

# DTB-Akademie

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

**FITNESS**

**PILATES**

**YOGA**

**GESUNDHEIT**

**ÄLTERE**

**KINDER**

**DANCE**



# PROGRAMM 2022

Online-Anmeldung unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

**AirTrack** Factory



# WORLD<sup>®</sup>

# JUMPING

*qualitäts trampoline*

*Liebe Trainer/innen, liebe Vereine !*

- ✓ TÜV - *zertifizierte Qualität*  
(Reg.Nr. 0004/15/08/01/PLZ)
- ✓ *deutsches engineering*
- ✓ *deutsche Qualitätsstandards*
- ✓ *wir produzieren in der EU*
- ✓ *online & präsent-Ausbildungen*

- Lust auf **WORLD JUMPING<sup>®</sup>** -Partykurse ?
- Lust auf die weltweit schnellsten Trampoline?
- Lust auf neue trendige Kurse? - kids, party, dance, gold, etc.!
- Euer Start ohne Risiko – mit **RÜCKNAHME-GARANTIE !!**

WORLD JUMPING UG & Co KG 88630 Pfullendorf  
www.worldjumping.de info@worldjumping.de  
facebook/instagram WORLD JUMPING deutschland  
07552-933 96 33





# INHALTSVERZEICHNIS

## ■ INFOS

Seite 3 bis 10 + Seite 79 bis 90

DTB-Akademie - Wir über uns.....	4	Wir sagen Danke.....	10
Ansprechpartner*innen.....	5	Fortbildungen, Kongresse & Conventions.....	79
Unsere Referent*innen.....	7	Erläuterungen.....	86
Die Ausbildung im Überblick.....	8	AGBs.....	87
Landesturnverbände.....	10	Unsere Services.....	89

## ■ A / FITNESS

Seite 11 bis 36

A1	Ihr Einstieg.....	13	A2.4.6	DTB-Kursleiter*in flowing AthletiX.....	19
A1.1	Basismodul Fitness-Gesundheitstraining.....	13	A2.4.7	Barre Workout-Instructor.....	21
A2	GroupFitness.....	14	A2.4.8	Hula Hoop-Workout Instructor.....	21
A2.1	DTB-Trainer*in GroupFitness.....	14	A3	DTB-Fitnesstrainer*in Studio.....	22
A2.2	DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced.....	16	A3.1	DTB-Fitnesstrainer*in Studio.....	22
A2.3	DTB-Master-Trainer*in GroupFitness.....	16	A3.2	DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio.....	24
A2.4	Instructor-Weiterbildungen.....	17	A4	Functional- und CrossTraining.....	26
A2.4.1	Instructor FunTone®.....	17	A4.1	4XF Functional Training Coach (DTB).....	27
A2.4.2	Stretching-Instructor.....	17	A4.2	Crosstraining Coach.....	32
A2.4.3	AROHA®-Instructor.....	18	A5	DTB-PersonalTrainer*in.....	35
A2.4.4	KAHA®-Instructor.....	18			
A2.4.5	Drums Alive®-Instructor.....	19			

Seite 37 bis 64

## ■ B / PILATES & YOGA + GESUNDHEITSSPORT

B1	Pilates & Yoga.....	38	B2.1.6	Stretching Instructor.....	53
B1.1	DTB-Trainer*in Pilates.....	38	B2.1.7	DTB-Kursleiter*in Beckenboden.....	53
B1.1.6	DTB-Trainer*in Pilates Advanced.....	40	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
B1.3	Yoga in der Schwangerschaft.....	47	B2.2	Rückenschullehrer*in KDDR.....	56
B2	Gesundheitssport.....	50	B2.3	DTB-Rückenexpert*in und ANTARA®- Rückentrainer*in.....	57
B2.1	DTB-Trainer*in Gesundheitssport.....	50	B2.4	DTB-Kursleiter*in Fasziö®-Training.....	61
B2.1.1	Rückengymnastik.....	51	B2.5	DTB-Zertifikat Betriebl. Gesundheitsförderung / Betriebl. Gesundheitsmanagement.....	62
B2.1.2	DTB-Kursleiter*in Entspannungs- techniken.....	51	B2.6	DTB-Aqua Fitness Gym.....	64
B2.1.3	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	52			
B2.1.4	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit.....	52			
B2.1.5	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation.....	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.....	71
C2.3	DTB-Kursleiter*in Koordinations- und Haltungstraining für Kinder.....	72
C2.4	Yoga in der Schwangerschaft.....	72
C2.5	Achtsamkeit für Kinder.....	72
C2.6	DTB-Kursleiter*in Mama Fit – Baby mit.....	73

## ■ 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, Simone Buch, Monika Preißer

Layout:

Andrea Wagner

Gestaltung:

charisManufaktur Markenberatung GmbH

www.charismanufaktur.de

Titelfoto:

© stock.adobe.com

Bilder:

© iofoto - stock.adobe.com..... S. 11

© the faces - stock.adobe.com..... S. 11

© Jacob Lund - stock.adobe.com..... S. 37

© Syda Productions - stock.adobe.com..... S. 37

© georgerudy - stock.adobe.com..... S. 49

© Miljan Živković - stock.adobe.com..... S. 49

© jd-photodesign - stock.adobe.com..... S. 65

© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com..... S. 65

© Alliance - stock.adobe.com..... S. 69

© Microgen - stock.adobe.com..... S. 69

© Africa Studio - stock.adobe.com..... S. 75

© Kzenon - stock.adobe.com..... S. 75

© Rido - stock.adobe.com..... S. 79

© fizkes - stock.adobe.com..... S. 79

© contrastwerkstatt - stock.adobe.com..... S. 85

© stock.adobe.com..... S. 85

Druck:

Westdeutsche Verlags- und

Druckerei GmbH

Verantwortlich:

Markus Rieger, Gudrun Bieg (DTB-Akademie

Schwaben); Barbara Shaghghi (DTB-Akademie

Baden); Pia Pauly, Simone Buch, Monika Preißer,

Kerstin Bludau (DTB-Akademie Hessen); Jörg Ide

(NTB-Turn- und Sportfördergesellschaft

Hannover); Stephan Gentes, Florian Klug

(DTB-Akademie NRW); Nicole Kuttner (VTF

Bildungswerk Hamburg)



# DTB-AKADEMIE – WIR ÜBER UNS

1996 wurde die DTB-Akademie gegründet, um ergänzend und aufbauend auf dem verbandlichen Lizenz- und Lehrwesen, neue Entwicklungen und Trends des Fitness- und Gesundheitsmarkts schnell aufnehmen und Fort- und Weiterbildungen für die Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen anbieten zu können. Wir wollen den Vereinen Anstöße für ihre Angebotsentwicklung geben und ihre Vereinsentwicklung damit nachhaltig unterstützen. Denn nur wer in der Lage ist seine Mitglieder über attraktive Sportangebote langfristig zu binden und neue Mitglieder zu gewinnen, ist so langfristig überlebensfähig. Neue Mitglieder sind insbesondere mit spezifischen zielgruppenorientierten Angeboten zu gewinnen, die aktuell in der Fitness-Szene und in den Medien präsent sind. Und diese Aktualität der Themen, gepaart mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, macht die DTB-Akademie heute noch aus! Die Suche nach interessanten – für die Vereinsarbeit passende und attraktive – Entwicklungen, bestimmt die Arbeit der Akademie-Verantwortlichen. Aber nicht nur Aktualität und Qualität stehen im Vordergrund, sondern auch Flächendeckung, Chancengleichheit und spätestens seit der Corona-Pandemie auch die Digitalisierung. Aus diesem Grund sind wir auch in den letzten Jahren gewachsen und können heute fast flächendeckend unsere Maßnahmen anbieten. Wir werden sukzessive die Digitalisierung nutzen, um theoretische Inhalte flexibel über unsere Lernplattform zu vermitteln und zu vertiefen und in Video-Calls den Austausch darüber zu forcieren. Es wird weiterhin spannend bleiben.

## DTB-Akademie

- ist eine Bildungseinrichtung der Turnverbände, die außerhalb des Lizenzwesens aktuelle Felder der Aus-, Fort- und Weiterbildung besetzt.
- agiert in den Kernfeldern GYMWELT und Kinderturnen.
- greift neue Trends auf und entwickelt neue Programme und Angebote in den GYMWELT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, Tanz und Choreografie, Ältere.
- spricht neben Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen der Turn- und Sportvereine, auch das Fachpersonal der kommerziellen Fitness-Szene und ausgewiesene Fachberufe wie Sportlehrer\*in, Sportwissenschaftler\*in, Erzieher\*in, Lehrer\*in und Altenpfleger\*in an.
- ist nahezu flächendeckend organisiert und über ein Online-Anmeldetool bestens vernetzt.
- setzt auf hybride Ausbildungsformate – online-Lernen und Präsenzunterricht.

„Etwas Lernen und mit der Zeit immer geübter werden,  
ist das nicht auch eine Freude?“ *Konfuzius*

Die Adressen der Geschäftsstellen und Ansprechpartner\*innen  
finden Sie auf Seite 5

## 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

#### DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

- Mainz

#### DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

- Saarbrücken ■ Braunshausen

#### DTB-AKADEMIE SACHSEN

- Dresden

#### DTB-AKADEMIE SCHWABEN

- Bartholomä ■ Ruit ■ Staig ■ Stuttgart ■ Ulm

#### NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

- Hannover ■ Göttingen ■ Melle ■ Trappenkamp ■ Verden

#### VTF BILDUNGSWERK HAMBURG

- Hamburg ■ Bremen ■ Rostock ■ Klink ■ Reinsehlen





# 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  
**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:** Bartholomä, Ruit, Staig, Stuttgart, Ulm  
**Ansprechpartnerin:** Schwäbischer Turnerbund e.V.  
Gudrun Bieg, Sabine Aichholz  
Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart  
Tel.: 0711 / 490 92-0, Fax: 0711 / 490 92-111  
E-Mail: info@stb.de  
www.stb.de

## VTF BILDUNGSWERK HAMBURG

**Ausbildungsorte:** Hamburg, Bremen, Rostock, Klink, Reinsehlen  
**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 Preißer  
Otto-Fleck-Schneise 8 · 60528 Frankfurt/Main  
Tel.: 069 / 678 01-189  
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:** Katrin Mertinat  
Jahns traße 4  
55124 Mainz  
Tel.: 06131 / 94 17-26  
Fax: 06131/94 17 17  
E-Mail: mertinat@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, Pia Siegmund  
Maschstraße 18 · 30169 Hannover  
Tel.: 0511 / 980 97-96  
Fax: 0511 / 980 97-99  
E-Mail: akademie@ntbwelt.de  
www.NTBwelt.de

Das Anmeldeformular des jeweiligen  
Ausbildungszentrums finden Sie unter

[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



HOLE DIR DEINEN  
**TRAINER-RABATT**

UNTER [WWW.WINSHAPE.DE/INSTRUCTOR!](http://WWW.WINSHAPE.DE/INSTRUCTOR!)



*Winshape*<sup>®</sup>

FITNESS MEETS FASHION  
[www.winshape.de](http://www.winshape.de)



# UNSERE REFERENT\*INNEN

## A

- AICHHOLZ, Sabine
- ALBRECHT, Karin

## B

- BAAKE, Ricarda
- BARTHEL, Rebecca
- BAUCKE, Edda
- BERGER, Marion
- BINIAS, Jens
- BLONDZIK, Anja
- BOESINGER, Sabine
- BRÄUNINGER, Sigrun
- BRAUER, Astrid
- BRUCKER-MOOSMANN, Kerstin

## C

- CLAR, Diana

## D

- DEINASS, Ulrike
- DOLD, Julia

## E

- EICHLER, Daniel
- ERNST, Anke

## F

- FIEDLER, Claudia
- FLACH-MEYERER, Andrea

## G

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

## H

- HABERLANDT, Anke
- HÄFELINGER, Ulla
- HAMMES, Antje
- HANSEN, Christian
- HARTMANN, Katharina
- HARVEY, Chris
- HARVEY, Katharina
- HEIßT, Volker
- HETTMANNSPERGER, Denise
- HÖNOW, Daniel
- HOLST, Ilka
- HUTERA, PETRA

## J

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

## K

- KAULICH, Vera
- KAUR, Pritpal
- KIPP, Volker
- KLEEFISCH, Kathrin
- KLEINESPER, Katrin
- KLINGEBIEL, Wolfgang
- KLINKENBERG, Christina
- KNEISLE, Stefanie
- KOCK, Ulrike
- KÖSTER, Carolin
- KOLLER, Nadja
- KRIEGER, Heidi
- KRÜGER, Julia
- KUHN, Andrea Pia
- KULLMANN-BRAGULLA, Renate
- KURZ, Ann-Kathrin Dr.
- KUTSCHA, Elisabeth

## L

- LAUTER, Alexandra
- LASKE, Jürgen
- LINDNER, Michael
- LÖFFLER, Christoph
- LUTZ, Christian

## M

- MAAG, Thomas
- 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
- NUSSBAUM, Jens

## O

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

## P

- PAUL, Natalia
- PAULSEN-KORB, Daniela
- PECKMANN, Carsten
- PFEIFFER, Bettina
- PRIVITERA, Katja
- PRÖLL, Anna Maria

## R

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

## S

- SACHER, Tanja
- SCHARR, JANA
- SCHLEGEL, Stefan
- SCHÖNINGER-HÄGELE, Karin
- SCHÖTZ, Claudia
- SCHULZ, Hendrik
- SEIBOLD, Jessica
- SEIDEL, Sabine
- SMEILUS, Georgina
- SPRING, Jana
- STEINBERG, Ronja

## T

- TÄTZ, Anne-Kathrin
- THOME, Sandra
- TODT, Petra

## V

- VOGEL, Marina

## W

- WÄGER-KUHN, Sonja
- WARM, Silke
- WEBER, Christoph
- WERTHMANN, Ralf
- WIEBE, Helena
- WIETHOFF, Hellmer
- WULFF, Franziska

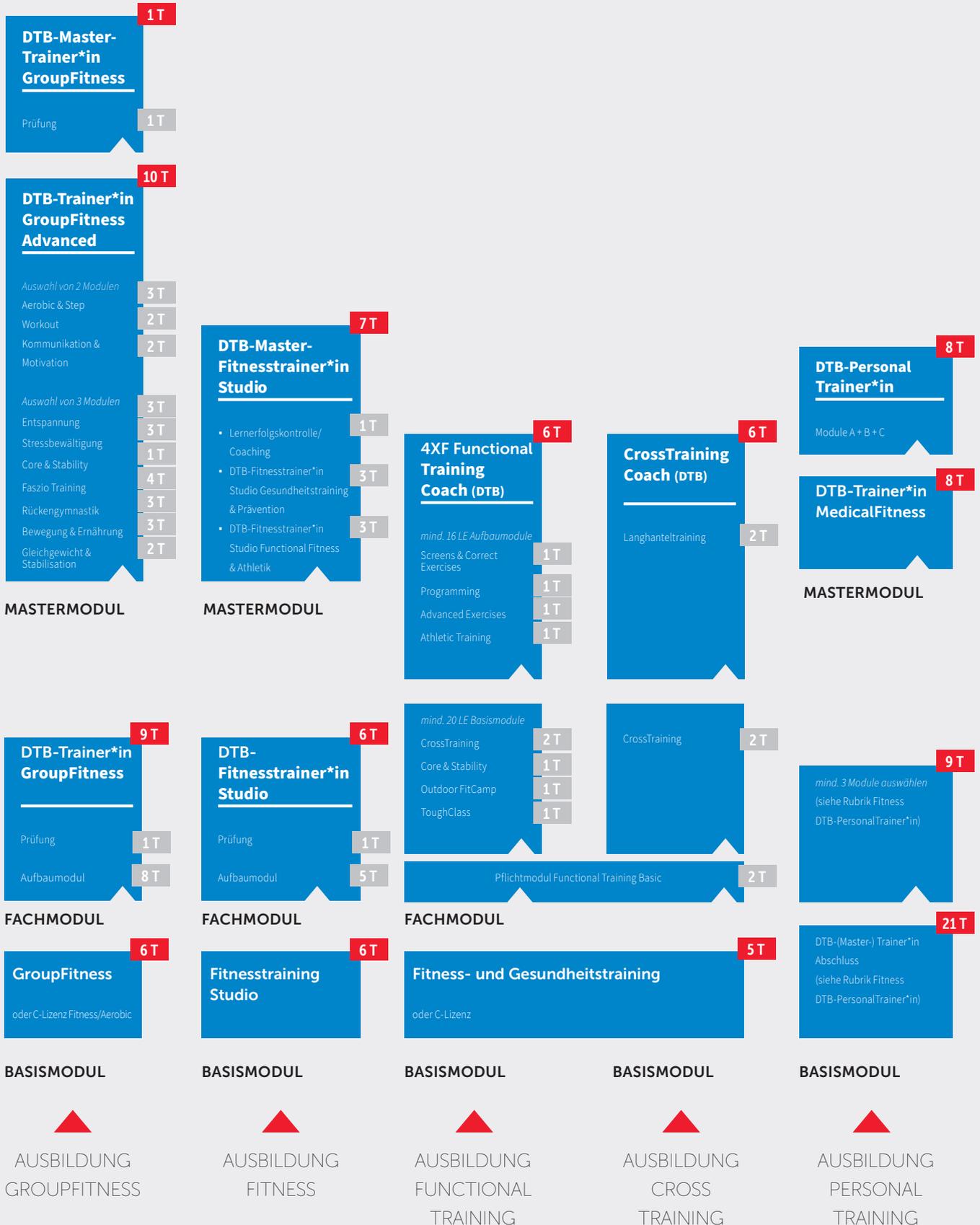
## Z

- ZOLLER, Claudia



# DIE AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

## 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, entweder 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 Yoga & Philosophie + Supervision 11 T
- 3 Mastermodule Yoga & Psychologie + Supervision 11 T
- 3 Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision 11 T

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

- Supervision 2 T
- Aufbaukurse 1-3 9 T

MASTERMODUL

**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-Zertifikat BGM** 1 T

Fachkraft Betriebl. Gesundheitsmanagement (BBGM)

Prüfungsvorbereitung  
Prüfung

**DTB-Zertifikat BGM** 4 T

Betriebl. Gesundheitsmanagement

- BGM Seminar 2 2 T
- Selbstlernphase 2 T

FACHMODUL

AUSBILDUNG BGM

**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-Rückentrainer\*in** 3 T

FACHMODUL

**DTB-Zertifikat BGF** 2 T

Betriebl. Gesundheitsförderung

Selbstlernphase

FACHMODUL

**Fitness- und Gesundheitstraining** 5 T

oder C-Lizenz

BASISMODUL

**Fitness- und Gesundheitstraining** 5 T

oder C-Lizenz

BASISMODUL

**Fitness- und Gesundheitstraining** 5 T

oder C-Lizenz

BASISMODUL

**ÜL-B Sport in der Prävention** 5 T

oder prof. Ausbildung

BASISMODUL

**Fitness- und Gesundheitstraining** 5 T

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

BASISMODUL

AUSBILDUNG YOGA

AUSBILDUNG PILATES

AUSBILDUNG GESUNDHEITSSPORT

SPORT IN DER PRÄVENTION

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.stb.saarland

## 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 / 490 92-0 ▪ 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

## 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

- AirTrack Factory und

**AirTrack Factory**

- ERIMA

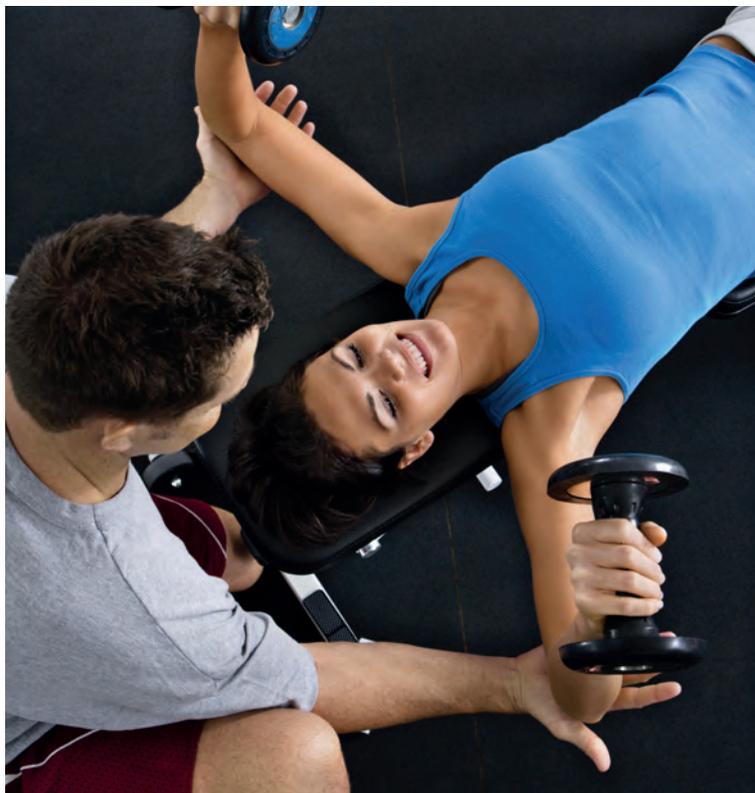


für die langjährige Unterstützung.

**Euer DTB-Akademie-Vorstand**

# 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](http://www.rosbacher.de)

EMPFOLHEN VOM **DtSE** DEUTSCHEN INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG e. V.

## Rosbacher

**Calcium 2:1 IDEAL Magnesium**

### MEDIUM

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

2 : 1 - I  
Rosbacher ist ein e  
habiges Mineralwa  
das 2:1-Ideal-Ver  
Has

Regelmäßige  
**INSTITUT  
FRESENIUS**  
Qualitätskontrolle

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

[www.rosbacher.de/SGS](http://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 Fitnesstraining

- Ziel: Tätigkeit im Fitness- oder Vereinsstudio (mit und an Geräten)
- Dieses Basismodul ist der erste Schritt der Ausbildung DTB-Fitnesstrainer\*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!

Darüber hinaus bereitet es auf die Durchführung allgemeiner Fitness- und Gesundheitsangebote vor. Der Abschluss ist Zugangsvoraussetzung für nahezu alle Kursleiter- und Trainerausbildungen in den Bereichen Fitness, Functional Training, Rücken & Gesundheit sowie Älter werden!

**ABSCHLUSS:** Zertifikat „Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining“

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 30,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 355,- € (445,- €)\*

Infos zu den Online-Schulungen unter  
[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	14.-18.02.2022	Antje Hammes
Online + Stuttgart	24.-25.02. + 03.03. Online + 01.- 03.07.2022 Präsenz	Antje Hammes
Online + Frankfurt	14.10. + 11.11. + 18.-20.11.2022	Antje Hammes
Hamburg	25.-27.11. + 09.-11.12.2022	Diana Clar, Ilka Holst



# A2 GROUPTFITNESS

## A2.1 DTB-TRAINER\*IN GROUPTFITNESS

### – 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 GROUPTFITNESS 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.

Die Ausbildung wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Informationen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

## 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 (Grundschrte & 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	25.-27.03. + 08.-10.04.2022	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt
Online + Frankfurt	04.-06.11. + 19.11. + 10.-11.12.2022	Chris Harvey

## 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,- €)\*

Infos zu den Online-Schulungen unter  
[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	10.-12.06.+ 01.-03.07. + 27.-28.08.2022	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt
Online + Frankfurt	20.-22.01. + 11.-12.02. + 04.-05.03. + 25.-26.03.2023	Chris Harvey

**UMFANG:** 70 Lerneinheiten



## A2.1.3 DTB-TRAINER\*IN GROUPTFITNESS - PRÜFUNG

### 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	26.-27.02.2022	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt
Hamburg	12.-13.11.2022	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt
Frankfurt	06.-07.05.2023	Chris Harvey

## A2.2 DTB-TRAINER\*IN GROUPTFITNESS 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 zwei Vertiefungsmodule und drei 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 Fasziot-Training (36 LE)

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

Infos und Termine unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

## A2.3 DTB-MASTER-TRAINER\*IN GROUPTFITNESS - PRÜFUNG

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

eine Prüfung abgelegt werden.

### INHALTE:

- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Schriftliche Stundenausarbeitung
- Schriftliche Prüfung

### 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	30.04.2022	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](http://www.myfuntone.com)

#### INHALTE:

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

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

#### 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 79

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	04.-06.02.2022	Jana Spring
Hamm	06.-08.05.2022	Jana Spring
Ulm	13.-15.05.2022	Jana Spring
Hamburg	18.-20.11.2022	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 selbständig 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](http://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 Dehn-Techniken
- 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

UMFANG: 25 Lerneinheiten

#### 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,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	18.-20.02.2022	Karin Albrecht
Karlsruhe	18.-20.03.2022	Annette Gloss
Hamm	29.04.-01.05.2022	Karin Albrecht
Stuttgart	06.-08.05.2022	Karin Albrecht
Frankfurt	15.-17.07.2022	Karin Albrecht
Annweiler	02.-03.09.2022	Volker Kipp
Hamburg	04.-06.11.2022	Annette Gloss
Bergisch Gladbach	18.-20.11.2022	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.

berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten.

**VORAUSSETZUNGEN:** Keine

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 10,- €

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

**TEILNAHMEBEITRAG:** 195,- € (250,- €)\*

**ENTHALTENE MATERIALIEN:** Die Lehrgangsg Gebühr 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
Frankfurt	12.-13.02.2022	Simone Müller
Bergisch Gladbach	14.-15.05.2022	Simone Müller
Verden	21.-22.05.2022	Stefanie Manig
Schwaben	siehe Website	Team AROHA®
Baden-Baden	15.-16.10.2022	Simone Müller
Essen	22.-23.10.2022	Simone Müller
Saarbrücken	05.-06.11.2022	Team AROHA®



## 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

**UMFANG:** 15 Lerneinheiten

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

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 10,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 195,- € (250,- €)\*

### ENTHALTENE MATERIALIEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	26.-27.03.2022	Stefanie Manig
Essen	26.-27.03.2022	Simon Müller
Schwaben	siehe Website	Team AROHA®
Baden-Baden	07.-08.05.2022	Simone Müller
Bergisch Gladbach	27.-28.08.2022	Simone Müller
Melle	15.-16.10.2022	Stefanie Manig

## 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,- €

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

**TEILNAHMEBEITRAG:** 195,- € (250,- €)\*

### 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.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	25.-26.02.2022	Sharon Jackson, Frauke Jackson
Melle	26.-27.03.2022	Sharon Jackson, Frauke Jackson
Saarbrücken	17.-18.09.2022	Kirsten Riedel
Stuttgart	01.-02.10.2022	Team DRUMS ALIVE®
Bergisch Gladbach	29.-30.10.2022	Team DRUMS ALIVE®
Hamburg	03.-04.12.2022	Alexandra Lauter

## 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

**ABSCHLUSS:** Zertifikat „DTB-Kursleiter\*in flowing AthletiX - Yoga meets Athletic“

**UMFANG:** 25 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 15,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 220,- € (265,- €)\*



**LEHRMATERIAL:** Umfangreiches Skript, Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

### VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer\*in GroupFitness
- oder gleichwertige sportliche Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer\*in-C-Lizenz Fitness/Aerobic)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	01.-03.04.2022	Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn
Bergisch Gladbach	08.-10.04.2022	Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn
Hamm	02.-04.09.2022	Anja Blondzik
Stuttgart	22.-24.07.2022	Sonja Wäger-Kuhn
Hamburg	25.-27.11.2022	Sonja Wäger-Kuhn



In 4 verschiedenen Farben erhältlich.



Gruppentraining



Therapeutische Anwendung

Der SPINEFITTER by SISSEL® ist ein innovatives Trainingsgerät und absolut vielseitig einsetzbar bei Rückenbeschwerden, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit der Facettengelenke. Buchen Sie jetzt einen unserer Workshops unter:

[WWW.SPINEFITTER.COM](http://WWW.SPINEFITTER.COM)



## A2.4.7 BARRE WORKOUT-INSTRUCTOR

Fit und straff mit dem Trendworkout! Barre Workout ist ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining an der Ballett Stange (auch am Stuhl möglich). Das Stabilisieren über die Stange ermöglicht einen gezielten Fokus auf die Bein- und Gesäß-Muskulatur. Elemente aus dem Trainingswissen der Tänzer\*innen und Balletttänzer\*innen treffen auf funktionelles Fitness-

training (mit und ohne Zusatzgeräte). Dadurch wird das Training effektiv und abwechslungsreich gestaltet. Elemente aus dem Yoga runden das Programm ab, halten den Körper geschmeidig und in Balance. Die Barre-Übungen definieren, formen und straffen den gesamten Körper. Das Ziel dieses Trainings ist eine schlanke und athletische Silhouette.

### INHALTE:

- Leitfaden zum Stundenaufbau
- Warm-up, Stretching und Cool-down
- Erlernen der Bewegungsabläufe
- Anleiten von Bewegungsabläufen
- Modifikationen für alle Fitnesslevel

LEHRMATERIAL: Skript

UMFANG: 15 Lerneinheiten

### ABSCHLUSS:

Zertifikat „Barre Workout-Instructor“

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)

### VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer\*in-Lizenz
- oder professionelle Ausbildung/Studium

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	11.-12.06.2022	Natascha Gohl
Hamburg	03.-04.09.2022	Natascha Gohl

## A2.4.8 HULA HOOP-WORKOUT INSTRUCTOR

Der Reifen ist das perfekte Trainingsgerät für kurzweilige Workouts mit besonderem Spaßfaktor, welcher die Anstrengung schnell vergessen lässt. Durch unterschiedliche Themenschwerpunkte lassen sich passende Trainingseinheiten für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen gestalten.

In dieser Weiterbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula Hoop und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche Stundenbilder vermittelt.

### INHALTE:

- Grundlagen des Hula Hoops
- Materialkunde
- Aktuelle Studienlage
- Bewegungsanalyse und Korrektur
- Stundenaufbau mit exemplarischem Stundenbild
- Übungssammlung

ABSCHLUSS: Zertifikat „Hula Hoop-Workout Instructor“

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

UMFANG: 15 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)

### VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Qualifikation (ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung

LEHRMATERIAL: Skript

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	29.-30.01.2022	Vera Kaulich
Online + Stuttgart	11.-12.02.2022	Vera Kaulich
Saarbrücken	05.-06.03.2022	Vera Kaulich
Online + Stuttgart	08.-09.07.2022	Vera Kaulich
Bergisch Gladbach	13.-14.08.2022	Vera Kaulich
Hamburg	05.-06.11.2022	Vera Kaulich

# + A3 DTB-FITNESSTRAINER\*IN STUDIO

## A3.1 DTB-FITNESSTRAINER\*IN STUDIO

### DTB-Akademie

#### AUSBILDUNGSWEG FITNESSTRAINING

#### DTB-Master-Fitnesstrainer\*in Studio

#### Coaching & Lernerfolgskontrolle

10 LE

**MASTERMODUL** 25 LE  
DTB-  
Fitnesstrainer\*in Studio  
Functional  
Fitness & Athletik

+

**MASTERMODUL** 25 LE  
DTB-  
Fitnesstrainer\*in Studio  
Gesundheits-  
training & Prävention

#### DTB-Fitnesstrainer\*in Studio

- Prüfung
- Aufbaumodul
- Basismodul

10 LE

50 LE

60 LE

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](http://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 wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Infos unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

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

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.

UMFANG: 60 Lerneinheiten

#### VORAUSSETZUNGEN:

Trainingserfahrung im Studio

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 480,- € (570,- €)\*

Infos zu den Online-Schulungen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	14.-18.03.2022	Michaela Oltmanns
Mörfelden-Walldorf	25.-27.03. + 29.04.-01.05.2022	Horst Meise
Online + Staig	22.-24.07.2022	Marina Vogel Team
Online + Hamburg	03.-04.09. + 24.-25.09. + 09.10.2022	Christian Hansen, Sabine Seidel

## 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 Aufbau-modul DTB-Fitnesstrainer\*in Studio sind die Teilnehmer\*innen berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Fitnesstrainer\*in Studio teilzunehmen.

UMFANG: 50 Lerneinheiten

### 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	27.06.-01.07.2022	Michaela Oltmanns
Online + Staig	05.-07.08.2022	Marina Vogel Team
Mörfelden-Walldorf	04.-06.11. + 26.-27.11.2022	Horst Meise
Online + Hamburg	05.-06.11. + 26.-27.11.2022 + 08.01.2023	Christian Hansen, Sabine Seidel

Mein Auto Abo.de

# BEREIT FÜR DEIN NEUES AUTO?

DAS #1 NEUWAGEN-ABO SEIT 1997

**ALLES DRIN - NUR NOCH TANKEN!**

- // 12 Monate Vertragslaufzeit
- // inkl. 10.000 - 30.000 km Freilaufleistung
- // inkl. KFZ-Versicherung // inkl. KFZ-Steuer
- // inkl. Überführungskosten // inkl. Zulassungskosten
- // keine Anzahlung // keine Schlussrate
- // 24 h Schadenaufnahme // Rundum-Service



Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich. Stand: 28.07.2021.

MeinAutoAbo | 0234 95128-40 | www.meinautoabo.de | f i

Partner des: **DTB**  **DEUTSCHER TURNER-BUND**

**Mein Auto Abo**  
powered by Athletic Sport Sponsoring



### A3.1.3 DTB-FITNESSTRAINER\*IN STUDIO – PRÜFUNG

Die Prüfung 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“.

**UMFANG:** 10 Lerneinheiten

**TEILNAHMEBEITRAG:** 130,- € (160,- €)\*

#### VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

**TEILPRÜFUNG:** 65,- € (80,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.-20.02.2022	Christian Hansen, Sabine Seidel
Staig	03.09.2022	Marina Vogel Team
Melle	10.09.2022	Michaela Oltmanns
Hamburg	11.-12.02.2023	Christian Hansen, Sabine Seidel

### 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.

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

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer A-Lizenz.

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

**Bodenturnfläche System Wiemers** ist ein reiner Stahlfeder-Boden mit einer neuartigen Verbindung von Ober- und Unterträgern, mit einer doppelten Holzträgerschicht ausgestattet, zwischen der sich das bewährte Bänfer Verbindungssystem in Kombination mit einer speziellen PE-Schicht befindetet. Der Oberbelag der Fläche besteht aus einer Schaumschicht in Puzzleform und wird mit einer Bodenturnmatte abgeschlossen.

**Zwischenschicht** mit völlig neuen Eigenschaften zur Minimierung von Kraftspitzen / Geringere Belastung auf den Körper bei Absprünge und Landungen durch erhöhte Flexibilität / Optimierte und kurze Kontaktzeiten bei Akrobatischen Reihen / Erleichterte Stände des Sportlers nach akrobatischen Reihen und Sprünge / Geeignet für alle Alters- und Leistungsklassen.

# SYSTEM WIEMERS

*Bodenturnfläche*



## 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 (Einzelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Staig	12.-14.08.2022	Marina Vogel
Melle	10.-12.10.2022	Chris Löffler
Hamburg	24.-26.02.2023	Chris 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 (Einzelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Staig	13.-15.05.2022	Marina Vogel
Hamburg	16.-18.09.2022	Chris Löffler
Melle	12.-14.10.2022	Chris 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,- €)\*

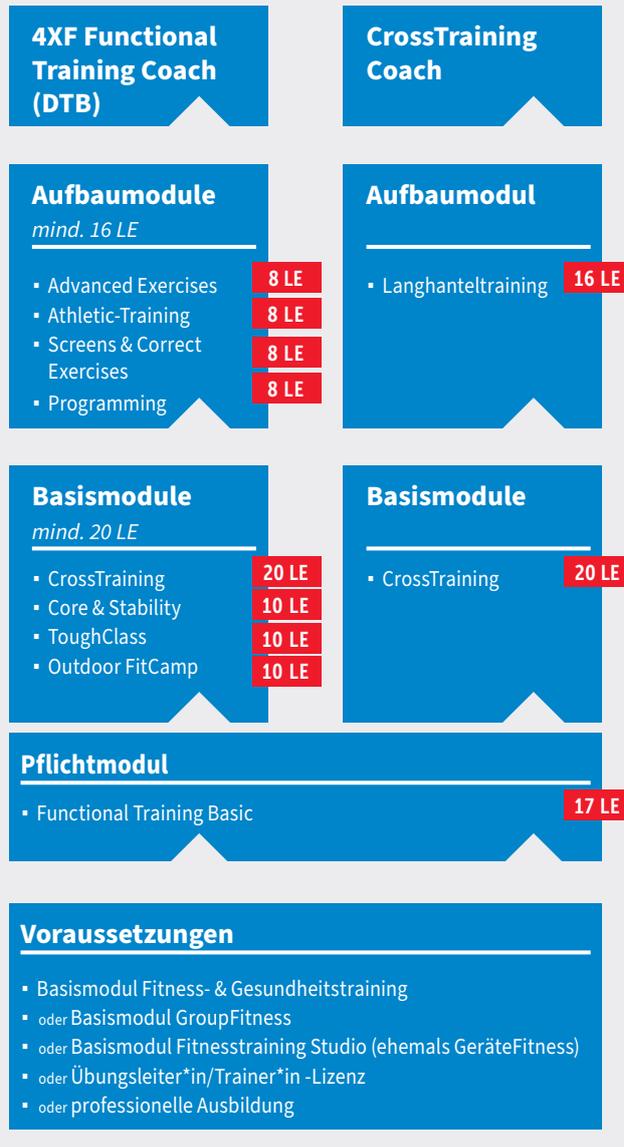
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.-20.02.2022	Chris Löffler
Staig	04.09.2022	Marina Vogel
Melle	03.12.2022	Chris Löffler



# 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 Athlet\*innen als auch Freizeitsportler\*innen und normalen Endverbraucher\*innen 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 GeräteFitness)
- 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 (17 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 Lerneinheiten Basismodulen (inkl. Pflichtmodul) müssen mindestens zwei Aufbaumodule (je 8 LE) besucht werden. Zur Auswahl stehen:

- 4XF Advanced Exercises
- 4XF Athletic für Einzelpers. & 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)



In dieser Weiterbildung werden Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Rumpfkraft (Core), Kraft, Koordination und Ausdauer vermittelt. Zudem erfolgt eine Einführung in ein Gesundheitssportprogramm, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im

Verein und bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist. Das Konzept „Funktional trainieren und kräftigen“ besteht aus 10 Kurseinheiten und ist als Einsteiger\*innen-Programm konzipiert worden.



### INHALTE:

- Die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit/Einfache Trainingsprogramme/ Intervall- und Zirkeltraining
- Trainingsgeräte/Tools
- Dynamisches Aufwärmen, Mobility, Cool-Down
- Grundlegende Progressionen erlernen

### ABSCHLUSS:

- Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“
- Zertifikat über die Einweisung in das stand. Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“ (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.

- Zertifikat über die Einweisung in das stand. Programm „Funktional trainieren und kräftigen“, das von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist.

**UMFANG:** 17 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 10,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 225,- € (265,- €)\*

### ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien, werden zum Teil als Download zur Verfügung gestellt.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer\*in Studio
- oder Basismodul DTB-Trainer\*in GroupFitness
- oder gleich- bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer\*in-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung

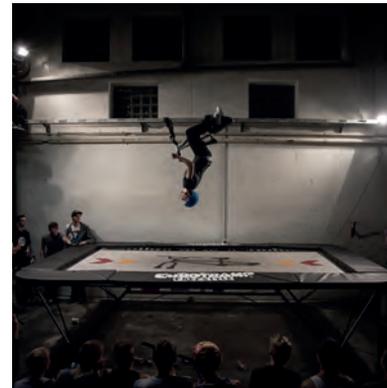
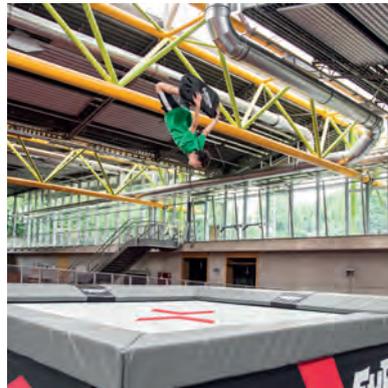
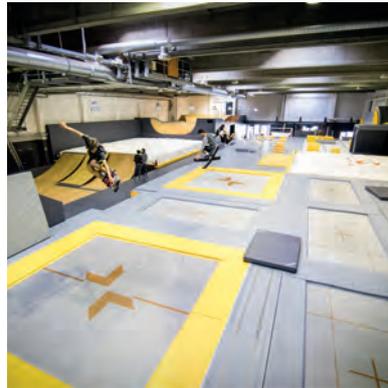
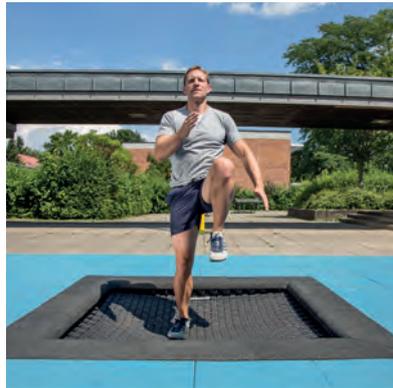
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	12.02.-13.02.2022	Christoph Weber
Hannover	19.-20.02.2022	Christoph Weber
Mörfelden-Walldorf	12.-13.03.2022	Raphael Gorski
Bergisch Gladbach	26.-27.03.2022	Antje Hammes
Hamburg	02.-03.04.2022	Katja Möller
Karlsruhe	07.-08.05.2022	Sven Ortner
Stuttgart	14.-15.05.2022	Martin Stengele
Hamm	21.-22.05.2022	Antje Hammes
Hannover	02.-03.07.2022	Christoph Weber
Hannover	17.-18.09.2022	Martin Stengele

TRAMPOLINE FÜR JEDE ALTERSGRUPPE,  
VON KINDERSPIEL BIS HOCHLEISTUNGSSPORT

**EUOTRAMP®**



- ✓ Wettkampf & Show
- ✓ Trampolin-Hallen
- ✓ Schule
- ✓ Spielplatz & Kindergarten
- ✓ Freizeit
- ✓ Freestyle
- ✓ Therapie
- ... & viele Bereiche mehr!



## EUOTRAMP®-PROJECTS

IHR PROFI-SERVICE-PARTNER FÜR  
TRAMPOLIN- & PARKOUR-PROJEKTE  
IN DEN BEREICHEN ACTION, SPASS  
UND FREESTYLE.

[WWW.EUOTRAMP-PROJECTS.COM](http://WWW.EUOTRAMP-PROJECTS.COM)

QR-CODE SCANNEN  
UND FÜR DEN  
EUOTRAMP-  
NEWSLETTER  
ANMELDEN!



[WWW.EUOTRAMP.COM](http://WWW.EUOTRAMP.COM)

## A4.1.2 4XF INSTRUCTOR CROSSTRAINING

### INHALTE:

- Die CrossTraining-Philosophie
- Typische CrossTraining-Übungen
- Typische CrossTraining-Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel 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
Hannover	25.-26.06.2022	Christoph Weber
Bremen	09.-10.07.2022	Christoph Weber
Hannover	05.-06.11.2022	Christoph Weber
Hamburg	04.-05.02.2023	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:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer\*in Studio (ehemals GeräteFitness)
- oder Basismodul DTB-Trainer\*in GroupFitness
- oder ÜL-/Trainer\*in-Lizenz
- oder professionelle Ausbildung/Studium

### 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
Verden	13.03.2022	Anke Haberlandt
Stuttgart	19.03.2022	Tanja Sacher
Hamburg	07.05.2022	Anke Haberlandt
Essen	05.06.2022	Antje Hammes
Koblenz	22.10.2022	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)

### ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“

UMFANG: 10 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)\*



### ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

### VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	09.10.2022	Christoph Weber
Hamburg	26.11.2022	Katja Möller

## 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
Bergisch Gladbach	07.05.2022	Jens Binias
Stuttgart	02.07.2022	Martin Stengele
Hannover	03.09.2022	Christoph Weber
Hamburg	10.09.2022	Carsten Peckmann

## 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 Lerneinheiten  
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	04.09.2022	Christoph Weber
Stuttgart	03.12.2022	Martin Stengele
Hamburg	25.02.2023	Christoph Weber

## A4.1.7 4XF ATHLETIC FÜR EINZELPERSONEN & MANNSCHAFTEN

### INHALTE:

- Trainingsaufbau für Einzel- und Gruppensstunden 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 Lerneinheiten  
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	11.09.2022	Christoph Weber
Hamburg	26.11.2022	Carsten Peckmann
Hannover	04.12.2022	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 Lerneinheiten  
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	10.09.2022	Christoph Weber



## 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 Lerneinheiten  
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
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

UMFANG: 16 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 300,- €

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung und BVDG-Langhantel-Lizenz

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Leimen	03.-04.12.2022	BVDG-Referent*innen-Team

# Technisch fit durch das Jahr!



## Musikanlagen mobil

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



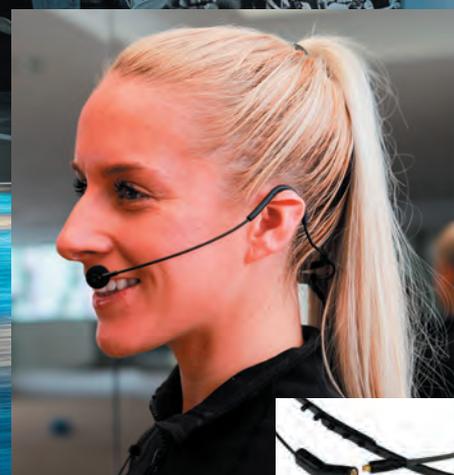
## Kursraumanlagen

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



## Funkmikrofone

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



## Mikrofon Flex

Eins für alle!

- Kabel austauschbar
- geeignet für Sender von Shure, AKG, Sennheiser, Fitness Audio, weitere auf Anfrage



Besuchen Sie unseren Internetshop!



AMBIENTE - & ERLEBNISKONZEPTE  
FITNESS · SPORT · GESUNDHEIT · WELLNESS

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

TEAMLINE  
SQUAD  
VERFÜGBAR BIS  
2024



## DEINE ERIMA VORTEILE

- Kollektionen sind **4 Jahre** lang lieferbar
- **Umfangreiches Größensystem** für Kinder, Damen und Herren
- **Premium Qualität** der Produkte durch hohe Strapazierbarkeit und lange Haltbarkeit

Die gesamte ERIMA Kollektion findest du im ERIMA Gesamt-Katalog 2021 und unter [www.erima.de](http://www.erima.de)

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

ERIMA ist offizieller Ausrüster  
des Deutschen Turner-Bundes

GEMEINSAM GEWINNEN

**ERIMA TEAMLINE SQUAD**

Ist im Fachhandel oder unter [www.erima.de](http://www.erima.de) erhältlich.



# 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

25 LE

- Ernährung und Bewegung

25 LE

- Stressbewältigung oder Entspannungstechniken

36 LE

- Faszio Training®

15 LE

- Fit in der Schwangerschaft

- Walking/Nordic-Walking

25 LE

- Betr. Gesundheitsförderung (Basiskurs)

30 LE

- Stretching Instructor

25 LE

- Avi Mea

25 LE

### Quereinsteiger

- DTB-Rückentrainer\*in

- oder Rückenschullehrer\*in

- 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 Lerneinheiten.

Mehr Infos unter

[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



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

### UMFANG:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	18.06. + 24.09.2022	Daniel Hönow, Wolfgang Klingebiel

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 285,- € (395,- €)\*

### Anmeldeschluss ist der 28.05.2022.

Der Versand der Unterlagen erfolgt am 15.06.2022, somit haben Sie drei Monate Zeit für das Selbststudium. Am 18.06.2022 findet ein Onlinetermin zum Kennenlernen und zur Erläuterung des Manuals statt, der nicht verpflichtend ist. Am 24.09.2022 findet verbindlich der Präsenztage inkl. Prüfung statt. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb der Zeit des Selbststudiums vom 18.06. bis 24.09.2022, 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	04.-06.11.2022	Daniel Hönow

### A5.2.2 MODUL B – ERFOLGREICH IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	18. + 25.11. + 03.12.2022	Silke Warm

### A5.2.3 MODUL C – PRÜFUNG

UMFANG: 20 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	12.-13.02.2022	Daniel Hönow, Silke Warm
Hamburg	18.-19.02.2023	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

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	28.-30.01.2022	Anke Haberlandt
Melle	14.-16.02.2022	Helena Wiebe
Bremen	18.-20.02.2022	Anke Haberlandt
Stuttgart	18.-20.02.2022	Jessica Seibold
Braunshausen	25.-27.03.2022	Christina Klinkenberg
Karlsruhe	01.-03.04.2022	Tanja Sacher
Hamm	16.-18.09.2022	Corinna Michels
Hamburg	27.-29.01.2023	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
Schwaben	22.-24.04.2022	Jessica Seibold
Melle	25.-27.04.2022	Helena Wiebe
Hamburg	29.04.-01.05.2022	Anke Haberlandt
Bremen	13.-15.05.2022	Anke Haberlandt
Braunshausen	13.-15.05.2022	Christina Klinkenberg
Karlsruhe	13.-15.05.2022	Tanja Sacher
Hamm	21.-23.10.2022	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 bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmenden 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
Online + Frankfurt	27.01. + 05.-06.02.2022	Corinna Michels
Melle	06.-08.06.2022	Helena Wiebe
Annweiler	17.-19.06.2022	Christina Klinkenberg
Schwaben	08.-10.07.2022	Jessica Seibold
Karlsruhe	08.-10.07.2022	Tanja Sacher
Bremen	02.-04.09.2022	Anke Haberlandt
Hamburg	16.-18.09.2022	Anke Haberlandt
Hamm	11.-13.11.2022	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
Koblenz	07.-09.01.2022	Christina Klinkenberg
Hamm	14.-16.01.2022	Corinna Michels
Online + Frankfurt	17.03. + 26.-27.03.2022	Corinna Michels
Braunshausen	15.-17.07.2022	Christina Klinkenberg
Schwaben	29.-31.07.2022	Jessica Seibold
Karlsruhe	09.-11.09.2022	Tanja Sacher
Melle	19.-21.09.2022	Helena Wiebe
Hamburg	18.-20.11.2022	Anke Haberlandt
Hamm	20.-22.01.2023	Corinna Michels



## 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

UMFANG: 20 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)\*

### 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.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	12.-13.02.2022	Christina Klinkenberg
Hamburg	26.-27.02.2022	Anke Haberlandt
Hamm	05.-06.03.2022	Corinna Michels
Frankfurt	07.-08.05.2022	Corinna Michels
Braunshausen	10.-11.09.2022	Christina Klinkenberg
Stuttgart	17.-18.09.2022	Jessica Seibold
Melle	21.-23.11.2022	Helena Wiebe
Karlsruhe	02.-03.12.2022	Tanja Sacher
Hamm	18.-19.02.2023	Corinna Michels
Hamburg	25.-26.02.2023	Anke Haberlandt

## B1.1.6 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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHERRABATT: 15,- €

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

VORAUSSETZUNGEN: DTB-Trainer\*in Pilates

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	17.-19.06.2022	Corinna Michels
Frankfurt	07.-09.10.2022	Corinna Michels
Hamburg	04.-06.11.2022	Anke Haberlandt
Bartholomä	09.-11.12.2022	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. „Schnupperteilnehmer\*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/zur DTB-Yogalehrer\*in (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei dem/der gleichen Referent\*in zu absolvieren.

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/der gleichen Referent\*in 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-  
Kursleiter\*in Yoga** (Stufe 1-5)

- 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)** (Aufbaukurse)

- 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

**DTB-  
Yogalehrer\*in (520 LE)** (Mastermodule)

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

## 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 achtegliedrige 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
- und mindestens 1/2 Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend).

**UMFANG:** 25 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 15,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 220,- € (265,- €)\*

**ABSCHLUSS:** Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	21.-23.01.2022	Martina Mittag
Braunshausen	28.-30.01.2022	Andrea Flach-Meyerer
Melle	04.-06.03.2022	Christiane Jaschiniok
Koblenz	11.-13.03.2022	Thomas Maag
Rostock	25.-27.03.2022	Pritpal Kaur
Schwaben	06.-08.05.2022	Sigrun Bräuninger, Sabine Aichholz
Hamm	12.-14.08.2022	Pritpal Kaur
Baden-Baden	14.-16.10.2022	Claudia Schötz
Hamburg	20.-22.01.2023	Sabine Boesinger

\*GYMCARD-Preis (Regulärer Preis) – Weitere Kosten zum Teilnahmebeitrag siehe Seite 89

Hinweise zu den Online Schulungen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



## 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
Online + Hamburg	18.-20.02.2022	Sabine Boesinger
Braunshausen	18.-20.02.2022	Andrea Flach-Meyer
Koblenz	08.-10.04.2022	Thomas Maag
Melle	27.-29.04.2022	Christiane Jaschiniok
Rostock	06.-08.05.2022	Pritpal Kaur
Schwaben	08.-10.07.2022	Sigrun Bräuninger, Sabine Aichholz
Hamm	23.-25.09.2022	Pritpal Kaur
Baden-Baden	18.-20.11.2022	Claudia Schötz
Online + Hamburg	17.-19.02.2023	Martina Mittag

Infos zu den Online-Schulungen unter  
[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

## 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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	25.-27.03.2022	Martina Mittag
Braunshausen	25.-27.03.2022	Andrea Flach-Meyer
Rostock	17.-19.06.2022	Pritpal Kaur
Melle	24.-26.06.2022	Christiane Jaschiniok
Koblenz	24.-26.06.2022	Thomas Maag
Bartholomä	16.-18.09.2022	Sigrun Bräuninger, Sabine Aichholz
Hamm	04.-06.11.2022	Pritpal Kaur
Karlsruhe	09.-11.12.2022	Claudia Schötz
Online + Hamburg	24.-26.03.2023	Sabine Boesinger

### VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter\*in Yoga – Stufe 2

## 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
Bremen	21.-23.01.2022	Pritpal Kaur
Hamm	04.-06.02.2022	Pritpal Kaur
Stuttgart	04.-06.03.2022	Sigrun Bräuninger, Sabine Aichholz
Rostock	11.-13.03.2022	Pritpal Kaur
Braunshausen	06.-08.05.2022	Andrea Flach-Meyerer
Online + Hamburg	13.-15.05.2022	Sabine Boesinger
Melle	26.-28.08.2022	Christiane Jaschiniok
Rostock	16.-18.09.2022	Pritpal Kaur
Koblenz	07.-09.10.2022	Thomas Maag
Hamm	09.-11.12.2022	Pritpal Kaur
Karlsruhe	27.-29.01.2023	Claudia Schötz
Hamburg	28.-30.04.2023	Martina Mittag

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

Schöner Lernen in Klink oder in Reinsehen

UMFANG: 100 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

### TEILNAHMEBEITRAG:

1.499,- € (1.810,- €)\* Klink

1.999,- € (2.399,- €)\* Reinsehen

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Klink	03.-13.03.2022	Martina Mittag
Reinsehen	02.-14.03.2023	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
Bremen	26.-27.02.2022	Pritpal Kaur
Bartholomä	08.-09.04.2022	Sigrun Bräuninger, Sabine Aichholz
Rostock	30.04.-01.05.2022	Pritpal Kaur
Hamm	20.-21.05.2022	Pritpal Kaur
Braunshausen	11.-12.06.2022	Andrea Flach-Meyerer
Melle	03.-05.10.2022	Christiane Jaschiniok
Koblenz	19.-20.11.2022	Thomas Maag
Rostock	26.-27.11.2022	Pritpal Kaur
Baden-Baden	03.-04.03.2023	Claudia Schötz



## 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 Aufbaukur 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
Stuttgart	11.-13.02.2022	Sigrun Bräuninger
Melle	11.-13.02.2022	Kerstin Bornemann
Karlsruhe	29.04.-01.05.2022	Claudia Schötz
Hamm	27.-29.05.2022	Pritpal Kaur
Braunshausen	24.-26.06.2022	Andrea Flach-Meyerer
Koblenz	03.-05.06.2022	Pritpal Kaur
Online + Hamburg	07.-09.10.2022	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
Online + Hamburg	04.-06.02.2022	Martina Mittag
Melle	25.-27.03.2022	Kerstin Bornemann
Stuttgart	20.-22.05.2022	Sigrun Bräuninger
Koblenz	24.-26.06.2022	Pritpal Kaur
Braunshausen	22.-24.07.2022	Andrea Flach-Meyerer
Baden-Baden	22.-24.07.2022	Claudia Zoller
Hamm	09.-11.09.2022	Pritpal Kaur
Online + Hamburg	03.-05.02.2023	Martina Mittag

#### VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

### DTB-YOGALEHRER\*IN – AUFBAUKURS 1-3 (KOMPAKT)

#### Schöner Lernen in Reinsehlen

UMFANG: 75 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 1.699,- € (1.920,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Reinsehlen	28.10.-06.11.2022	Sabine Boesinger

## 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)

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.

#### VORAUSSETZUNGEN:

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

**ABSCHLUSS:** Teilnahmebescheinigung

**UMFANG:** 25 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 15,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	22.-24.04.2022	Martina Mittag
Melle	17.-19.06.2022	Kerstin Bornemann
Schwaben	24.-26.06.2022	Sigrun Bräuninger
Koblenz	05.-07.08.2022	Pritpal Kaur
Braunshausen	02.-04.09.2022	Andrea Flach-Meyerer
Baden-Baden	09.-11.09.2022	Elisabeth Alber
Online + Hamburg	05.-07.05.2023	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

#### 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.

#### UMFANG:

20 Lerneinheiten  
(plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	21.-23.01.2022	Sabine Boesinger
Hamm	04.-05.03.2022	Pritpal Kaur
Hamburg	18.-20.03.2022	Sabine Boesinger
Hamburg	10.-12.06.2022	Martina Mittag
Melle	26.-28.08.2022	Kerstin Bornemann
Hamburg	09.-11.09.2022	Daniela Paulsen-Korb
Bartholomä	30.09.-01.10.2022	Sigrun Bräuninger
Koblenz	08.-09.10.2022	Pritpal Kaur
Braunshausen	12.-13.11.2022	Andrea Flach-Meyerer
Baden-Baden	18.-19.11.2022	Claudia Schötz
Hamburg	09.-11.12.2022	Daniela Paulsen-Korb, Martina Mittag
Hamburg	27.-29.01.2023	Sabine Boesinger, Martina Mittag



## 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

**INHALTE:** Infos zu den Inhalten der Mastermodule unter [www.dtb-akademie.de](http://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 Lerneinheiten plus Prüfung

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. bei 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.

**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 & Meditation“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Braunschweig I	11.-13.02.2022	Andrea Flach-Meyer
Online + Hamburg I	09.-11.09.2022	Martina Mittag
Baden-Baden I	28.-30.10.2022	Claudia Zoller
Online + Braunschweig II	18.-20.03.2022	Andrea Flach-Meyer
Melle II	06.-08.05.2022	Christiane Jaschiniok
Online + Hamburg II	18.-20.11.2022	Martina Mittag
Baden-Baden II	13.-15.01.2023	Claudia Zoller
Online + Hamburg III	18.-20.02.2022	Martina Mittag
Online + Braunschweig III	13.-15.05.2022	Andrea Flach-Meyer
Melle III	15.-17.07.2022	Christiane Jaschiniok
Baden-Baden III	24.-26.02.2023	Claudia Zoller
Online + Hamburg III	24.-26.03.2023	Martina Mittag

Detaillierte Ausschreibungen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

### YOGA & PHILOSOPHIE TEIL I-III – KOMPAKT

Schöner Lernen in Meißen

**UMFANG:** 75 Lerneinheiten

**TEILNAHMEBEITRAG:** 1.599,- € (1.920,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Meißen	02.-12.11.2023	Martina Mittag

### B1.2.11 YOGA & PSYCHOLOGIE

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden I	14.-16.01.2022	Claudia Zoller
Online + Hamburg I	19.-21.08.2022	Sabine Boesinger
Baden-Baden II	25.-27.02.2022	Claudia Zoller
Online + Hamburg II	17.-19.06.2022	Sabine Boesinger
Baden-Baden III	08.-10.04.2022	Claudia Zoller
Online + Hamburg III	04.-06.11.2022	Sabine Boesinger

Infos zu den Online-Schulungen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

## YOGA & PSYCHOLOGIE TEIL I-III – KOMPAKT

Schöner Lernen in Reinsehlen

UMFANG: 75 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 1.599,- € (1.920,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Reinsehlen	04.-12.02.2022	Sabine Boesinger

## B1.2.12 YOGA & ANATOMIE – MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

Medizinische Grundlagen I  
Medizinische Grundlagen II  
Medizinische Grundlagen III

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg I	04.-06.02.2022	Daniela Paulsen-Korb
Bartholomä I	21.-23.10.2022	Sigrun Bräuninger
Online + Braunshausen I	25.-27.11.2022	Andrea Flach-Meyer
Online + Hamburg II	13.-15.05.2022	Daniela Paulsen-Korb
Online + Hamburg III	26.-28.08.2022	Daniela Paulsen-Korb
Online + Hamburg I	03.-05.02.2023	Daniela Paulsen-Korb

## B1.2.13 SUPERVISION

	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Yoga & Philosophie	Karlsruhe	25.-26.03.2023	Claudia Zoller
Yoga & Philosophie	Braunshausen	09.-10.07.2022	Andrea Flach-Meyer
Yoga & Philosophie	Melle	18.-20.11.2022	Christiane Jaschiniok
Yoga & Psychologie	Baden-Baden	21.-22.05.2022	Claudia Zoller
Prüfung Yogalehrer*in 500+ Stunden	Hamburg	08.-10.04.2022	Martina Mittag, Sabine Boesinger, Daniela Paulsen-Korb
Prüfung Yogalehrer*in 500+ Stunden	Hamburg	14.-16.04.2023	Martina Mittag, Sabine Boesinger, Daniela Paulsen-Korb

## B1.3 YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Der Körper ist einer großen Veränderung ausgesetzt und auch auf mentaler und emotionaler Ebene ist viel in Bewegung. Yoga mit einem ganzheitlichen Ansatz kann

die Schwangere unterstützen diese Zeit gelassen und freudig zu erleben, in Kontakt mit dem ungeborenen Kind zu kommen und eine natürliche Geburt zu begünstigen.

### INHALTE:

- Erstes bis drittes Trimenon, Überblick über körperliche Veränderungen
- Konsequenzen für die Praxis
- Schwangerschaftstypische Beschwerden
- Kontraindikationen für Gruppenkurse
- Modellstunden für das jeweilige Trimenon
- Modifizierte Asanas, Pranayamas und Meditationen

### VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Kursleiter\*in Yoga
- oder DTB-Yogalehrer\*in (220 LE bzw. 520 LE)
- oder vergleichbare Ausbildung (auf Anfrage)

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)

LEHRMATERIAL: Skript

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	23.-25.09.2022	Sabine Boesinger

Infos zur Einweisung in das standardisierte Kursprogramm „Hatha Yoga“ auf Seite 82 und auf

[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



Folgt uns auf:   

## Für jedes Trainingsziel das passende Produkt

Ob professionelles Training für Leistungssportler,  
Equipment für das Training zu Hause oder im Fitnessstudio,  
Schulsport, Physiotherapie oder Rehabilitation.

Unsere Produkte überzeugen mit höchster Qualität  
in jedem dieser Anwendungsbereiche.

**Finde deine Balance und bleibe im Gleichgewicht  
- mit den Produkten von Gaugler & Lutz!**



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
- oder ÜL/Trainer\*in-Lizenz

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. bezuschungsfähig 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](http://www.dtb-akademie.de) -> Akademie -> Infos -> Krankenkassen & ZPP

## 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 gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer\*in-Lizenz)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	26.-28.08.2022	Antje Hammes
Hamburg	09.-11.09.2022	Diana Clar
Frankfurt	02.-04.12.2022	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\*in-Lizenz)

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Essen	04.-06.03.2022	Edda Baucke, Anna Maria Pröll
Koblenz	25.-27.03.2022	Stefanie Kneisle, Anna Maria Pröll
Baden-Baden	29.04.-01.05.2022	Manuela Beck
Hamm	03.-05.06.2022	Edda Baucke, Anna Maria Pröll
Melle	04.-06.07.2022	Jana Scharr
Stuttgart	27.-29.07.2022	Anne-Mireille Giermann
Annweiler	14.-16.10.2022	Volker Heißt
Hamburg	11.-13.11.2022	Natascha Rohne



## 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\*in-Lizenz)

### ABSCHLUSS:

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

**UMFANG:** 25 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 15,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	11.-13.02.2022	Natascha Rohne
Melle	06.-08.07.2022	Jana Scharr
Stuttgart	29.-31.07.2022	Anne-Mireille Giermann
Hamm	12.-14.08.2022	Edda Baucke, Anna Maria Pröll
Koblenz	14.-16.10.2022	Stefanie Kneisle, Anna Maria Pröll

## 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 Faszien-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 Erlernete 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
Schwaben	09.-10.04.2022	Christiane Greiner-Maneke
Bergisch Gladbach	08.-09.04.2022	Christiane Greiner-Maneke
Baunatal	21.-22.05.2022	Christiane Greiner-Maneke
Mainz	25.-26.06.2022	Christiane Greiner-Maneke
Hamm	01.-02.10.2022	Christiane Greiner-Maneke
Hamburg	04.-06.11.2022	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“
- 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 bezuschungsfähig 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
Pfungstadt	19.-20.02.2022	Antje Hammes
Steinau	26.-27.03.2022	Anne-Mireille Giermann
Hamm	02.-03.04.2022	Corinna Michels
Saarbücken	23.-24.04.2022	Ann-Mireille Gierman
Koblenz	28.-29.05.2022	Antje Hammes
Essen	03.-04.06.2022	Antje Hammes
Bergisch Gladbach	01.-02.07.2022	Corinna Michels
Stuttgart	16.-17.07.2022	Anne-Mireille Giermann
Hamburg	19.-20.11.2022	Petra Todt

## B2.1.6 STRETCHING INSTRUCTOR

siehe Seite 17

## 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 Bewegungsprogramm 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
Karlsruhe	25.-27.03.2022	Ulla Häfeling
Melle	04.-06.05.2022	Ulla Häfeling
Frankfurt	17.-19.06.2022	Ulla Häfeling
Essen	14.-16.08.2022	Maria Müller
Hamburg	16.-18.09.2022	Daniela Paulsen-Korb
Melle	28.-30.11.2022	Ulla Häfeling
Bartholomä	02.-04.12.2022	Ulla Häfeling



## 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:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

### ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	01.-03.04.2022	Ulla Häfelinger
Melle	13.-15.06.2022	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	22.-24.07.2022	Ulla Häfelinger
Bartholomä	23.-25.09.2022	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,- €)\*

Infos zu den Online-Schulungen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	07. + 14. + 21. + 28.09 + 01.10.2022	Katrin Kleinesper
Bergisch Gladbach	01.-03.04.2022	Jola Jaromin-Bowe

## 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, zu der andere Frauen gehören, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen, und die qualifiziert angeleitet wird. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können.

### 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 Vereiskonzepte
  - 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.
- 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 bezuschungsfähig 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
Hamburg	12.-13.02.2022	Claudia Fiedler
Melle	07.-08.05.2022	Claudia Fiedler
Bartholomä	siehe Website	Nadja Koller

## 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-

### 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

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

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	18.-20.03.2022	Jens Nußbaum
Hamburg	13.-15.05.2022	Oliver Günther, Andrea Pia Kuhn
Bergisch Gladbach	20.-22.05.2022	Jens Nußbaum
Saarbücken	24.-26.06.2022	Petra Huttera
Baden-Baden	01.-03.07.2022	Susanne Gertz
Bartholomä	21.-23.10.2022	Werner Nemetz



## 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

### VORAUSSETZUNGEN:

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

### 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

### RÜCKENSCHULLEHRER\*IN KDDR

ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Frankfurt	21.-26.06.2022	Antje Hammes	420,- € (490,- €)*
Hamburg	11.-13.11. + 25.-27.11.2022	Daniela Paulsen-Korb	420,- € (490,- €)*

### REFRESHER RÜCKENSCHULE

Kurstitel	ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Refresher Rückenschule Kursleiter*in Faszientraining	Hamburg	22.-23.01.2022	Wolfgang Klingebiel	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule Kursleiter*in Faszientraining	Frankfurt	17.-18.09.2022	Antje Hammes	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Sturzprophylaxe	Pfungstadt	02.-03.04.2022	Antje Hammes	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Schulter/Nacken	Hamburg	23.-24.04.2022	Wolfgang Klingebiel	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Beweglichkeit u. Kraft f.gesunde Füße	Hamburg	24.-25.09.2022	Luisa Merkel	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Kursleiter*in Functional Training	Hamburg	08.-09.10.2022	Daniela Paulsen-Korb	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Kursleiter*in Sturzprävention und Sturzprophylaxe	Hamburg	22.-23.10.2022	Petra Todt	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Franklin Methode	Hamburg	05.-06.11.2022	Jens Kuchenbäcker	165,- € (195,- €)*
Refresher Rückenschule - Pilates und Beckenboden	Hamburg	12.-13.11.2022	Anke Haberlandt	165,- € (195,- €)*

\*GYMCARD-Preis (Regulärer Preis) – Weitere Kosten zum Teilnahmebeitrag siehe Seite 89

Hinweise zu den Online Schulungen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

## 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, Handlungsbeurteilung, 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.

Das Konzept „Bewegen statt schonen“ besteht aus 10 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmendenunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

#### 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
Baden-Baden	01.-03.04.2022	Anke Ernst, Tanja Sacher
Bergisch Gladbach	06.-08.05.2022	Antje Hammes
Frankfurt	20.-22.05.2022	Horst Meise
Saarbrücken	20.-22.05.2022	Antje Hammes
Stuttgart	27.-29.05.2022	Anne-Mireille Giermann
Hamm	12.-14.08.2022	Katrin Gleitze, Renate Kullmann Bragulla
Karlsruhe	14.-16.10.2022	Anke Ernst, Tanja Sacher
Bartholomä	16.-18.10.2022	Anne-Mireille Giermann
Online + Hamburg	10. + 16. + 19. + 20.11.2022	Wolfgang Klingebiel



## 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 star education-Ausbildungsteam. 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

Das standardisierte Bewegungskonzept „ANTARA® RÜCKEN-Kräftigungstraining“ der star education AG wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert. Absolvent\*innen der Ausbildung zum/zur DTB-Rückenexpert\*in und ANTARA®-Rückentrainer\*in können sich für dieses Konzept von der star education AG als Kursanbieter\*in in der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) freischalten lassen. Dabei müssen die Qualifikationsanforderungen des Leitfadens Prävention berücksichtigt werden. Eine Auszeichnung im Rahmen des Pluspunkt Gesundheit für Lizenzinhaber\*innen „Sport in der Prävention“ ist nicht möglich.



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-Rückenexperten\*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
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium (Physiotherapeut\*in, Sportwissenschaftler\*in oder vergleichbares)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

UMFANG: 16 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 202,- € (237,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	18.-19.02.2022	Annette Gloss
Baden-Baden	30.04.-01.05.2022	Annette Gloss
Hamburg	07.-08.05.2022	Antara® Team
Hamburg	27.-28.08.2022	Antara® Team
Bartholomä	29.-30.10.2022	Annette Gloss
Hamm	19.-20.11.2022	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

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	04.-06.02.2022	Karin Albrecht
Schwaben	08.-10.04.2022	Karin Albrecht
Baden-Baden	03.-05.06.2022	Karin Albrecht
Hamburg	07.-09.10.2022	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 Haltungskorrekturen 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 Rückenexperte\*in ab.

korrekturen 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 Rückenexperte\*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	25.-27.03.2022	Volker Kipp
Baden-Baden	15.-17.07.2022	Volker Kipp
Bartholomä	30.09.-02.10.2022	Volker Kipp
Hamburg	04.-06.11.2022	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-Rückenexperte\*in und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara® Rückentrainer\*in“.

ABSCHLUSS: Zertifikat zum/zur DTB-Rückenexperte\*in und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara® Rückentrainer\*in“

UMFANG: 16 Lerneinheiten

TEILNAHMEBEITRAG: 199,- € (234,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	15.-16.01.2022	Volker Kipp
Bergisch Gladbach	14.-15.05.2022	Volker Kipp
Stuttgart	29.-30.06.2022	Volker Kipp
Baden-Baden	10.-11.09.2022	Volker Kipp
Hamburg	03.-04.12.2022	Volker Kipp

WWW.DTB.DE/SPORTVEREINTUNS

LIEBER JUMPING JACK!

ALS HURTING BACK.

DU TUST ES FÜR DICH! ABER NIEMALS ALLEIN.

LIEBLINGSVEREIN.DE

DTB DEUTSCHER TURNER BUND

# Traumeel<sup>®</sup>s

... wieder fit für Sport & Alltag!

Beinwell



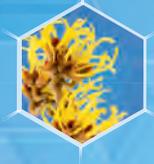
Echinacea



Calendula



Hamamelis



Arnika



## 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 LERNEINHEITEN

- 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 LERNEINHEITEN

- 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 selbstständigen 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	21.-24.03.2022	Heike Oellerich
Hamburg	30.09.-03.10.2022	Heike Oellerich
Karlsruhe	20.-23.10.2022	Heike Oellerich
Bergisch Gladbach	17.-20.11.2022	Heike Oellerich

TEIL 1		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	12.-13.02.2022	Heike Oellerich
Frankfurt	19.-20.02.2022	FASZIO®-Team
Hamm	14.-15.05.2022	FASZIO®-Team

TEIL 2		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	26.-27.02.2022	FASZIO®-Team
Saarbrücken	05.-06.03.2022	Heike Oellerich
Hamm	11.-12.06.2022	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.

Alle in diesen Bereichen tätigen Personen, ob als Selbstständige, als Mitarbeiter\*innen im Betrieb, als Übungsleiter\*innen oder als Vorstand im Turn- und Sportverein sollen in dieser Ausbildung lernen, Unternehmen und Mitarbeiter\*innen 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 Teilnehmenden speziell in den BGM-Seminaren auf den komplexen Prozess im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (Zyklus aus Bestandsaufnahme, Analyse, Zielsetzung, Maßnahmenplanung, Umsetzung und Evaluation) vor.

### ZIELGRUPPE:

Mit der Ausbildung „DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)“ werden gezielt Übungsleiter\*innen oder Gesundheitsbeauftragte mit sportfachlichen Kenntnissen angesprochen, die nach dem Seminar direkt in den Betrieben meist als Bewegungs-Fachkräfte aktiv werden wollen. Teilnahmevoraussetzung ist das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder eine Trainer\*in-/Übungsleiter\*in-Lizenz oder eine gleichwertige, sportfachliche Ausbildung/Studium.

Die Ausbildung zur „DTB-Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“ hingegen richtet sich an alle Personen, die Einblicke ins Management/ Betriebsabläufe erhalten wollen. Unabhängig davon, ob sie bereits in diesen Bereichen tätig sind oder sein möchten, einerlei, ob als Selbstständige, als Mitarbeitende im Betrieb, als Übungsleitende oder Vorstand im Turn- und Sportverein.

### 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 - Vertiefung
- Selbstlernphase
- BGM-Seminar 1 - Grundlagen

20 LE

20 LE

20 LE

### DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG  
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)**

- Selbstlernphase
- BGF Seminar

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

**LEHRMATERIAL:** Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

### VORAUSSETZUNGEN:

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

**ABSCHLUSS:** DTB-Zertifikat „Betriebliche Gesundheitsförderung“

**UMFANG:** 20 Lerneinheiten Online-Seminar plus 10 Lerneinheiten Selbstlernphase

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 20,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 470,- € (515,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: DTB-Akademie Hessen)	04.02. + 12.-13.02.2022	Beate Missalek

## 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.

**ABSCHLUSS:** Teilnahmebescheinigung

**UMFANG:** 20 Lerneinheiten Online-Seminar plus 10 Lerneinheiten Selbstlernphase

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 20,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 470,- € (515,- €)\*

### LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
	siehe Website	

## 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

**ABSCHLUSS:** DTB-Zertifikat „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“

**UMFANG:** 20 Lerneinheiten plus 10 Lerneinheiten Selbstlernphase

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 20,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 470,- € (515,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
	siehe Website	



## 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 Teilnehmenden das Zertifikat „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“.

UMFANG: 8 Lerneinheiten

### VORAUSSETZUNG:

DTB-Zertifikat „Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung & Zertifikat BBGM



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Termin wird nach Bedarf und im Rahmen der BGM-Ausbildung festgelegt.		

## 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 Expert\*innen 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“

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

### VORAUSSETZUNGEN:

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	25.-27.03.2022	Rob Nelson
Hamburg	04.-06.11.2022	Rob Nelson



**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](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de)



Partner im Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“



Nia Künzer, Fußball-Weltmeisterin von 2003

S. 65 – S. 68

# 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

Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter\*in „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 Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“.

- 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 bezuschungsfähig 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
Bergisch Gladbach	03.-05.06.2022	Hellmer Wiethoff
Hamburg	25.-27.11.2022	Heidi Krieger

## 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

**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 Menschen mit Demenz bewegen“

**UMFANG:** 25 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 15,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	04.-06.02.2022	Heidi Krieger
Bergisch Gladbach	17.-19.06.2022	Antje Hammes
Stuttgart	04.-06.07.2022	Antje Hammes
Hamm	02.-04.12.2022	Antje Hammes

## 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 bezuschungsfähig 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
Hamburg	11.-13.02.2022	Petra Todt
Frankfurt	18.-20.03.2022	Antje Hammes
Karlsruhe	01.-03.07.2022	Kerstin Brucker-Moosmann
Hamm	09.-11.09.2022	Katrin Gleitze
Bergisch Gladbach	09.-11.12.2022	Antje Hammes

## 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 Gehirntrainings
- 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)

**ABSCHLUSS:** Teilnahmebescheinigung

**UMFANG:** 15 Lerneinheiten

**FRÜHBUCHER-RABATT:** 10,- €

**TEILNAHMEBEITRAG:** 160,- € (195,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	26.-27.03.2022	Petra Todt
Mainz	17.-18.09.2022	Ricarda Baake
Bergisch Gladbach	10.-11.12.2022	Dr. Ann-Kathrin 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 Weiterbildungsmodulen (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. Sportwissenschaftler\*in, Physiotherapeut\*in, Ergotherapeut\*in, Altenpfleger\*in, Kranken-

pfleger\*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 Lerneinheiten pro Modul, insgesamt mind. 32 Lerneinheiten

**TEILNAHMEBEITRAG:** 50,- €

THEMA	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	25.01.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Bergisch Gladbach	28.03.2022	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Frankfurt	14.05.2022	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	06.09.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Frankfurt	14.05.2022	Antje Hammes
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Saarbrücken	06.09.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Saarbrücken	18.05.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Saarbrücken	10.11.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Mobil bleiben durch Sturzprävention II	Saarbrücken	18.05.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Mobil bleiben durch Sturzprävention II	Saarbrücken	10.11.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Saarbrücken	26.04.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Frankfurt	10.07.2022	Ricarda Baake
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Bergisch Gladbach	08.12.2022	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei Arthrose	Saarbrücken	26.04.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung bei Arthrose	Frankfurt	09.07.2022	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei Arthrose	Bergisch Gladbach	08.12.2022	Antje Hammes
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase	Saarbrücken	24.03.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase	Frankfurt	15.05.2022	Antje Hammes
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase	Saarbrücken	24.03.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase	Frankfurt	15.05.2022	Antje Hammes
Aktivieren durch Bewegung	Saarbrücken	25.01.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Aktivieren durch Bewegung	Bergisch Gladbach	28.03.2022	Antje Hammes
Aktivieren durch Bewegung	Frankfurt	09.07.2022	Antje Hammes
Gehirntraining durch Bewegung	Saarbrücken	30.06.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
Gehirntraining durch Bewegung	Frankfurt	10.07.2022	Ricarda Baake
Geselligkeit durch einfache Tänze	Saarbrücken	15.02.2022	Referenten-Team Saarl. Turnerbund
ROLLATOR-FIT®	Mannheim-Brühl	16.07.2022	Sandra Thome
ROLLATOR-FIT®	Stuttgart	08.10.2022	Sandra Thome
ROLLATOR-FIT®	Saarbrücken	12.10.2022	Sandra Thome
Aktivierung mit Qigong	Saarbrücken	30.06.2022	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

#### PSYCHOMOTORISCHE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

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 dieser DTB-Kursleiter\*innen-Weiterbildung werden die Grundlagen einer psychomotorischen Bewegungserziehung in Theorie und Praxis vermittelt. Die Weiterbildung gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Module mit jeweils 30 Lerneinheiten.

Die Ausbildung wird in zwei Varianten angeboten: Als vollständige Präsenzveranstaltung sowie als Veranstaltung mit einer verkürzten Präsenzphase und ergänzenden, digitalen Lerneinheiten.

Mehr Informationen unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

#### 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: 30 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	04.-06.02.2022	Karin Schöniger Hägele, Ulrike Deinaß
Stormarn	05.-06. + 19.02.2022	Ulrike Kock, Stefan Schlegel
Ruit	siehe Website	Karin Schöniger Hägele, Ulrike Deinaß, Ralf Werthmann
Bremen	25.-27.03.2022	Ulrike Kock, Stefan Schlegel
Saarbrücken	09.-11.09.2022	Ralf Werthmann

#### 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 Psychomotorische Bewegungsförderung, Modul 1

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Kursleiter\*in Psychomotorische Bewegungsförderung“

UMFANG: 30 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	04.-06.03.2022	Karin Schöniger Hägele, Ulrike Deinaß
Hamburg	10.-11. + 24.-25.09.2022	Ulrike Kock, Stefan Schlegel
Saarbrücken	07.-09.10.2022	Ralf Werthmann
Ruit	siehe Website	Karin Schöniger Hägele, Ulrike Deinaß, Ralf Werthmann



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

### 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

#### 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,- €)\*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
<b>Modul 1</b>		
Saarbrücken	12.-13.03.2022	Bettina Pfeiffer
Karlsruhe	15.-16.07.2022	Andrea Röther
Hamburg	27.-28.08.2022	Claudia Fiedler
Bartholomä	17.-18.09.2022	Denise Hettmannsperger
Frankfurt	23.-24.09.2022	Heike Neidhart
<b>Modul 2</b>		
Saarbrücken	14.-15.05.2022	Bettina Pfeiffer
Hamburg	10.-11.09.2022	Claudia Fiedler
Frankfurt	14.-15.10.2022	Heike Neidhart
Bartholomä	22.-23.10.2022	Denise Hettmannsperger
Karlsruhe	28.-29.10.2022	Andrea Röther
<b>Kompaktausbildung</b>		
Melle	01.07.2022 Online + 04.-06.07.2022 Präsenz	Manuela Weschenfelder

### FORTBILDUNG

BiB – Das Baby von 12 bis 24 Monaten

Bei dieser Fortbildung 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
Karlsruhe	10.12.2022	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
Hamburg	20.-22.01.2023	Astrid Brauer

## C2.4 YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Der Körper ist einer großen Veränderung ausgesetzt und auch auf mentaler und emotionaler Ebene ist viel in Bewegung. Yoga mit einem ganzheitlichen Ansatz kann

die Schwangere unterstützen, diese Zeit gelassen und freudig zu erleben, in Kontakt mit dem ungeborenen Kind zu kommen und eine natürliche Geburt zu begünstigen.

#### INHALTE:

- Erstes bis drittes Trimenon, Überblick über körperliche Veränderungen
- Konsequenzen für die Praxis
- Schwangerschaftstypische Beschwerden
- Kontraindikationen für Gruppenkurse
- Modellstunden für das jeweilige Trimenon
- Modifizierte Asanas, Pranayamas und Meditationen

#### VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Kursleiter\*in Yoga
- oder DTB-Yogalehrer\*in (220 LE bzw. 520 LE)
- oder vergleichbare Ausbildung (auf Anfrage)

LEHRMATERIAL: Skript

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	23.-25.09.2022	Sabine Boesinger

## C2.5 ACHTSAMKEIT FÜR KINDER

Kinder haben einen natürlichen Zugang zu Achtsamkeit und sind in der Lage sich ganz spielerisch darauf einzulassen. In dieser Fortbildung wird erläutert, was es entwicklungspsychologisch so wertvoll macht, Kindern diese Möglichkeit

zu geben. Kognitive Fähigkeiten werden über Spaß und durch spielerische Elemente von äußeren und inneren Formen der Achtsamkeit gestärkt.

#### INHALTE:

- Stufen in der Entwicklung des Kindes
- Kognitive Fähigkeiten
- Was ist Achtsamkeit?
- Die fünf Sinne in der Achtsamkeit nutzen
- Spielerische Formen der Achtsamkeit für Kinder im Alter von 4-6 Jahren
- Achtsamkeitsübungen für Kinder im Alter von 7-10 Jahren

#### VORAUSSETZUNG:

- DTB-Kursleiter\*in Yoga
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer\*in-Lizenz)

LEHRMATERIAL: Skript

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 15 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	27.-28.08.2022	Sabine Boesinger
Hamm	24.-25.09.2022	Sabine Boesinger



## C2.6 DTB-KURSLEITER\*IN „MAMA FIT - 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 wohlzufühlen? 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

TEILNEHMERBEITRAG: 169,- € (204,- €)\*

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	18.-19.06.2022	Kathrin Kleefisch
Hamburg	11.-12.02.2023	Franziska Wulff



Save the Date

# KINDERTURN-KONGRESS

## 6. – 8. MAI 2022 SPORT STUTTGART

[kinderturn-kongress.de](http://kinderturn-kongress.de)

GEFÖRDERT VON:





## 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 werden.

### 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.



  
**KangarooROOS**  
SUPER SHOES

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 bei dem/der DTB-Choreograf\*in ganz richtig. Diese Ausbildung ist für Übungsleiter\*innen aus den Showwettbewerben „Rendezvous der Besten“ und „Tjuju-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 wird 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.

### DTB-Akademie

#### AUSBILDUNGSWEG DANCE & CHOREOGRAFIE

#### Ihr Abschluss und Verleihung des Zertifikates **DTB-Choreograf\*in**

▪ Modul 8: Präsentation des Prüfungsstückes

▪ Modul 7: Neue Medien, Licht, Effekte, Kostüm

▪ Modul 6: Objekte, Materialien, Geräte

▪ Modul 5: Thema, Geschichte, Dramaturgie

▪ Modul 4: Musik/akustische Bewegungsbegleitung

▪ Modul 3: Der Raum

▪ Modul 2: Die Bewegung

▪ Modul 1: Grundlagen der Choreografie

▪ **Trainer\*in B-Lizenz  
Choreografie/Vorführungen**  
(2. DOSB Lizenzstufe)

▪ **Basismodul Fitness- und Gesundheits-  
training**

▪ oder **ÜL/Trainer\*in C-Lizenz**  
(1. DOSB Lizenzstufe)

▪ oder **DTB-Trainer\*in Zertifikat**

### Hinweis:

Im Herbst 2023 wird die nächste Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf\*in starten. Der Abschluss wird im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes 2025 in Leipzig sein.

Interessierte können sich bereits heute registrieren lassen und werden mit weiteren Informationen zum/zur DTB-Choreograf\*in versorgt. Einfach eine E-Mail schreiben an: [dtb-akademie@dtb.de](mailto:dtb-akademie@dtb.de)

#### VORAUSSETZUNGEN:

- Neben einer gültigen C-Lizenz ist eine langjährige und intensive Tätigkeit als Übungsleiter\*in von Vorführgruppen Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung. Zum Nachweis Ihrer langjährigen Übungsleiter\*in-Tätigkeit reichen Sie bitte eine Bestätigung Ihres Vereins ein.
- Es muss zudem eine eigene Vorführgruppe vorhanden sein, mit der die Erkenntnisse ausprobiert und reflektiert werden können und die Prüfung absolviert werden kann.
- Das Organisationsteam behält sich vor, in begründeten Fällen auch Ausnahmen zuzulassen.

## 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/Kleinkinderturnen
- 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
Hamburg	11.-13.02.2022	Julia Dold
Hamm	25.-27.03.2022	Georgina Smeilus, Ronja Steinberg
Stuttgart	29.-31.07.2022	Anne-Kathrin Tätz, Katja Privitera

## 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 Erwach-

sene 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach der Weiterbildung in der Lage, ein HipHop-Warm-up und Techniktraining mit einer Gruppe korrekt durchzuführen sowie selbstständig 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 (Grundschnitte, 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 Grundschnitte, 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
Hamburg	10.-14.10.2022	Natalia Paul
Stuttgart	03.-06.11.2022	Julia Krüger und Team



## D4 DTB-KURSLEITER\*IN LINEDANCE

LineDance ist ein Trendangebot des Deutschen 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 Schrittkom-

binationen 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“

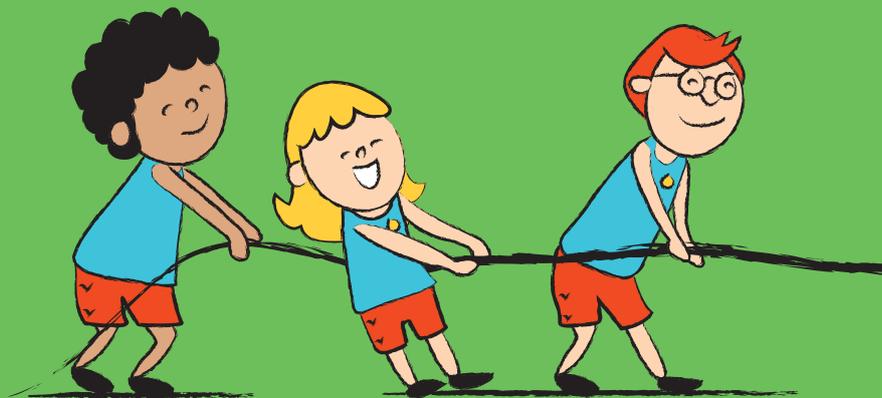
UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	04.-06.02.2022	Marion Berger
Frankfurt	22.-24.04.2022	Marion Berger
Stuttgart	17.-19.06.2022	Marion Berger
Baden-Baden	24.-26.06.2022	Marion Berger
Bergisch Gladbach	16.-18.09.2022	Marion Berger
Koblenz	04.-06.11.2022	Marion Berger
Hamm	25.-27.11.2022	Marion Berger

# Teamegeist macht Kinder stark



Im Team lernen Kinder Zusammenhalt, Rücksichtnahme und Toleranz. Dadurch können sie sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln, die später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Fördern Sie den Teamegeist von Kindern!

Mehr Infos unter [kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)

direkt zu  
[kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)



BZgA  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

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.

Mehr Informationen zu den Fortbildungsinhalten sowie weitere Themen und Preise unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

## Fitness & 4XF Functional Training

### MASSNAHME

**Der Klassiker BBP – gesund und haltungsorientiert**

**Classic Workout**

**Workout Mix**

**Step Mix**

**Aerobic Mix**

**Immun Booster Workout**

**Wirbelsäulengymnastik – Strecker-Ketten**

**M.A.X. - Muscle Activity Excellence**

**FunTone® Cardio & FunTone® Intensity**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	18.11.2022	Annette Gloss
Verden	06.02.2022	Chris Harvey
Hannover	03.04.2022	Chris Harvey
Frankfurt	01.05.2022	Chris Harvey
Hamburg	18.09.2021	Chris Harvey
Verden	09.07.2022	Chris Harvey
Göttingen	22.01.2022	Chris Harvey
Verden	05.02.2022	Chris Harvey
Hannover	02.04.2022	Chris Harvey
Online	14.05.2022	Chris Harvey
Melle	02.10.2022	Chris Harvey
Hamburg	17.09.2022	Chris Harvey
Frankfurt	29.01.2022	Andreas Goller
Koblenz	05.02.2022	Andreas Goller
Hamm	12.03.2022	Andreas Goller
Göttingen	18.06.2022	Andreas Goller
Bergisch Gladbach	09.09.2022	Andreas Goller
Hamburg	24.09.2022	Andreas Goller
Verden	10.12.2022	Andreas Goller
Frankfurt	30.01.2022	Andreas Goller
Koblenz	06.02.2022	Andreas Goller
Hamm	13.03.2022	Andreas Goller
Göttingen	19.06.2022	Andreas Goller
Bergisch Gladbach	10.09.2022	Andreas Goller
Hamburg	25.09.2022	Andreas Goller
Verden	11.12.2022	Andreas Goller
Stuttgart	10.04.2022	Annette Gloss
Hamburg	19.11.2022	Rebecca Barthel
Stuttgart	02.-03.07.2022	Jana Spring
Hamm	10.-11.12.2022	Jana Spring

**MASSNAHME****4XF Kettlebell-Training**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	24.04.2022	Christoph Weber
Stuttgart	26.03.2022	Marco Ernst
Hamburg	19.06.2022	Patrick Jochmann
Melle	18.09.2022	Patrick Jochmann

**4XF Sling-Training**

Hannover	23.04.2022	Christoph Weber
----------	------------	-----------------

**Einweisung in das stand. Programm****„Funktional trainieren und kräftigen“ & Workout-Variationen**

Bergisch Gladbach	25.03.2022	Antje Hammes
Stuttgart	20.05.2022	Jens Binias
Frankfurt	10.07.2022	Antje Hammes
Verden	28.08.2022	Christoph Weber
Hamburg	03.12.2022	Katja Möller

**Natural Movement**

Hamm	14.05.2022	Patrick Jochmann
Hamburg	18.06.2022	Patrick Jochmann
Melle	17.09.2022	Patrick Jochmann

**Drums Alive Fit Clixx**

Melle	23.10.2022	Team DRUMS ALIVE®
-------	------------	-------------------

**Fitnesstrainer\*in Advanced**

Ulm	26.03.2022	Marina Vogel
Ulm	15.10.2022	Marina Vogel
Pfungstadt	15.10.2022	Horst Meise

**Pilates & Yoga****MASSNAHME****Pilates klassisch und klar (unterrichtet)**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	30.04.2022	Ulla Häfelinger
Stuttgart	24.06.2022	Ulla Häfelinger

**Pilates: Potentiale entdecken!**

Hannover	19.03.2022	Ulla Häfelinger
Hamm	01.05.2022	Ulla Häfelinger
Bammental	26.06.2022	Ulla Häfelinger
Stuttgart	02.07.2022	Ulla Häfelinger
Frankfurt	11.09.2022	Ulla Häfelinger

**Pilates – Standfest stabil**

Hamm	19.02.2022	Corinna Michels
Bergisch Gladbach	03.07.2022	Corinna Michels
Verden	13.11.2022	Katharina Harvey

**Pilates Floor Work**

Stuttgart	30.04.2022	Tanja Sacher
Hamburg	05.11.2022	Christian Lutz



**MASSNAHME**

**Pilates – Rotation als Schwerpunkt**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	20.02.2022	Corinna Michels
Göttingen	03.07.2022	Katharina Harvey
Stuttgart	11.09.2022	Katharina Harvey

**Pilates – Hinführung zur Zielübung**

Göttingen	02.07.2022	Katharina Harvey
Stuttgart	10.09.2022	Katharina Harvey

**Power Yoga**

Hamburg	27.-28.08.2022	Sonja Wäger-Kuhn
---------	----------------	------------------

**Vinyasa Krama – sinnvoller Aufbau des Yogaunterrichtes**

Hamm	22.05.2022	Pritpal Kaur
------	------------	--------------

**Yoga und Atem**

Hamm	06.03.2022	Pritpal Kaur
------	------------	--------------

**Einweisung in das stand. Kursprogramm – „Hatha Yoga“**

Frankfurt	22.01.2022	Daniel Eichler
Hamburg	18.06.2022	Sonja Wäger-Kuhn

## Gesundheitssport

**MASSNAHME**

**Bewusst und clever trainieren – Fokus Extremitäten**

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	15.07.2022	Anne-Mireille Giermann

**Bewusst und clever trainieren – Fokus Wirbelsäule**

Stuttgart	05.03.2022	Anne-Mireille Giermann
Hamm	01.04.2022	Corinna Michels

**Beckenboden trifft Workout**

Hannover	20.03.2022	Ulla Häfeling
Hamm	29.04.2022	Ulla Häfeling
Frankfurt	10.09.2022	Ulla Häfeling
Stuttgart	21.10.2022	Ulla Häfeling
Eisental	23.10.2022	Ulla Häfeling

**Einfach aber genial: Faszien-Fit durch den Alltag**

Bergisch Gladbach	07.05.2022	Heike Oellerich
-------------------	------------	-----------------

**Aktiv gegen Stress: Stressbewältigung durch Faszientraining**

Bergisch Gladbach	08.05.2022	Heike Oellerich
-------------------	------------	-----------------

**Fasziales Rückentraining**

Hamburg	23.04.2022	Heike Oellerich
Hamm	13.05.2022	Team FASZIO
Bergisch Gladbach	03.09.2022	Doris Tölle

**Perspektivwechsel Faszientraining:  
Aktive Leitbahnen für freie Beweglichkeit**

Remchingen-Nöttingen	09.04.2022	Team FASZIO
Steinau	03.07.2022	Team FASZIO

**Releasing mit den FASZIO® Bällen**

Hamm	10.06.2022	Team FASZIO
Hamburg	24.09.2022	Juliane Galke

**Der bewegte Weg zur Achtsamkeit**

Schwaben	09.-10.04.2022	Christiane Maneke-Greiner
Hamm	01.-02.10.2022	Christiane Maneke-Greiner
Hamburg	04.-06.11.2022	Christiane Maneke-Greiner

**Achtsamkeit und Stressabbau im Rückentraining**

Steinau	24.09.2022	Anne-Mireille Giermann
---------	------------	------------------------

**Variationen von klassischen Entspannungübungen**

Steinau	25.09.2022	Anne-Mireille Giermann
---------	------------	------------------------



# Unsere Fortbildungen

## MASSNAHME

Entspannungs- und Meditationsübungen für Sportgruppen

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	12.08.2022	Edda Baucke

Alexandertechniken

Hamburg	04.09.2022	Katrin Kluge
---------	------------	--------------

TriloChi®

Stuttgart	24.07.2022	Kerstin Hecking
Hamburg	21.08.2022	Kerstin Hecking

Barre Workout

Stuttgart	23.10.2022	Tanja Sacher
-----------	------------	--------------

## Ältere

### MASSNAHME

ROLLATOR-FIT®

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Steinau	09.04.2022	Michael Lindner
Saarbrücken	21.05.2022	Sandra Thome
Koblenz	21.05.2022	Michael Lindner
Koblenz	06.11.2022	Michael Lindner

Drums Alive® Golden Beats

Dresden	28.08.2022	Team DRUMS ALIVE®
Bergisch Gladbach	19.11.2022	Team DRUMS ALIVE®

Drums Alive® Wellness Beats

Dresden	27.08.2022	Team DRUMS ALIVE®
Steinau	siehe Website	Team DRUMS ALIVE®

## Kinder

### MASSNAHME

Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baunatal	19.03.2022	Jürgen Laske
Hamburg	18.-20.11.2022	Sonja Richter-Steiner

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

Hamburg	05.02.2022	Pritpal Kaur
Stuttgart	19.02.2022	Sabine Aichholz

Drums Alive® – Kids Beats 2.0

Dresden	10.06.2022	Team DRUMS ALIVE®
Stuttgart	30.09.2022	Team DRUMS ALIVE®
Melle	22.10.2022	Team DRUMS ALIVE®
Bergisch Gladbach	20.11.2022	Team DRUMS ALIVE®

Drums Alive® – Fit Clix

Melle	23.10.2022	Team DRUMS ALIVE®
-------	------------	-------------------

Drums Alive® – Bambini Beats

Hamm	27.02.2022	Team DRUMS ALIVE®
------	------------	-------------------

## Dance

### MASSNAHME

Instructor Disco Party

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	10.-11.12.2022	Hendrik Schulz

## Online-Fortbildungen

### MASSNAHME

Online-Training

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (Zuständig: Stuttgart)	19.03. + 30.04.2022	Volker Kipp



# E2 Kongresse & Conventions 2022

DAS BILDUNGSPROGRAMM DER TURNERBÜNDE WIRD ERGÄNZT DURCH EINE VIELZAHL AN KONGRESSEN, CONVENTIONS UND FACHTAGUNGEN.

KONGRESSE & CONVENTIONS

## Der Reiz dieser „Bildungs-events“ besteht

- in der Vielfalt der sportfachlichen und (überfachlichen) gesellschaftspolitischen Themen, die den Sport und damit auch die Vereine und Verbände beeinflussen,
- in der Möglichkeit vielfältige Kontakte zu knüpfen, sie aufzufrischen und zu vertiefen und durch den Erfahrungsaustausch zu lernen.

## Nur in diesen Veranstaltungen

- erhält man in kurzer Zeit einen Einblick in aktuelle Entwicklungen, Trends, neue Produkte und Programme - intensiv und geballt.
- wird netzwerken plastisch und zu einem sozialen Erlebnis.

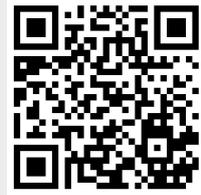
Inspirieren lassen, Neues ausprobieren, Gleichgesinnte finden und neue Freundschaften schließen – jetzt im Web die Kongress- und Convention-Termine entdecken! Begeistern Sie Ihre Trainingsgruppe von Ihrer Aktualität, Vielseitigkeit und Ihrem Wissen.

Alle Bildungsveranstaltungen sind unter

[www.dtb.de/](http://www.dtb.de/)

**kongresse-und-conventions**

zu finden oder mit Hilfe des QR Codes.



## 10. bis 12. Juni 2022 in Osnabrück

- Kinderturnen
- Fitness
- Gesundheitssport
- Tanz & Vorführungen
- Natur Erlebnis
- Gerätturnen & Bewegungskünste

Anmeldeschluss:  
**05. Mai 2022**

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

ÜL-Lizenz  
an einem  
Wochenende  
verlängern!

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

[www.NTB-Kongress.de](http://www.NTB-Kongress.de)



## BRINGT MENSCHEN IN BEWEGUNG!

Folgt dem Aufruf der EU zu mehr Bewegung und Sport

Die Europäische Woche des Sports findet jedes Jahr vom 23. bis 30. September statt und ist eine Initiative der EU zur Bewegungsförderung. 2022 findet sie bereits zum achten Mal statt. Europaweit sind 42 Länder sowie zahlreiche europäische Partner beteiligt.

Um Teil der EU-Kampagne zu werden gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Angebote zum „Mitmachen“ registrieren. Dies können Tage der offenen Tür sein oder einfach der explizite Hinweis, dass in der Europäischen Woche des Sports Probetrainings möglich sind und die Woche als Anlass für den ersten Schritt in ein aktiveres Leben gesehen wird.
- #BeActive am Arbeitsplatz: in der Woche die Mitarbeitenden auf die Wichtigkeit von Bewegung hinweisen. Hierfür können bspw. die von uns produzierten Übungen als Poster oder Videos genutzt werden.
- Kommunikativ: im September und mit Schwerpunkt auf den 23. bis 30. September die Europäische Woche des Sports und den Hashtag #BeActive in die Kommunikation aufnehmen und damit die Awareness des Themas Bewegungsmangel steigern.

Unterstützt die Europäische Woche des Sports und

- öffnet die Türen für Nichtmitglieder,
- veranstaltet einen Tag der offenen Tür,
- organisiert einen Lauf, eine Wanderung oder eine Radtour,
- plant gemeinsam mit der Gemeinde eine Aktivität,
- baut eine „Aktive Pause“ in Alltagssituationen ein,
- kennzeichnet eine bestehende Veranstaltung mit #BeActive oder
- veranstaltet eine #BeActive Night.

Weitere Informationen sowie Downloadmaterial finden Sie auf der Website

[www.beactive-deutschland.de](http://www.beactive-deutschland.de)

**#BEACTIVE**  
Europäische Woche des Sports  
23. - 30. September

## PLUSPUNKT GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote in Turn- und Sportvereinen

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT hilft Vereinen, nach außen/gegenüber anderen Anbietern deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen.

### 1 Siegel = 2 Möglichkeiten

#### 1. Nutzung des Qualitätssiegels für Werbezwecke!

Der Pluspunkt Gesundheit hat seinen Ursprung als Marketinginstrument. Er hilft Turn- und Sportvereinen ihre Kompetenzen nach außen darzustellen.



#### 2. Kooperationen mit Krankenkassen!

Turn- und Sportvereine können mit Hilfe des Pluspunkt Gesundheit standardisierte Gesundheitssportkurse im Verein durchführen, bei denen die Teilnehmenden die Kursgebühren zur Bezuschussung bei ihren Krankenkassen einreichen können. Weiterführende Infos für Turn- und Sportvereine unter [www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit](http://www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit).

Weiterhin unterstützt das Qualitätssiegel alle Interessierten dabei, ein für sie passendes Gesundheitssportangebot zu finden.



Eine Auflistung der ausgezeichneten Angebote finden Sie unter

[www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de)

# ERLÄUTERUNGEN

## ZERTIFIKATE

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

- DTB-Trainer\*in GroupFitness (DTB-Aerobic Trainer\*in, DTB-Step Trainer\*in) & Master-Abschlüsse
- DTB-Fitnesstrainer\*in Studio (DTB-Trainer\*in GeräteFitness) & Master-Abschlüsse
- 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\*innen verlängert. Der Antrag auf Verlängerung wird daher an das Ausbildungszentrum gestellt, das auch das Zertifikat ausgestellt hat (siehe auch Ansprechpartner\*innen auf Seite 5 des DTB-Akademie-Programmheftes oder auf der Website: [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)). Nach Prüfung des Antrages erhält der/die Antragsteller\*in ein neues Zertifikat mit neuer Gültigkeitsdauer.

Beispiel: Gültigkeit bis 31.12.2022 – Verlängerung um 2 Jahre = 31.12.2024

### 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 Rhein-hessen, DTB-Akademie Saarbrücken, DTB-Akademie Sachsen, Schwäbischer Turnerbund).

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

Weiterhin werden Workshops, Kongresse und Conventions der Landesturnverbände zu 50% anerkannt, die restlichen 50% (d.h. 4 von 8 LE) müssen aus einer Akademie-Maßnahme stammen.

Hinweis: Bis zu 50% der benötigten Lerneinheiten können aus Online-Angeboten stammen, sofern es sich um von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen handelt. Sie können die Zertifikatsverlängerung beantragen, sobald Sie Ihre Fortbildung absolviert haben und müssen nicht bis zum Ende des Gültigkeitsdatums warten.

## LIZENZEN

### UMSCHREIBUNGEN VON AKADEMIE-ZERTIFIKATEN IN LIZENZEN

Für die Ausbildungen DTB-Aerobic/Step-Trainer\*in, DTB-Trainer\*in Group Fitness 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. Bewegungen 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\*innen 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](http://www.dtb-akademie.de) -> Akademie -> Infos -> Krankenkassen & ZPP.



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 2022** 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](http://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 28.02.2022 (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 Akademie-Zentren 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 Teilnehmenden haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail, Post oder Fax) und haben erst nach einer Bestätigung durch das Akademie-Zentrum Gültigkeit.
- 3.2 Die Stornogegebühren berechnen sich wie folgt:

Lehrgangstage	bis 36 Tage vor Beginn	bis 1 Tag vor Beginn
1 Tag (bis zu 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 beim zuständigen Akademie-Zentrum erfragen).
- 3.6 Bis 36 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung innerhalb des zuständigen Akademie-Zentrums 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 das zuständige Akademie-Zentrum vor, Mahngebühren und Verzugszinsen zu erheben.
- 4.4 Eventuelle Ratenzahlungen sind mit dem jeweils zuständigen Akademie-Zentrum im Einzelfall abzustimmen.

### 5 HAFTUNG

- 5.1 Sollte das zuständige Akademie-Zentrum aus Gründen, die es 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 Das zuständige Akademie-Zentrum haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

### 6 SONSTIGES

- 6.1 In Einzelfällen (z.B. Erkrankung) kann das zuständige Akademie-Zentrum die Leitung eines Lehrganges ändern und eine/n andere Referent\*in 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](http://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](http://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](http://www.dtb-akademie.de) möglich.

AirTrack Factory  
SPORTS



AirTrack Factory

NUTZE DEN CODE 'DTB-AKADEMIE' FÜR  
**10% OFF**  
AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

AirTrack Factory ist Partner des



**DTB-Akademie**   
AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Kaufe direkt oder erhalte ein  
kostenloses Angebot mit 10% Rabatt

**WWW.AIRTRACK.DE**

# 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.

Tage	LE	Verpflegung	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-Abbruchkontingent im Lindner Hotel & Sports Academy bis 3 Wochen vor Beginn (53,00/Nacht im EZ)

#### Pfungstadt (Pflichtbuchung)

1	8	€ 11,50	-
2	15	€ 23,00	-
3	25	€ 34,50	-

#### Annweiler, Baunatal, Mörfelden-Walldorf, Steinau

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

### DTB-AKADEMIE NRW

#### Hamm, Bergisch Gladbach

1	8	€ 10,-	
2	15-20	€ 30,-	€ 20,- (1 ÜN)
3	25	€ 40,-	€ 40,- (2 ÜN)

#### Essen

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

### 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	-	€ 220,- (3 ÜN+VP) im EZ
5	50	-	€ 290,- (4 ÜN+VP) im EZ

### DTB-AKADEMIE KOBLENZ

#### Koblenz

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Pflichtbuchungen. Die Tabellen sind nach Standort und Örtlichkeit sortiert. **Ausführliche Angaben sind der Website [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) zu entnehmen.**

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	€ 10,-	-
2	15-20	€ 30,-	-
3	25	€ 40,-	-

### DTB-AKADEMIE SACHSEN

#### Dresden

Preis zum Teil mit Verpflegung und ohne Übernachtung **i**

### DTB-AKADEMIE SCHWABEN

#### Staig, Stuttgart, Ulm

1	8	€ 10,-	-
2	16-20	€ 20,-	-
3	25	€ 30,-	-

#### Ruit

3	25	€ 100,-/€ 120,- (inkl. ÜN+VP)	
---	----	-------------------------------	--

#### Bartholomä

2	16	€ 35,-	€ 25,-
3	25	€ 55,-	€ 50,-

### DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

#### Mainz

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

### BILDUNGSWERK DES VTF HAMBURG

#### Hamburg, Bremen, Güstrow

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**



# FITNESS-LOCATIONS

JUNG UND ALT, EINZELPERSON ODER GRUPPE – HIER KOMMEN ALLE AUF IHRE KOSTEN

FITNESS-LOCATIONS



90

- 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! Unter wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig wurde ein kommunales Präventionsprojekt entwickelt, umgesetzt und evaluiert. Das Sicherheitskonzept wurde von der „Stiftung Sicherheit im Sport“ erstellt. Das innovative Bewegungskonzept, das niederschwellige Outdoor-Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene jeden Fitnessniveaus ermöglicht, ist in zwei Varianten umsetzbar.

Das erste Modul ist der **Fitness-Trail**, eine beschilderte Laufstrecke von ca. 1000 bis 2000 m mit drei örtlich festgelegten Stationen für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Beim zweiten Modul handelt es sich um einen **Fitness-Hotspot**, eine festinstallierte Trainingsanlage, an der im Freien trainiert werden kann. Die Anlagen bieten Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus eine einfache, kostenlose und niedrigschwellige Möglichkeit, den Schritt zu einem aktiveren und sportlichen Lebensstil zu gehen.

Gerade in der aktuellen Zeit wird Bewegung in öffentlichen Räumen und unter freiem Himmel immer bedeutender. An den Informationstafeln an den Stationen und der Anlage wird das Trainingskonzept in Form eines Zirkeltrainings dargestellt, das in verschiedenen Schwierigkeitsgraden Orientierung für das Training an den Anlagen bietet. Die Trainingsmöglichkeiten eignen sich für Vereine als auch für nichtorganisierte Sporttreibende, die ein flexibles, nicht termingebundenes Training bevorzugen. Fitness-Locations können überall dort umgesetzt werden, wo Kommunen gemeinsam mit Vereinen oder Partnern die Errichtung ermöglichen. Vereine haben eine bedeutende Schlüsselrolle und können als aktiver Bewegungsexperte die Anlage nachhaltig mit Trainingsangeboten, Workshops und ähnlichem beleben. Neben den enggesteckten Hallenzeiten ermöglicht eine solche Anlage eine Erweiterung des eigenen Vereinsangebotes mitten in der Kommune.

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/](http://www.dtb.de/fitness-locations/)



Kommunales Präventionsprojekt von:

**BARMER**

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sicherheitstechnische Beratung durch:

**Stiftung SICHERHEIT IM SPORT**  
Hält Dich im Spiel.

# SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*



## SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist seit **mehr als 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**



sport-thieme.de  
Tel. 05357 18186

0721604

*Wir sind Ihr Team!*



# SPORTGERÄTE



**GROUP  
FITNESS  
EQUIPMENT**

vom STB-Gymwelt-Partner



Entdecken Sie über 13.000 Sportgeräte:  
[www.kuebler-sport.de](http://www.kuebler-sport.de)

**KÜBLER**  
SPORT