanual „Fit bis ins hohe Alter“ für noch mobile Menschen ab 70 Jahre
- Bewegungsanregungen für motorisch eingeschränkte Personen

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für Übungsleiter*innen B „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/ Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	05.-07.02.2021	Heidi Krieger
Bergisch Gladbach	25.-27.06.2021	Hellmer Wiethoff
Stuttgart	28.-30.06.2021	Antje Hammes
Hamm	20.-22.08.2021	Antje Hammes
Frankfurt	10.-12.12.2021	Antje Hammes

Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter*in „Sturzprävention“.

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

C1.2 DTB-KURSLEITER*IN MENSCHEN MIT DEMENZ BEWEGEN

Die Anzahl an Demenz erkrankter Menschen wird deutlich ansteigen – sowohl im Wohnumfeld als auch in stationären Einrichtungen. Diese Weiterbildung richtet sich an Vereinsübungsleiter*innen und Mitarbeiter*innen von Altenpflegeeinrichtungen, die Menschen mit Demenz zur Bewegung motivieren wollen. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf, das

Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmenden erfahren anhand von Übungsbeispielen, wie die Übungen wirken und wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen.

INHALTE:

- In die Erlebniswelt Menschen mit Demenz einsteigen – einen Zugang finden
- Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
- Dual-Task-Training, motorisch-kognitives Kombinationstraining
- Ausdauernd aktiv werden
- Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
- Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung

- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen“.

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	12.-14.02.2021	Antje Hammes
Mainz	11.-13.06.2021	Antje Hammes
Bergisch Gladbach	29.-31.10.2021	Antje Hammes
Hamm	12.-14.11.2021	Antje Hammes
Hamburg	04.-06.02.2022	Heidi Krieger

C1.3 DTB-KURSLEITER*IN STURZPRÄVENTION „STUFE 1“

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass

ältere Menschen so häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

INHALTE:

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen & Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (z.B. Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Alltagsfunktionen trainieren
- Einführung in das Kursmanual „Standfest und Stabil“

HINWEIS: Inhalte in Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“.
- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Standfest und Stabil“ (nur für Übungsleiter*in B „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15, – €

TEILNAHMEBEITRAG: 220, – € (265, – €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Karlsruhe	23.-25.04.2021	BTB Referenten-Team
Stuttgart	01.-03.07.2021	Antje Hammes
Hamm	24.-26.09.2021	Katrin Gleitze
Baden-Baden	15.-17.10.2021	BTB Referenten-Team
Hamburg	11.-13.02.2022	Petra Todt

C1.4 FORT- UND WEITERBILDUNGEN „ÄLTERE“

C1.4.1 GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt.

Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen

positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Weiterbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

INHALTE:

- Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung
- Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung
- Bedeutung von Koordinationstraining für die Hirnleistung
- Grundfunktionen des Gehirns
- Grundlagen gezielten Gehirnsstrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele
- Brainfitness-Circuit
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10, – €

TEILNAHMEBEITRAG: 160, – € (195, – €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	20.-21.03.2021	Petra Todt
Essen	13.-14.11.2021	Dr. Ann Katrin Kurz

C1.5 DTB-BEWEGUNGSEXPERT*IN IN DER PFLEGE

Ein Angebot für Pflegeeinrichtungen zur Umsetzung des aktuellen Expertenstandards Mobilität

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohner*innen von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes (Stand: August 2018)). Die Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den „Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach § 113a SGB XI“ noch stärker eingefordert wird. Diesen neuen Herausforderungen muss in der Regel auch mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen bzw. entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeitenden begegnet werden.

Die DTB-Akademie unterstützt mit ihrem Weiterbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt. Ein kompetentes Team erfahrener Referentinnen und Referenten vermittelt in inhaltlich verschiedenen und kombinierbaren Weiterbildungsmodulen viele

praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Mobilität und Umsetzung von Bewegung in der Pflege.

Die Weiterbildung zum/zur DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege kann als reguläre Weiterbildung von Einzelpersonen gebucht werden sowie als Inhouse-Schulungen als eine individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Weiterbildung vor Ort durchgeführt werden.

Die Weiterbildungsmodule (jeweils 4 Lerneinheiten [LE]; 1 LE = 45 Minuten) können einzeln oder in Blöcken gebucht werden. Das Pflichtmodul „Bewegungsförderung im Alter“ ist dabei der verbindliche Einstieg dieser Qualifizierung, denn hier werden wichtige theoretische Grundlagen für alle weiteren Aufbaumodule vermittelt.

Alle Module sind einzeln wähl- und kombinierbar. Die Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-Trainer*in-Lizenz)
- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sport-

wissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege“.

Zur Erlangung des Zertifikats werden das Pflichtmodul und mindestens sieben weitere Module benötigt.

UMFANG: 4 LE pro Modul, insgesamt mind. 32 LE

TEILNAHMEBEITRAG: 50,- €

THEMA	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	20.01.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Pfungstadt	30.05.2021	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	09.06.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Bergisch Gladbach	30.08.2021	Antje Hammes
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Saarbrücken	20.01.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Pfungstadt	30.05.2021	Antje Hammes
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Saarbrücken	24.02.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Bergisch Gladbach	31.08.2021	Antje Hammes
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Frankfurt	09.10.2021	Ricarda Baake
Mobil bleiben durch Sturzprävention II	Saarbrücken	24.02.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Mobil bleiben durch Sturzprävention II	Frankfurt	09.10.2021	Ricarda Baake
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Frankfurt	10.07.2021	Ricarda Baake
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Saarbrücken	15.07.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Bergisch Gladbach	29.11.2021	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei Arthrose	Saarbrücken	15.07.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung bei Arthrose	Bergisch Gladbach	31.08.2021	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei Arthrose	Frankfurt	12.09.2021	Antje Hammes
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase	Saarbrücken	29.04.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase	Saarbrücken	29.04.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase	Bergisch Gladbach	29.11.2021	Antje Hammes
Aktivieren durch Bewegung	Saarbrücken	09.06.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Aktivieren durch Bewegung	Bergisch Gladbach	30.08.2021	Antje Hammes
Aktivieren durch Bewegung	Frankfurt	12.09.2021	Antje Hammes
Gehirntraining durch Bewegung	Frankfurt	10.07.2021	Ricarda Baake
Gehirntraining durch Bewegung	Saarbrücken	15.07.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Gehirntraining durch Bewegung	Bergisch Gladbach	30.11.2021	Antje Hammes
Geselligkeit durch einfache Tänze	Saarbrücken	24.03.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Geselligkeit durch einfache Tänze	Bergisch Gladbach	30.11.2021	Antje Hammes
ROLLATOR-FIT	Saarbrücken	24.03.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Aktivierung mit Qigong	Saarbrücken	15.07.2021	Referenten-Team Saarl. Turnerbund

S. 69 – S. 74

KINDER

C2 KINDER





C2 KINDER KINDER SIND DIE ZUKUNFT – AUCH IM VEREIN



C2.1 DTB-KURSLEITER*IN PSYCHOMOTORIK

Ein zentrales Bedürfnis von Kindern ist Bewegung. Die Psychomotorik möchte Kinder ganzheitlich über Bewegung, das heißt mit allen Sinnen, eigenaktiv und selbstwirksamkeitserfahrend fördern. Ziel ist es, dass sich Kinder im Wechselspiel mit anderen Kindern als Teil einer Gemeinschaft erleben, gemeinsam abenteuerliche Spielideen entwickeln und diese kreativ umsetzen. Dadurch entsteht ein Wir-Gefühl, und es können Verhaltensweisen eingeübt werden, die zur Orientierung in einer sozialen Gemeinschaft beitragen.

Voraussetzung für eine gelungene Förderung ist eine wahrnehmende Beobachtung der Bedürfnisse der Kinder sowie eine sichere Lenkung durch den Übungsleitenden.

In der DTB-Kursleiterweiterbildung Psychomotorik werden die Grundlagen einer psychomotorischen Bewegungserziehung in Theorie und Praxis vermittelt.

Die Weiterbildung gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Module mit jeweils 25 Lerneinheiten.



Alkoholfrei
Sport genießen
Aktionsbündnis

„Klar sind wir Vorbilder!“

Zeigen Sie, dass Sie in Ihrem Verein verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen und werden Sie Teil des bundesweiten Aktionsbündnisses „Alkoholfrei Sport genießen“.

Kostenlose Aktionsbox bestellen:
www.alkoholfrei-sport-geniessen.de



Partner im Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



C2.1.1 MODUL 1

INHALTE:

- Basiswissen und Grundlagen
- Methodenvielfalt
- Psychomotorische Spiele
- Bedeutung des Spiels in der Psychomotorik
- Mit allen Sinnen – sensomotorische Entwicklung
- Wahrnehmungsstörungen und ihre Auswirkungen
- Alltagsmaterialien – mit Phantasie und Kreativität
- Umgang mit psychomotorischen Kleingeräten
- Im Abenteuerland der Psychomotorik – Stundenbeispiele

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-C-Lizenz Kinderturnen
- Oder Erzieher*in/Lehrer*in
- Oder gleichwertige Qualifikation

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	06.-07.02.+ 20.02.2021	Ulrike Kock, Stefan Schlegel
Ludwigsburg	26.-28.03.2021	Ulrike Deinaß, Karin Schöninger-Hägele, Ralf Werthmann, Nicole Lukoschek
Hamburg	04.-05.09.+ 18.09.2021	Ulrike Kock, Stefan Schlegel
Hamm	19.-21.11.2021	Ulrike Deinaß, Karin Schöninger-Hägele

C2.1.2 MODUL 2

INHALTE:

- Bewegungslandschaften im Kontext der Inklusion
- Einführung in das Thema Beobachtung
- Besondere Kinder mit besonderen Verhaltensweisen
- Ringen und Raufen
 - eigene Grenzen und die der anderen
- Entspannung in Theorie und Praxis
- Psychomotorik im Außengelände

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Psychomotorik, Modul 1

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Psychomotorik im Kinderturnen“.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Ludwigsburg	12.-14.11.2021	Ulrike Deinaß, Karin Schöninger-Hägele, Ralf Werthmann, Nicole Lukoschek
Bergisch Gladbach	04.-06.02.2022	Ulrike Deinaß, Karin Schöninger-Hägele
Hamburg	05.-06.02. + 19.-20.02.2022	Ulrike Kock, Stefan Schlegel



Alle Lehrgangsmaßnahmen im Bereich Kinder finden im Rahmen der Offensive Kinderturnen statt.



C2.2 DTB-KURSLEITER*IN „BABYS IN BEWEGUNG – MIT ALLEN SINNEN“

Entwickelt von Cornelia Lohmann
Entspannungspädagogin, Familienbegleiterin,
PEKiP-Gruppenleiterin,
Entwicklerin des Programms: Babys in Bewegung – mit allen Sinnen
www.BiB-Babys-in-Bewegung.de



Babys in Bewegung

CORNELIA LOHMANN

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses

„Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“. Die Weiterbildung gliedert sich in zwei Module:

Modul 1

Das Baby von 3 bis 6 Monaten

VORAUSSETZUNGEN:

- Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern
- Übungsleiter*in/Trainer*in C Breitensport Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen
- Erzieher*in, Kinderpfleger*in
- Oder gleichwertige professionelle Ausbildung

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

UMFANG:

- Modul 1: 20 Lerneinheiten
- Modul 2: 20 Lerneinheiten

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: je 170,- € (210,- €)*

Modul 2

Das Baby von 6 bis 12 Monaten

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Modul 1

INHALTE:

- Bausteine der kindlichen Entwicklung
- Bewegungs- und Körpererfahrung mit allen Sinnen
- Babymassage
- Spielerische Bewegungen für Eltern und Kinder
- Lieder und Fingerspiele für das 1. Lebensjahr
- Handling (Tragen und Sitzen)
- Planung von Gruppenstunden und Elternabenden
- Vorstellen von Arbeitsmaterialien und ihren Einsatzmöglichkeiten
- Netzwerke

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Modul 1		
Frankfurt	12.-13.02.2021	Heike Neidhart
Melle	09.-10.03.2021	Manuela Weschenfelder
Stuttgart	19.-20.06.2021	Melanie Huttenlocher
Karlsruhe	16.-17.07.2021	Andrea Röther
Hamburg	04.-05.09.2021	Claudia Fiedler
Pfungstadt	08.-09.10.2021	Heike Neidhart
Modul 2		
Frankfurt	05.-06.03.2021	Heike Neidhart
Melle	29.-30.06.2021	Manuela Weschenfelder
Hamburg	11.-12.09.2021	Claudia Fiedler
Ruit	09.-10.10.2021	Melanie Huttenlocher
Pfungstadt	12.-13.11.2021	Heike Neidhart
Karlsruhe	12.-13.11.2021	Andrea Röther

WEITERBILDUNG

BiB – Das Baby von 12 bis 24 Monaten

Bei dieser Weiterbildung steht der Erfahrungsaustausch von eigenen BiB-Kursen im Vordergrund. Zudem werden Ideen und Möglichkeiten erarbeitet, wie es

mit BiB-Angeboten nach dem ersten Lebensjahr des Babys weitergehen kann.

INHALTE:

- Erfahrungsaustausch
- Möglichkeiten von Ausbau und Weiterführung der Angebote
- Neue Ideen

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

UMFANG: 8 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Kursleiter*in
- „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“
- Erste Erfahrungen mit eigenen BiB-Kursen

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	20.11.2021	Melanie Huttenlocher
Karlsruhe	11.12.2021	Andrea Röther

C2.3 DTB-KURSLEITER*IN KOORDINATIONS- UND HALTUNGSTRAINING

„AUFRECHT UND STARK“

Vor dem Hintergrund der zunehmend in den Fokus rückenden präventiven Gesundheitsförderung eröffnet diese Weiterbildung die Möglichkeit, eine neue Zielgruppe anzusprechen sowie zur Zusammenarbeit mit pädagogischen Einrichtungen wie Schule, Hort etc. anzuregen.

Kinder, die Freude an Bewegung haben oder denen von ärztlicher Seite eine Haltungsschulung bzw. Bewegungsförderung empfohlen wurde, können durch dieses Angebot einen Zugang zum Sportverein finden.

INHALTE:

- Einführung in die Thematik inklusive Modellstunde
- Kennenlernspiele
- Kleine Spiele im Freien
- Sequenzen Aufrecht & Stark
- Körperwahrnehmung
- Koordination/Sensomotorik
- Theorie kindgerecht vermitteln

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Koordinations- und Haltungstraining“.

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

- Übungsleiter*in/Trainer*in C Breitensport Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen
- Oder Ausbildung zum/zur Erzieher*in
- Oder gleichwertig professionelle Ausbildung
- Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	08.-10.10.2021	Marina Zec
Hamburg	03.-05.12.2021	Astrid Brauer

Anerkennung macht Kinder stark



Wertschätzung und Lob lassen Kinder wachsen und fördern ihr Selbstvertrauen. Selbstbewusste Kinder und Jugendliche können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Stärken Sie Kinder durch Anerkennung!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de





C2.4 DTB-KURSLEITER*IN „MAMAFIT – BABY MIT“

Mutter sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frisch gebackene Mutter. Wie gelingt es mir, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und mich wohlfühlen? Wie halte ich mich im Alltag fit? Was kann ich für meine Haltung und meine Figur tun? Das sind Fragen, die viele beschäftigen. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Aus-

dauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kursen lernen Sie bei MamaFit, wie Sie auf die speziellen körperlichen Besonderheiten von Kursteilnehmerinnen eingehen können. Das Konzept von MamaFit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder professionelle Ausbildung

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit“

UMFANG: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNEHMERBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	11.-12.06.2021	Kathrin Kleefisch
Mainz	31.07.-01.08.2021	Franziska Wulff
Hamburg	23.-24.10.2021	Franziska Wulff

DTB-Akademie

Sport vor und nach der Geburt

SCHWANGER, SPORTLICH UND FIT!

Die Schwangerschaft ist ein ganz besonderer Lebensabschnitt. Frauen, die immer schon sportlich aktiv waren, wollen auch in dieser Zeit trainieren und brauchen eine entsprechend qualifizierte Trainingsbegleitung. Nach der Geburt können Mütter und Väter begeisterte Teilnehmer*innen von „Babys in Bewegung“-Gruppen werden. Somit bleiben sie dem Verein bzw. der Institution in allen Lebensabschnitten als Mitglied erhalten und Kinder atmen Vereinsluft schon im ersten Lebensjahr. Alle Weiterbildungen rund um die Geburt sind in diesem Programm zu finden:

DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine unglaubliche Zeit und fordert den weiblichen Körper auf ganz besondere Art und Weise. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, mit welcher Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie ihren Körper in dieser Zeit belasten können.

DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit

Wie komme ich mit den neuen Anforderungen des Alltags einer frisch gebackenen Mutter zurecht? Zeigen Sie Ihren Teilnehmerinnen, wie sie durch Muskel- und Ausdauertraining fit für ihren neuen Alltag sind.

DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen

Babys sind von Anfang an neugierig und äußerst lernfähig. Durch spielerische Bewegungen und Erfahrungen mit allen Sinnen können Babys in der kindlichen Entwicklung unterstützt und begleitet werden.

VORAUSSETZUNG: Für unsere Kurse rund um das Thema Schwangerschaft ist das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, eine ÜL- /Trainer*in-Lizenz oder eine gleichwertige (berufliche) Qualifikation erforderlich.

Zur Ergänzung eignet sich die Weiterbildung zum/zur DTB-Kursleiter*in Beckenboden

Wie kann ich die Beckenbodenmuskulatur spüren, ansteuern und trainieren? Alles Wesentliche rund um den Beckenboden.

S. 75 – S. 78

DANCE

D1 CHOREOGRAFIE

D2 TANZ

D3 DANCE/HIPHOP





D DANCE & CHOREOGRAFIE

D1 DTB-CHOREOGRAF*IN

Spezielle Ausbildung für die Gestaltung von Vorführungen

Wer seit einigen Jahren eine Vorführgruppe leitet – ganz gleich ob im Gerätturnen, im Dance, in Gymnastik und Tanz, Rope Skipping, der Akrobatik oder anderen Sportarten – und gerne Anleitungen und Herangehensweisen von Profis erhalten möchte, der ist beim DTB-Choreograf ganz richtig. Diese Ausbildung ist für Übungsleiter*innen aus den Showwettbewerben „Rendezvous der Besten“ und „Tuju-Stars“ besonders geeignet.

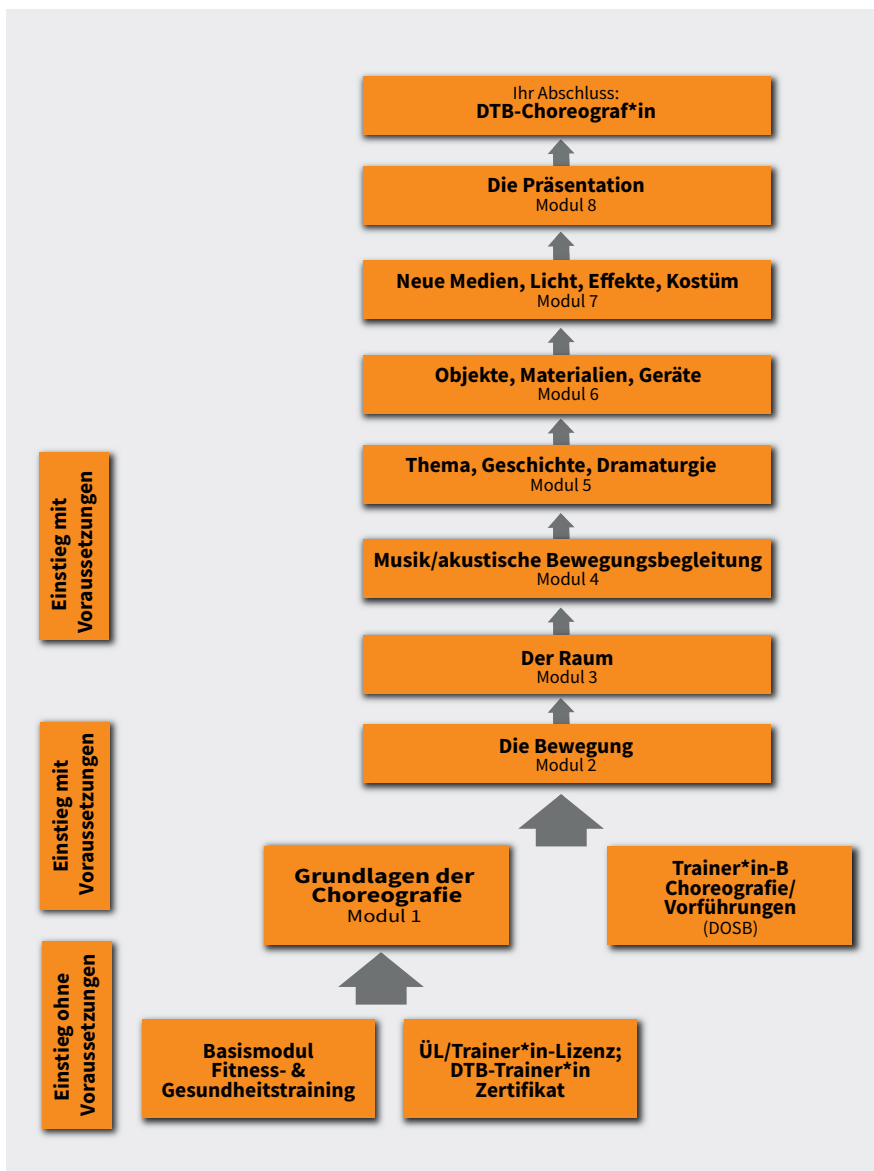
Die Choreografie-Ausbildung macht in 180 Lerneinheiten (LE) die gesamte Bandbreite der relevanten Choreografie-Themen erfahrbar und erlebbar und lädt ein zum gemeinsamen Experimentieren und Ausprobieren. Sie zeigt und diskutiert Wege und Möglichkeiten für die Erstellung von Bewegungsgestaltungen.

Was macht eine gute Choreografie aus? Wie werden besondere Akzente gesetzt? Wie kann ein bestimmtes Thema interpretiert werden? Diesen Fragen und noch vielen weiteren Themen werden in der Ausbildung der DTB-Akademie nachgegangen.

Acht Module, die sich über ein Jahr erstrecken und aufeinander aufbauen, beschäftigen sich tiefgreifend mit den verschiedenen Komponenten von Choreografie. Zwischen den Modulen ist immer wieder Zeit, das Gelernte mit der eigenen Gruppe anzuwenden, auszuprobieren und intensiv zu reflektieren.

Am Ende wird nach dem erfolgreichen Präsentieren eines Prüfungsstückes das Zertifikat „DTB-Choreograf*in“ vergeben.

Hinweis: Die Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf*in ist eine Ausbildung der DTB-Akademie, außerhalb des DOSB-Lizenzsystems. Einige Landesturnverbände erkennen die Ausbildung jedoch als Verlängerung für eine DOSB-Lizenz an. Dies ist individuell mit dem zuständigen Landesturnverband zu klären.



Hinweis:

Die Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf*in musste leider in 2020 abgesagt werden. Wir sind derzeit in der Planung der nächsten Ausbildung für das Jahr 2021/2022.

Informationen finden Sie Anfang 2021 auf unserer Website unter: www.dtb-akademie.de

D2 DTB-KURSLEITER*IN KINDERTANZ

Im Sinne von spielerischem Ausprobieren und Nachahmen erfahren die meisten Kinder Freude, Lust, Spannung und Entspannung. Zugleich hat der Tanz vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive

und kognitive Entwicklungsprozesse. Viele Kinder werden in ihrem Selbstkonzept gestärkt und entwickeln dadurch ein positives Selbstbewusstsein. Das Programm ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der 4- bis 10-jährigen Kinder.

INHALTE:

Den Teilnehmenden werden folgende Grundlagen vermittelt, um ein kindgerechtes Kindertanztraining gestalten zu können:

- Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Kinderballett und gymnastisch-tänzerisches Bewegen
- Musikeinsatz in Theorie und Praxis sowie Rhythmusschulung
- Bewegungsaufgaben, Tanzimprovisation und einfache Schrittfolgen
- Kreatives Kindertanzen mit und ohne Alltagsmaterialien
- Pädagogische Aspekte des Tanztrainings mit Kindern

VORAUSSETZUNGEN:

- Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen
- Trainer*in C Breitensport Gymnastik/ Rhythmus/Tanz oder Aerobic oder Kinderturnen
- Oder ÜL-Lizenz Eltern-Kind-Turnen/Kleinkindturnen
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Kindertanz“

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	25.-27.06.2021	Georgina Smeilus, Ronja Steinberg
Stuttgart	30.07.-01.08.2021	Anne-Kathrin Tätz, Katja Privitera
Hamburg	11.-13.02.2022	Julia Dold

D3 DTB-INSTRUCTOR HIPHOP-DANCE

Der Kult von Amerikas Straßen hat Deutschland schon lange erobert und seine Popularität wächst stetig weiter. Die HipHop-Kultur spiegelt sich in den verschiedensten Bereichen des täglichen Lebens: In der Musik ist es der Rap, im Tanzbereich sind es die Urban Styles, in der Mode die übergroße, bunte Kleidung und in der Kunst ist sie als Graffiti sichtbar.

HipHop-Bewegungen bereichern die Tanzwelt seit vielen Jahren und die verschiedenen HipHop-Stile (Urban-Styles) entwickeln sich ständig weiter. Der Tanzstil lässt viel Freiraum für die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten des Tänzers/der Tänzerin und spricht vor allem Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit zunehmender Popularität in Vereinen, Fitness- und Tanzstudios an.

HipHop-Dance ist ein effektives, energiegeladenes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl die Kondition als auch die Koordination mit jeder Menge Spaß verbessert werden.

Die Teilnehmer*innen sind nach der Weiterbildung in der Lage, ein HipHop-Warm-up und Techniktraining mit einer Gruppe korrekt durchzuführen sowie selbständig Choreografien aus verschiedenen Urban Styles zu entwickeln, zu tanzen und zu unterrichten.

INHALTE:

- Grundlagen der Methodik und Didaktik: Stundenaufbau, Stundenplanung
- Tipps und Tricks für den Unterricht
- Grundlagen der Musiklehre und Rhythmik
- Grundlagen der Choreografielehre
- Aufwärmen im HipHop
- Grundlagen Urban-Styles: Ragga / Dancehall, House, Locking (Grundschriffe, Grundtechnik, Choreografien)
- Grundlagen der Pädagogik (Instructorrolle, Kompetenzen)
- Grundlagen der Funktionellen Gymnastik im Tanzen (Kräftigung, Dehnung)
- Grundlagen der Ersten Hilfe und Sportverletzungen im Tanz
- Erweiterung der 3 Pflicht-Styles: Ragga / Dancehall, House, Locking (weitere Grundschriffe, Schrittmodifikationen, Choreografien)
- Modellstunden

VORAUSSETZUNGEN:

- Lust am Tanzen
- Rhythmusgefühl
- Tänzerische Vorkenntnisse sind von Vorteil (Jazz, Ballett, Modern Dance, Aerobic etc.)

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Instructor HipHop-Dance“

UMFANG: 40 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 340,- € (420,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	29.07.-01.08.2021	Julia Krüger
Hamburg	04.-08.10.2021	Natalia Paul



D4 DTB-KURSLEITER*IN LINEDANCE

LineDance ist ein Trendangebot des Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness, Tanzen und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. LineDance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner*in möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist

gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle Musiktitel und Klassiker getanzt. Die Bewegung wird in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt.

ZIELGRUPPE:

- Tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Programm im Verein anbieten möchten. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in LineDance“

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Karlsruhe	25.-27.06.2021	Marion Berger
Pfungstadt	02.-04.07.2021	Marion Berger
Mainz	03.-05.09.2021	Marion Berger
Bergisch Gladbach	18.-19.09.2021	Marion Berger
Stuttgart	24.-26.09.2021	Marion Berger
Hamm	29.-31.10.2021	Marion Berger
Braunshausen	05.-07.11.2021	Marion Berger
Hamburg	04.-06.02.2022	Marion Berger

**ALLES
AUS EINER
HAND**

Sportideen - heute. morgen. immer.

Teamsport · Bälle & Zubehör · Lehr- & Lernmittel · Leichtathletik
Turnen · Gymnastik · Kinder in Bewegung · Freizeit · Spielplatz & Garten
Therapie · Fitness · Kampfsport · Schwimmen · Objekteinrichtung

Jetzt entdecken unter **shop.sportco.de**



S. 79 – S. 85

WEITERE ANGEBOTE

- E1 FORTBILDUNGEN
- E2 KONGRESSE & CONVENTIONS





E1 Unsere Fortbildungen

Nachfolgend finden Sie Fortbildungen der DTB-Akademie, gegliedert in Themenbereichen.
Alle Fortbildungen werden zur Verlängerung eines DTB-Akademie Zertifikates anerkannt.

Die Teilnahmegebühren entnehmen Sie bitte unserer Website!

Mehr Informationen zu den Fortbildungsinhalten sowie weitere Themen und Preise unter:
www.dtb-akademie.de

Fitness & 4XF Functional Training

MASSNAHME

Master Update

All about Ball – fit mit Pezzi-, Redondo- und Tennis-Ball

Step Workout

Physio GYM

Towel Workout by Kai Bollinger

Step - big surprise -

mit wenigen Grundsritten zur wirkungsvollen Stepstunde

M.A.X.

Aerobic Mix

Workout-Mix

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	24.01.2021	Chris Harvey

Frankfurt	20.02.2021	Andreas Goller
Hamm	17.04.2021	Andreas Goller
Göttingen	10.07.2021	Andreas Goller
Verden	21.11.2021	Andreas Goller
Hamburg	27.11.2021	Andreas Goller
Bergisch Gladbach	04.12.2021	Andreas Goller

Koblenz	20.03.2021	Andreas Goller
Verden	30.05.2021	Andreas Goller
Göttingen	11.07.2021	Andreas Goller
Hamburg	11.09.2021	Andreas Goller

Frankfurt	21.02.2021	Andreas Goller
Hamm	18.04.2021	Andreas Goller
Hamburg	06.11.2021	Andreas Goller
Bergisch Gladbach	05.12.2021	Andreas Goller

Bergisch Gladbach	17.04.2021	Kai Bollinger
Stuttgart	17.07.2021	Kai Bollinger
Pfungstadt	12.09.2021	Kai Bollinger
Hamburg	06.11.2021	Kai Bollinger

Karlsruhe	27.03.2021	Kai Bollinger
Stuttgart	18.07.2021	Kai Bollinger
Pfungstadt	11.09.2021	Kai Bollinger
Hamburg	07.11.2021	Kai Bollinger

Hamm	13.03.2021	Annette Gloss
Frankfurt	27.03.2021	Cyrrill Lüthi
Stuttgart	15.05.2021	Annette Gloss
Hamburg	23.10.2021	Rebecca Barthel

Hamburg	11.12.2021	Chris Harvey
---------	------------	--------------

Frankfurt	04.07.2021	Chris Harvey
Hamburg	12.12.2021	Chris Harvey

MASSNAHME**FunTone® Cardio & FunTone® Intensity****Drums Alive® Wellness Beats****Drums Alive® Fit Clix****Fitnesstrainer*in Studio Advanced**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	17.-18.04.2021	Jana Spring
Hamm	04.-05.12.2021	Jana Spring
Steinau	26.06.2021	Team Drums Alive®
Dresden	04.07.2021	Team Drums Alive®
Ulm	23.01.2021	Marina Vogel
Pfungstadt	24.10.2021	Horst Meise

Pilates & Yoga**MASSNAHME****Pilates rund um den Fuß****Improve yourself – Individuelles Coaching****Pilates: klassisch und klar (unterrichtet)****Pilates: Potentiale entdecken!****Pilates Standfest****Yoga und Atmung****Power Yoga****Einweisung in stand. Programm Hatha-Yoga****Vinyasa Krama - der rote Faden im Unterrichten von Yoga**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	14.03.2021	Corinna Michels
Hamburg	26.09.2021	Anke Haberlandt
Bergisch Gladbach	03.10.2021	Corinna Michels
Frankfurt	07.02.2021	Corinna Michels
Bergisch Gladbach	19.06.2021	Corinna Michels
Stuttgart	17.04.2021	Ulla Häfelinger
Pfungstadt	24.04.2021	Ulla Häfelinger
Hamm	01.05.2021	Ulla Häfelinger
Hamburg	05.12.2021	Christian Lutz
Hannover	27.03.2021	Ulla Häfelinger
Stuttgart	18.04.2021	Ulla Häfelinger
Hamm	02.05.2021	Ulla Häfelinger
Eisental	26.06.2021	Ulla Häfelinger
Stuttgart	12.09.2021	Katharina Harvey
Hamburg	06.11.2021	Katharina Harvey
Hamburg	29.05.2021	Pritpal Kaur
Hamm	13.06.2021	Pritpal Kaur
Frankfurt	17.-18.04.2021	Sonja Wäger-Kuhn
Hamburg	21.-22.08.2021	Sonja Wäger-Kuhn
Frankfurt	20.06.2021	Daniel Eichler
Hamburg/online	20.03.2021	Sabine Boesinger



Gesundheitssport

MASSNAHME

Beckenboden trifft Workout

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	28.03.2021	Ulla Häfelinger
Pfungstadt	25.04.2021	Ulla Häfelinger
Hamm	30.04.2021	Ulla Häfelinger
Stuttgart	24.07.2021	Ulla Häfelinger
Bammatal	16.10.2021	Ulla Häfelinger

Vielfältig trainieren durch Klarheit in der funktionellen Anatomie Fokus Extremitäten: Hüft-, Knie-, Sprunggelenk, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenk

Ulm	10.07.2021	Anne-Mireille Giermann
Hamm	04.12.2021	Anne-Mireille Giermann

Vielfältig trainieren durch Klarheit in der funktionellen Anatomie Fokus Wirbelsäule mit den angrenzenden Einheiten Becken- und Schultergürtel

Ulm	11.07.2021	Anne-Mireille Giermann
Hamm	05.12.2021	Anne-Mireille Giermann

Beckenboden im Zentrum der Faszienleitbahnen by FASZIO®

Hamm	23.04.2021	Heike Oellerich
Steinau	27.06.2021	Sigrid Wellershaus
Hamburg	15.08.2021	Heike Oellerich

FASZIOlates – Pilates & Faszien

Hamburg	11.09.2021	Juliane Galke
Baunatal	11.09.2021	Sigrid Wellershaus

Entspannte Bewegung, Meditation und Phantasie Reisen zum Wohlfühlen und Auftanken

Pfungstadt	13.03.2021	Anna Maria Pröll
Hamm	03.06.2021	Anna Maria Pröll

Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining 2021

Hamburg	04.09.2021	Daniela Paulsen-Korb
---------	------------	----------------------

Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining 2021, Variationen mit Redondoball und mentale Schmerzbewältigung

Hamm	04.06.2021	Anna Maria Pröll
Saabrücken	12.06.2021	Anna Maria Pröll
Steinau	25.09.2021	Anna Maria Pröll

Abwechslungsreiches Rückentraining mit Redondoball, Tennisball und Phantasie Reisen

Mainz	27.02.2021	Anna Maria Pröll
Essen	17.04.2021	Anna Maria Pröll
Hannover	08.05.2021	Anna Maria Pröll

Achtsamkeitstraining in Ruhe und Bewegung

Essen	18.04.2021	Anna Maria Pröll
Hannover	09.05.2021	Anna Maria Pröll
Saarbrücken	13.06.2021	Anna Maria Pröll
Koblenz	02.10.2021	Anna Maria Pröll



Unsere Fortbildungen

Ältere

MASSNAHME

Rollator-Fit®

Faszientraining kennt kein Alter - FASZIO® Seniors

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	27.03.2021	Michael Lindner
Trier	28.03.2021	Michael Lindner
Mainz	12.09.2021	Michael Lindner
Saarbrücken	31.01.2021	Sigrid Wellershaus
Warstein	08.05.2021	Sigrid Wellershaus
Bergisch Gladbach	21.08.2021	Doris Tölle
Baunatal	12.09.2021	Sigrid Wellershaus

Kinder

MASSNAHME

Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder

Kinder-Yoga - Heranführen von Kindern (6-12 Jahre) ans Yoga

Drums Alive DRUMTASTIC® - ein Programm für Pädagogen

Drums Alive® – Kids Beats 2.0

Drums Alive DRUMTASTIC® – Bambini Beats

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	09.10.2021	Jürgen Laske
Hamburg	05.-07.11.2021	Sonja Richter-Steiner
Mainz	06.-07.11.2021	Jürgen Laske
Hamburg	05.02.2022	PRITPAL KAUR
Dresden	13.06.2021	Team DRUMS ALIVE®
Dresden	03.07.2021	Team DRUMS ALIVE®
Bergisch Gladbach	22.08.2021	Team DRUMS ALIVE®
Melle	27.11.2021	Team DRUMS ALIVE®
Melle	28.11.2021	Team DRUMS ALIVE®



DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

**SPORTKONGRESS
STUTTGART**
22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTTGART

Save the Date!

sportkongress-stuttgart.de



E2 Unsere Kongresse & Conventions

Fitness & Gesundheit

VERANSTALTUNG	ANSPRECHPARTNER*IN	ORT	TERMIN
Fachtagung Asiatische Bewegungskünste	Bremer Turnverband, Mareike Lukas Tel.: 0421 8004997 • m.lukas@bremer-turnverband.de	Bremen	14.02.2021
Brandenburger Sport- und Fitness-Kongress	Märkischer Turnerbund Brandenburg, Katrin Fuhrmeister Tel.: 015167 311111 • katrin.fuhrmeister@maerkischer-turnerbund.de	Lindow/Mark	05.-07.03.2021
Qigong-Kongress	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg, Ruth Arens Tel.: 040 41908246 • arens@vtf-hamburg.de	Hamburg	17.-18.04.2021
Aerobic Convention	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern, Kristin Meyer Tel.: 0381 4007755 • kristin.meyer@turnen-mv.de	Rostock	24.04.2021
TVM-Fitness- und Aerobic-Convention	Turnverband Mittelrhein, Hans-Peter Kress Tel.: 0261 135153 • referent-ausbildung@tvm.org	Montabaur	08.05.2021
Frankfurter GYMWELT Convention Aerobic & Step	Deutscher Turner-Bund, Kerstin Bludau Tel.: 069 67801-204 • kongress@dtb.de	Frankfurt	29.-30.05.2021
Fachtagung Natursport	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg, Nicole Kuttner, Carolin Gatzmaga, Tel.: 040 41908247 • kuttner@vtf-hamburg.de	Hamburg	12.06.2021
WTB-Sommer-Convention 2021	Westfälischer Turnerbund, Simone Eggert Tel.: 02388 3000039 • eggert@wtb.de	Hamm/ Oberwerries	02.-04.07.2021
Frankfurter GYMWELT Convention Fitness & Gesundheitssport	Deutscher Turner-Bund, Kerstin Bludau Tel.: 069 67801-204 • kongress@dtb.de	Frankfurt	28.-29.08.2021
Leben in Balance - ganzheitlich bewegt	Niedersächsischer Turner-Bund, Sven Kammeyer Tel.: 05422 949114 • sven.kammeyer@NTBwelt.de	Melle	03.-05.09.2021
Sächsischer Turn-, Gesundheits- und Sportkongress	Sächsischer Turnverband, Dr. Stefan Reiss Tel.: 0341 14938662 • stefan.reiss@stv-turnen.de	Leipzig	18.-19.09.2021
RTB GYMWELT-Kongress	Rheinischer Turnerbund, Florian Klug Tel.: 02202 2003-24 • klug@rtb.de	Bergisch Gladbach	24.-26.09.2021
3. Saarbrücker Turn- und Sportkongress	Saarländischer Turnerbund, Giovanna Karle Tel.: 0681 3879234 • karle@saarlaendischer-turnerbund.de	Saarbrücken	25.-26.09.2021
Sportkongress Stuttgart	Schwäbischer Turnerbund, Gudrun Bieg Tel.: 0711 28077-275 bzw. -200 • info@stb.de	Stuttgart	22.-24.10.2021
Aqua-Kongress	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg, Carolin Gatzmaga Tel.: 040 41908239 • gatzmaga@vtf-hamburg.de	Hamburg	30.10.2021
GYMWELT Convention	Badischer Turner-Bund, Sebastian Geiss Tel.: 0721 181528 • bildungswerk@badischer-turner-bund.de	Waghäusel- Wiesental	13.-14.11.2021
SportKongress-MV 2020	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern, Kristin Meyer Tel.: 0381 4007755 • kristin.meyer@turnen-mv.de	Rostock	13.-14.11.2021
26. GYMWELT-Kongress	Berliner Turn- und Freizeitsportbund, Jurij Robel Tel.: 030 78794518 • akademie@btfb.de	Kienbaum	19.-21.11.2021
Fitness Convention	Schwäbischer Turnerbund, Gudrun Bieg Tel.: 0711 28077-275 bzw. -200 • info@stb.de	Stuttgart	27.-28.11.2021

Pilates & Yoga

VERANSTALTUNG	ANSPRECHPARTNER*IN	ORT	TERMIN
Pilates & Yoga Convention	Deutscher Turner-Bund, Kerstin Bludau Tel.: 069 67801-204 • kongress@dtb.de	Frankfurt	27.-28.02.2021
7. Bodymind Convention	Sächsischer Turnverband, Dr. Reinhard Weber Tel.: 0341 14938665 • reinhard.weber@stv-turnen.de	Dresden	März 2021
Pilates & Yoga Convention	Turnverband Mittelrhein, Hans-Peter Kress Tel.: 0261 135153 • referent-ausbildung@tvm.org	Koblenz	06.11.2021



Ältere

VERANSTALTUNG	ANSPRECHPARTNER*IN	ORT	TERMIN
Go for Gold Ager Tag	Rheinischer Turnerbund, Florian Klug Tel.: 02202 2003-24 • klug@rtb.de	Bergisch Gladbach	13.03.2021
Convention Ältere	Thüringer Turnverband, Elke Lämmchen-Preidel Tel.: 0361 3455605 • elke.laemmchen@thueringerturnverband.de	Jena	27.03.2021
Kongress fit und bewegt ins Alter	Badischer Turner-Bund, Barbara Shaghaghi, Sabine Mnich, Tel.: 0721 1815- 17 bzw. 26 • kongress@badischer-turner-bund.de	Baden-Baden Steinbach	09.-10.10.2021

Kinder

VERANSTALTUNG	ANSPRECHPARTNER*IN	ORT	TERMIN
Fit und pffiffig	Verband für Turnen und Freizeit, Carolin Gatzmaga Tel.: 040 41908239 • gatzmaga@vtf-hamburg.de	Hamburg	13.02.2021
Fachtag "Turnen ist mehr"	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern, Kristin Meyer Tel.: 0381 4007755 • kristin.meyer@turnen-mv.de	Rostock	24.04.2021
Fachtagung Eltern-Kind-/ Kleinkinderturnen	Schwäbischer Turnerbund, Angela Kling Tel.: 0711 28077-275 bzw. -200 • Angela.Kling@stb.de • info@stb.de	Stuttgart	08.05.2021
Kinderturn-Abzeichen	Verband für Turnen und Freizeit, Carolin Gatzmaga Tel.: 040 41908239 • gatzmaga@vtf-hamburg.de	Hamburg	11.-12.06.2021
laut und luise - Kinderfest	Verband für Turnen und Freizeit, Carolin Gatzmaga Tel.: 040 41908239 • gatzmaga@vtf-hamburg.de	Hamburg	20.06.2021
Fachtagung Kinderturnen	Westfälischer Turnerbund, Stephan Wildbredt Tel.: 02388 3000024 • wildbredt@wtb.de	Hamm	04.-05.09.2021
Weltkinderfest	Verband für Turnen und Freizeit, Carolin Gatzmaga Tel.: 040 41908239 • gatzmaga@vtf-hamburg.de	Hamburg	19.09.2021
Kinderturn-Sonntag	Verband für Turnen und Freizeit, Carolin Gatzmaga Tel.: 040 41908239 • gatzmaga@vtf-hamburg.de	Hamburg	14.11.2021
Fachtagung	Bremer Turnverband, Mareike Lukas Tel.: 0421 8004997 • m.lukas@bremer-turnverband.de	Bremen	27.11.2021

Dance

VERANSTALTUNG	ANSPRECHPARTNER*IN	ORT	TERMIN
Feuerwerk der Turnkunst	Verband für Turnen und Freizeit, Catharine Quindel, Tel.: 040 41008273 • quindel@vtf-hamburg.de	Hamburg	11.04.2021
Fachtagung	Bremer Turnverband, Mareike Lukas Tel.: 0421 8004997 • m.lukas@bremer-turnverband.de	Bremen	26.06.2021
GYMWELT Fachtagung Dance	Badischer Turner-Bund, Barbara Shaghaghi, Tel.: 0721 181517 • bildungswerk@badischer-turner-bund.de	Lahr	03.-04.07.2021
Fachtagung Dance	Schwäbischer Turnerbund, Angela Kling Tel.: 0711 28077-275 bzw. -200 • Angela.Kling@stb.de • info@stb.de	Stuttgart	02.10.2021

ZERTIFIKATE

Die DTB-Akademie stellt für den erfolgreichen Abschluss von Ausbildungen Zertifikate aus. Folgende Akademie-Zertifikate müssen verlängert werden:

- DTB-Aerobic/Step Trainer*in / DTB-Aerobic-Mastertrainer*in
- DTB-Trainer*in GroupFitness / DTB-Master-Trainer*in Group-Fitness
- DTB-Trainer*in GeräteFitness / DTB-Fitnesstrainer*in Studio
- DTB-Aqua-Trainer*in
- DTB-Trainer*in Wellness und Gesundheit
- Rückenschullehrer*in
- DTB-Rückentrainer*in
- DTB-Trainer*in Pilates
- DTB-Yogalehrer*in
- DTB-Trainer*in Dance.

Diese Zertifikate sind grundsätzlich 2 Jahre gültig; alle anderen sind unbegrenzt gültig.

WIE VERLÄNGERE ICH MEIN DTB-AKADEMIE-ZERTIFIKAT?

Für die Verlängerung werden – bei allen Zertifikaten – 8 Lerneinheiten (LE) Fortbildung innerhalb der letzten 2 Jahre benötigt. Die Fortbildung muss im Vorjahr oder im Ablaufjahr der Zertifikatsgültigkeit geleistet werden.

Die Verlängerung erfolgt schriftlich auf persönlichen Antrag. Der Antrag kann per E-Mail, Fax oder Post gestellt werden.

Die Zertifikate werden durch die Akademiepartner verlängert. Der Antrag auf Verlängerung wird daher an das Ausbildungszentrum gestellt, das auch das Zertifikat ausgestellt hat (siehe auch Ansprechpartner*innen auf Seite 9 des DTB-Akademie-Programmheftes oder auf der Website: www.dtb-akademie.de). Nach Prüfung des Antrages erhält der/die Antragsteller*in ein neues Zertifikat mit neuer Gültigkeitsdauer.

Beispiel: Gültigkeit bis 31.12.2021 – Verlängerung um 2 Jahre = 31.12.2023

WAS MUSS ICH EINREICHEN?

- Kopie des „abgelaufenen“ Zertifikats
- Kopie der Fortbildungsmaßnahme(n)

WELCHE FORTBILDUNGEN WERDEN ANERKANNT?

Zur Verlängerung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme eingereicht werden!

Hierzu zählen:

- Aus-, Fort- und Weiterbildungen aus dem DTB-Akademie Programm
- Workshops der DTB-Akademie und der angeschlossenen Akademiepartner (DTB-Akademie Hessen, DTB-Akademie Baden, DTB-Akademie Bergisch Gladbach, DTB-Akademie Hamm, Bildungswerk des VTF Hamburg, DTB-Akademie Koblenz, Niedersächsischer Turnerbund, DTB-Akademie Rheinhessen, DTB-Akademie Saarbrücken, DTB-Akademie Sachsen, Schwäbischer Turnerbund).

Kongresse und Conventions der DTB-Akademie und seiner Partner werden ebenfalls zu 100% anerkannt.

Weiterhin werden Workshops, Kongresse und Conventions der Landesturnverbände zu 50% anerkannt.

Hinweis: Sie können die Zertifikatsverlängerung beantragen, sobald Sie Ihre Fortbildung absolviert haben und müssen nicht bis Ende des Gültigkeitsdatums warten.

ERLÄUTERUNGEN

LIZENZEN

UMSCHREIBUNGEN VON AKADEMIE-ZERTIFIKATEN IN LIZENZEN

Für die Ausbildungen DTB-Aerobic/Step-Trainer*in, DTB-Trainer*in GroupFitness sowie DTB-Trainer*in GeräteFitness bzw. DTB-Fitnesstrainer*in Studio besteht für Teilnehmende ohne Übungsleiter*in-Lizenz die Möglichkeit, nach bestandener Prüfung und ggfs. nach Teilnahme an bestimmten Zusatzqualifikationen im zuständigen Landesturnverband, bei diesem eine DOSB-Trainer*in-Lizenz „Fitness-Aerobic“ bzw. Trainer*in-Lizenz „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ zu beantragen.

Zur Ausstellung der DOSB-Trainer*in-Lizenzen müssen beim zuständigen Landesturnverband eingereicht werden:

- Kopie des DTB-Akademie-Zertifikats
- Bescheinigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre) sowie die
- Bestätigung des Vereins
- Unterschriebener Ehrenkodex

ANERKENNUNG ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG

Die Maßnahmen der DTB-Akademie werden von den Landesturnverbänden zur Verlängerung des Trainer*in-C-Breitensport und der ÜL-C-Lizenzen anerkannt.

SIEGEL

PRÄVENTIONSGEPRÜFT

Präventionsgeprüft steht für qualifizierte, standardisierte und evaluierte Kursprogramme im Gesundheitssport. Mit diesen Prüfzeichen werden ausschließlich standardisierte Gesundheitssportprogramme ausgezeichnet, die wissenschaftlich überprüft sind (z.B. Bewegen statt schonen, Cardio Aktiv, Fit bis ins hohe Alter, Fit und Gesund, Rückentraining – sanft und effektiv, Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv, Walking und mehr, Nordic Walking, usw.). Alle in diesem Jahresprogramm der DTB-Akademie so gekennzeichneten Weiterbildungen beinhalten die Einweisung in ein solches Programm, das auch von der **Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)** geprüft und zertifiziert ist (siehe auch Hinweis Seite 50). Solche Programme sind bei ihrer Durchführung als Kurs im Verein von den Krankenkassen anerkannt. D.h., die Teilnehmer können eine teilweise Rückerstattung ihrer Kursgebühren von ihrer Krankenkasse erhalten, wenn alle weiteren Voraussetzungen zur Zertifizierung des Kurses erfüllt sind.

Weitere anerkannte Programme sind in Planung. Mehr Informationen zu allen standardisierten und anerkannten Programmen erhalten Sie unter: www.dtb-akademie.de -> Akademie -> Besonderheiten -> Krankenkassen.



Besuchen Sie eine Aus- oder Fortbildung die mit ZPP gekennzeichnet ist, erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweisung in ein standardisiertes Programm, das von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt ist.

FRÜHBUCHER-RABATT



Wenn Sie sich für eine der im Programmheft ausgeschriebenen Aus- und Fortbildungen bis zum **28. Februar 2021** anmelden, erhalten Sie einen Rabatt. Also schnell anmelden und Geld sparen!

GYMCARD

Die GYMCARD ist der Mitgliedsausweis des Deutschen Turner-Bundes und ermöglicht interessante Rabatte, insbesondere auch für die Aus- und Fortbildungsangebote der DTB-Akademie.

Infos zur GYMCARD finden Sie unter www.dtb.de/gymcard

ALLGEMEINE HINWEISE UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmerkung: Die AGBs enthalten die allgemein gültigen Bestimmungen. Ergänzungen und Abweichungen sind den AGBs des ausrichtenden Bildungswerkes /der ausrichtenden Akademie zu entnehmen. Informieren Sie sich bitte bei dem jeweiligen Anbieter.

1 ANMELDUNG

- 1.1 Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online erfolgen. Die verbindlichen schriftlichen oder Online-Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Dies betrifft auch die Aufnahme in etwaige Wartelisten. Ein Vertrag kommt erst mit Bestätigung der jeweiligen DTB-Akademie zustande.
Bei schriftlicher Anmeldung wird ein erhöhter Teilnehmerbeitrag fällig; dieser ist dem Anmeldebogen des jeweiligen Ausrichters zu entnehmen.
- 1.2 Notwendige Eingangsvoraussetzungen sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Online-Anmeldung per Post nachzureichen.
- 1.3 Wird eine abweichende Rechnungsadresse gewünscht, ist die genaue Rechnungsanschrift sowohl bei der Online-Buchung als auch bei der schriftlichen Meldung direkt anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis mindestens 10 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

2 TEILNAHMEGEBÜHREN

- 2.1 Die Teilnahmegebühren sind dem Jahresprogramm zu entnehmen.
- 2.2 Anmeldungen, die bis zum 28.02.2021 (Poststempel / Online-Eingang) eingehen, werden in der Regel mit einem Frühbucherrabatt verrechnet (Ausnahme sind alle Prüfungen sowie einige wenige Maßnahmen). Die Höhe des Frühbucherrabatts ist dem Jahresprogramm zu entnehmen. Dieser kann innerhalb der Ausrichter abweichen.
- 2.3 Die Teilnahmegebühren beinhalten in der Regel die Teilnahme und das Kursmaterial (z.T. als Download). Bei Buchung „inkl. Verpflegung“ sind bei Tagesveranstaltungen Mittagessen, bei Mehrtagesveranstaltungen Mittagessen und in der Regel auch Abendessen inbegriffen, jedoch kein Frühstück.
- 2.4 Bei einigen Akademien/Bildungswerken kann optional eine – kostenpflichtige – Übernachtung gebucht werden. Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Doppelzimmern. Es besteht kein Anspruch auf Buchung eines Einzelzimmers. Bei Buchung einer Übernachtung ist das Frühstück inbegriffen.

3 STORNIERUNGEN, ABSAGEN

- 3.1 Absagen seitens des Teilnehmers haben schriftlich zu erfolgen. (Post, Fax oder E-Mail).
- 3.2 Die Stornogegebühren berechnen sich wie folgt:

Lehrgangstage	bis 36 Tage vor Beginn	bis 1 Tag vor Beginn
1 Tag (8 LE)	10,- Euro	40,- Euro
2 Tage (15/20 LE)	15,- Euro	60,- Euro
3 Tage (25 LE)	20,- Euro	100,- Euro
> 3 Tage (> 25 LE)	30,- Euro	200,- Euro

- 3.3 Kosten, die durch Drittanbieter (Sportschulen, Hotels etc.) in Rechnung gestellt werden und die aufgeführten Stornokosten übersteigen, werden zusätzlich in Rechnung gestellt.
- 3.4 Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbinden den Teilnehmenden nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr.
- 3.5 Bei Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs werden 90% der gesamten gebuchten Leistung fällig. (Abweichende Regelung bitte bei einzelnen Bildungswerken/Akademien erfragen).
- 3.6 Bis 36 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung innerhalb des Bildungswerkes vorgenommen werden. Die Umbuchung kostet pauschal 15,- Euro. Eine spätere Umbuchung ab 35 Tage vor Lehrgangsbeginn muss im Einzelfall geprüft werden.

4 BEZAHLUNG

- 4.1 Die Bezahlung der Teilnahmegebühr ist in der Regel über eine Bankeinzugs-ermächtigung oder per Überweisung möglich.
- 4.2 Die Ankündigungsfrist zum Einzug ist dem Anmeldeformular der zuständigen Akademie zu entnehmen und auf der Rechnung nochmals aufgeführt.
- 4.3 Bankgebühren, die durch Rücklastschriften (z.B. durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung) entstehen und vom Melder verursacht wurden, müssen in der entstandenen Höhe von diesem getragen werden.
Für nicht fristgerechte Zahlungseingänge behält sich die jeweilige Akademie vor, Mahngebühren und Verzugszinsen zu erheben.
- 4.4 Eventuelle Ratenzahlungen sind mit der jeweils zuständigen DTB-Akademie im Einzelfall abzustimmen.

5 HAFTUNG

- 5.1 Sollte die zuständige DTB-Akademie aus Gründen, die sie zu vertreten hat, Maßnahmen nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmenden – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnahmegebühr.
- 5.2 Die zuständige DTB-Akademie haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

6 SONSTIGES

- 6.1 In Einzelfällen (z.B. Erkrankung) kann die jeweils zuständige DTB-Akademie die Leitung eines Lehrganges ändern und einen anderen Referenten mit dieser Aufgabe betrauen.
- 6.2 Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, EMail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und in Übereinstimmung mit den geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmende damit einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten innerhalb der DTB-Akademie verwendet werden. Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/Datenschutz-GymNet.pdf>; bei Meldungen über den Niedersächsischen Turnerbund: <https://bildung.ntbwelt.de/datenschutz.php>; bei Meldungen über den VTF Hamburg: www.vtf-hamburg.de/datenschutz.
- 6.3 Sollten einzelne Bestimmungen ungültig sein oder werden, so bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Anstelle der ungültigen Bestimmungen soll die gesetzliche Regelung gelten.

7 LEHRMATERIALIEN

- 7.1 Lehrmaterialien stehen als Bücher oder Broschüren zur Verfügung oder werden als Download bereitgestellt.

8 ADRESSÄNDERUNG

- 8.1 Jede Person, die ein Einzelmelder-Login besitzt, sollte die persönlichen Daten regelmäßig kontrollieren und ggfs. aktualisieren.

9 FRAGEN UND ANTWORTEN

- 9.1 Auf der Internetseite www.dtb-akademie.de finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen.

10 ONLINE-ANMELDUNG

- 10.1 Die Online-Anmeldung ist auf der Website: www.dtb-akademie.de möglich

UNSERE SERVICES

PREISE FÜR VERPFLEGUNG UND UNTERKUNFT BEI DEN SCHULUNGEN

Einige Ausbildungszentren bieten ihre Fort- und Weiterbildungen mit Verpflegung und Übernachtung an. Die jeweiligen Angebote mit Preisen können Sie den Tabellen entnehmen.

Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Pflichtbuchungen. Die Tabellen sind nach Standort und Örtlichkeit sortiert. **Ausführliche Angaben sind der Website www.dtb-akademie.de zu entnehmen.**

Tage	LE	Verpflegung (Pflichtbuchung)	Übernachtung inkl. Frühstück (wahlweise)
------	----	---------------------------------	---

■ DTB-AKADEMIE HESSEN

Frankfurt (wahlweise)			
1	8	€ 12,50	-
2	15-20	€ 25,00 bzw. 37,50	*
3	20-25	€ 37,50 bzw. 50,00	*
3	30	€ 80,00	*
4	36-40	€ 87,50	*
5	50	€ 100,00	*
* Zimmer-Abrufkontingent im Lindner-Hotel Sports-Academy bis 3 Wochen vor Beginn (53,00/Nacht im EZ)			
Pfungstadt			
1	8	€ 11,50	-
2	15	€ 23,00	-
3	25	€ 34,50	-
Annweiler, Baunatal, Mainz, Mörfelden-Walldorf, Steinau			
Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 			

■ DTB-AKADEMIE NRW

Hamm, Bergisch Gladbach			
1	8	€ 10,-	
2	15-20	€ 30,-	€ 20,- (1 ÜN)
3	25	€ 40,-	€ 40,- (2 ÜN)
Essen, Paderborn			
Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 			

■ NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

Hannover, Göttingen, Melle, Trappenkamp, Verden			
1	8	-	-
2	15-20	-	€ 95,- (1 ÜN+VP) im EZ
3	25	-	€ 160,- (2 ÜN+VP) im EZ
4	36-40	-	€ 210,- (3 ÜN+VP) im EZ
5	50	-	€ 290,- (4 ÜN+VP) im EZ

■ DTB-AKADEMIE KOBLENZ

Koblenz			
Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 			

Tage	LE	Verpflegung (Pflichtbuchung)	Übernachtung inkl. Frühstück (wahlweise)
------	----	---------------------------------	---

■ DTB-AKADEMIE BADEN

Karlsruhe, Baden-Baden			
1	8	-	-
2	15-20	€ 32,-	€ 30,- (1 ÜN)
3	25	€ 60,-	€ 60,- (2 ÜN)
4	40	€ 72,-	€ 90,- (3 ÜN)
5	50	€ 80,-	€ 120,- (4 ÜN)

■ DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

Saarbrücken, Braunshausen			
1	8	€ 12,50	-
2	15-20	€ 30,-	-
3	25	€ 45,-	-

■ DTB-AKADEMIE SACHSEN

Dresden			
Preis zum Teil mit Verpflegung und ohne Übernachtung 			

■ DTB-AKADEMIE SCHWABEN

Stuttgart, Kornwestheim, Ravensburg, Staig, Ulm			
1	8	€ 10,-	-
2	16-20	€ 20,-	-
3	25	€ 30,-	-
4	40	€ 40,-	-
5	50	€ 50,-	-
Ruit/Ludwigsburg			
2	16	€ 50,-/€ 60,- (inkl. ÜN+VP)	
3	25	€ 100,-/€ 120,- (inkl. ÜN+VP)	

■ DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

Mainz			
Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 			

■ BILDUNGSWERK DES VTF HAMBURG

Hamburg, Bremen, Güstrow			
Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 			

Für Trainer*in und Übungsleiter*in

Das EFB ist ein nützliches Instrument, um

- ▶ dein Wissen über den Fitnesszustand deiner Gruppe zu erweitern.
- ▶ dir Tipps zu geben, wie du deine Teilnehmenden individuell beraten kannst.
- ▶ die Bindung deiner Gruppenmitgliedern an körperliche Aktivität zu erhöhen.
- ▶ inaktive Personen für einen aktiveren Lebensstil zu motivieren.

Weitere Informationen www.fitness-badge.eu



#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. – 30. September 2021

Bringt Menschen in Bewegung

www.beactive-deutschland.de

TRAINIEREN MIT DEM AIRTRACK VON AIRTRACK FACTORY

– FORTBILDEN, LERNEN UND VORTEILE GENIEßEN



DAS AIRTRACK

– EIN MULTITALENT!

- Es macht neugierig, motiviert und inspiriert Menschen es auszuprobieren.
- Es ermöglicht das spielerische und angstfreie Erlernen von Kunststücken/ Turnelementen.
- Es ermöglicht ein propriozeptives Training, um Verletzungen vorzubeugen und schneller wieder fit zu werden.

Die Einsatzgebiete von AirTracks sind vielfältig und für die unterschiedlichsten Zielgruppen geeignet. Vom Elternkindturnen bis zum Kinderturnen werden sie nicht zum Springen genutzt. Die Matte bietet sich für zahlreiche Spielformen bis hin zum spielerischen, angstfreien Erlernen von Turnelementen an. Senioren üben sich in ihrem Gleichgewicht und in der Sturzprophylaxe. Turner und Turnerinnen lieben es, Flick-Flacks und Salti auf der Matte zu turnen, der Spitzensport nutzt das AirTrack als Trainingsergänzungsgerät. Selbst andere Sportarten in den Vereinen können die Matte sinnvoll für ihre Übungsstunden nutzen.



FORTBILDUNGEN

ZUM TRAINING MIT AIRTRACKS

Um genau diese vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des AirTracks kennenzulernen und für alle Abteilungen im Verein nutzbar zu machen, hat Buchautorin Ilona Gerling von der Deutschen Sporthochschule Köln im Auftrag von Hersteller AirTrack Factory eine Fortbildung für Einsteiger*innen konzipiert.

In der Schulung werden Sie in die Vielseitigkeit der luftgefüllten Mattenbahnen sowie deren besondere Eigenschaften eingeführt. Sie können Ihre persönlichen Fragen und Bedürfnisse einbringen, um danach die Matte für Ihre Übungs- und Trainingsstunden optimal auszunutzen. Themen sind u.a. Formen zur Erwärmung, die Eigenschaft als Absprunghilfe oder das Erlernen von klassischen Turnelementen.

Nicht zuletzt werden Sie auf der Schulung auch die zusätzlichen Kleingeräte von AirTrack Factory kennenlernen, um optimal wirkungsvolle und spannende Trainingsstunden mit diesen modernen Gerätehilfen gestalten zu können.

Ab Mai 2021 werden diese Fortbildungen zur Verfügung stehen. Informationen zu Terminen und Orten sind zu finden unter:

www.dtb.de/fitnesssport/

Alle Teilnehmer*innen der Fortbildung erhalten einen Gutschein mit 10 % Rabatt auf das komplette Sortiment von AirTrack Factory.

AIRTRACK FACTORY UND DTB

Aus dem gemeinsamen Anliegen, Sicherheit und Spaß im Turnen zu fördern, entwickelte sich eine langjährige Kooperation zwischen dem Deutschen Turner-Bund und AirTrack Factory. Mit über 30 Jahren Erfahrung in der Herstellung von AirTracks liefert und bringt AirTrack Factory aufblasbare Sportgeräte von höchster Qualität in Turnhallen auf der ganzen Welt.

Durch einen ausgeprägten Innovationsgeist werden gemeinsam mit Sportlern und Trainern AirTracks mit vergleichbaren Funktionen und Eigenschaften eines klassischen Turnergerätes entwickelt.

AirTrack Factory



AirTrack Factory SPORTS

AirTrack Factory GmbH
kontakt@airtrackfactory.com
Tel. +49 30 759 485 43

WWW.AIRTRACK.DE

Offizieller Partner des Deutschen Turner-Bundes

Errichten Sie Ihr Outdoor-Fitness-Studio für ein professionelles Krafttraining an der frischen Luft.

Keine Kompromisse mehr beim Outdoortraining.



www.StreetBarbell.de · www.OUTDOOR-Kraftsport.de

StreetBarbell Gerätevielfalt - FÜR JEDE ANFORDERUNG DIE PASSENDE GERÄTE



Mehr als 20 verschiedene stationäre Outdoor Kraftsportgeräte für das Training im Stehen.



Mehr als 10 stationär, mobil, saisonal einsetzbare Outdoor Kraftsportgeräte für ein multifunktionelles Training.



8 stationäre Outdoor Kraftsportgeräte für das Training im Sitzen, die durch einen wegklappbaren Sitz auch sehr gut für Rollstuhlsportler*innen geeignet sind.