

Qualifizierung 2019

Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung
Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen



OFFENSIVE KINDERTURNEN

mit attraktiven Lehrgangsangeboten
der Rheinischen Turnerjugend

Mit Spaß zum
BewegungsKünstler
Kinderturnen 

Fortbildung

GYMWELT



Fitness- und Gesundheitssport allgemein, Faszientraining, Rückentraining, GroupFitness, Functional Training, Body&Mind, Standardisierte Kursprogramme, Älter werden



RTB STÄRKT DIE VEREINE!

Der Rheinsche Turnbund gewährt ab dem zweiten Teilnehmer eines Vereins für die gleiche Fortbildung im Bereich GYMWELT einen Rabatt von 15 € der Teilnehmergebühr. Voraussetzung hierfür ist die Anmeldung über den Verein.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Isabella Lennefer
Tel.: 02202-2003-12
E-Mail: lennefer@rtb.de

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-1

Beweglichkeit neu erleben – Mobilisieren und Dehnen für ein neues Körpergefühl

Die Verbesserung der Beweglichkeit gehört unbedingt zu einem ganzheitlichen Fitnesstraining dazu. Auch durch das Trendthema „Faszien“ rückt „Dehnen“ in den Mittelpunkt des Interesses.

In diesem praxisorientierten Workshop stehen folgende Themen auf dem Stundenplan: variantenreiches, auch muskelübergreifendes (fasziales) Dehnen, Mobilisieren der wichtigen Gelenke, Rituale zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Schultergürtels- und des Hüftgelenks, Auffrischung der Kenntnisse zum Thema Dehnmethode.

Lizenzverlängerung

ÜL C / Tr C / ÜL B

Termin(e)

Sa, 09.03. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.01.2019

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT ALLGEMEIN

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-2

Dem Gang auf der Spur

Im Laufe unseres Lebens tragen uns unsere Beine eine Vielzahl von Kilometern von Ort zu Ort und halten vielen Alltagsbewegungen stand. Sie sind die Säulen unseres Körpers, die uns jede Menge Freiheit schenken. Stehen, gehen und laufen funktioniert in der Regel automatisch. In diesem Tageslehrgang beschäftigen wir uns mit den funktionellen Bewegungsabläufen der Beine und deren Auswirkungen auf die Körperhaltung und Bewegung. Tipps und Übungen zum Umgang mit Fehlstellungen von Hüfte, Knie und Füße, Ganganalysen, sowie Anregungen zum muskulären Aufbautraining runden den Tag ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C / TR C / ÜL B

Termin(e)

Sa, 16.03. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Iris Müller

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 16.01.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34112-1

DTB-Kursleiter/-in Entspannungstechniken

DTB-Akademie

Diese Ausbildung 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.

Im Vordergrund stehen nachstehende Aspekte:

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken

(Körper, Geist, Seele)

- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga
- Eutonie, Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u. a. m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Voraussetzungen

Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B, DTB-Rückentrainer, (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 22.03. (16:00 Uhr) –

So, 24.03. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Anna Maria Pröll

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34112-2

Wirbelsäulengymnastik – von klassisch bis modern

DTB-Akademie

In diesem Lehrgang dreht sich alles um das Thema Training für den Rücken:

In „Rücken Flow“ erlebst Du eine fließende Class, mit modernen Elementen aus dem funktionellen und Mobility-Training. Weiter geht es mit „Rücken Therapy“: Hier werden Übungen aus der Therapiewelt (Brügger, FBL, PNF usw.) abgewandelt und eingesetzt.

Abgeschlossen wird dieser spannende Tag mit „Rücken pur“, einer ganz klassischen Rücken-Lektion, die vor allem das Thema Technik in den Vordergrund stellt. 1000 neue Ideen inklusive.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 06.04. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Andreas Goller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-3

Bewegung und Ernährung

DTB-Akademie 

Ernährung und Bewegung sind ein Traumpaar, wenn es um unser Wohlbefinden geht, und den größtmöglichen Erfolg aus Ihrem Zusammenspiel zu erzielen, ist einfacher als gedacht. Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, deren Wirkung und Auswirkungen in unserem Körper, und einer genauen Betrachtung wie Bewegung dies beeinflusst, erhalten Sie das Rezept, um Ihre Ziele umzusetzen und die Ziele Ihrer Teilnehmer 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 und von den Krankenkassen (Zentralen Prüfstelle Prävention)

zur Zeit im Rahmen eines Vereinsangebotes des § 20 SGB V anerkannte Programm, „Cardio Aktiv“. Die Umsetzung des stand. Kursprogrammes ist nur für B-Lizenzinhaber Prävention oder mit adäquater berufl. Ausbildung im Rahmen eines Qualitätssiegelangebotes im Verein möglich.

Voraussetzungen

ÜL C/Tr C oder adäquate Ausbildung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie DTB-Rückentrainer, (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 03.05. (16:00 Uhr) –

So, 05.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jola Jaromin-Bowe

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- und Gesundheitssport
Lehrgangsnummer 34112-4

DTB-Instructor/-in Walking/Nordic-Walking

DTB-Akademie 

- 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 und mehr“ sowie „Nordic-Walking“

Voraussetzungen

Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung, körperliche Fitness

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie (ÜL-Reha BRSNW)

Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Walking / Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Profil Herz-Kreislauf- Training), für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking und mehr“ sowie „Nordic-Walking“, die nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen im Rahmen eines Vereinsangebotes zur Zeit anerkannt und somit bezuschungsfähig sind.

Termin(e)

Fr, 17.05. (17:00 Uhr) –

So, 19.05. (15:00 Uhr)



Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Jens Nussbaum

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-2-1

Fatburnertraining – gesund und schlank durch einen optimal laufenden Fettstoffwechsel

Du machst eine Menge Sport und du ernährst dich gesund, verlierst aber nur schwer oder gar kein Gewicht? Du schläfst oft schlecht, wachst morgens gerädert auf und bist tagsüber antriebslos und müde? Läuft der Stoffwechsel nicht optimal, fühlen wir uns oft energie- und kraftlos, das Körpergewicht unterliegt starken Schwankungen und wir sind anfällig für Erkrankungen. Ein gut laufender Fettstoffwechsel hingegen bringt uns Gesundheit und

GYMWELT

ein ideales Körpergewicht - wir fühlen uns leistungsfähig und ausgeglichen.

In dieser Fortbildung erfährst du, wie du den Fettstoffwechsel durch Sport und Ernährung gezielt optimieren kannst. Im praktischen Teil geht es um klassische Kursformate wie Step- oder Aerobic-Fatburner, aber auch aktuelle Trends wie Intervalltraining (Tabata- oder HIIT-Training). Im Theorie teil wirst du erfahren, wie unser Energiestoffwechsel funktioniert und wie du ihn mit der richtigen Ernährung ankurbeln kannst.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 15.06. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Adriano Valentini

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 15.04.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-3

Workout BBP – Bye Bye Problemzone

Die Idee dieses Workouts verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit kompakten (meist bekannten) Übungen. Die Übungen sind einfach auszuführen, auch für Einsteiger. Es bleibt keine Körperpartie untrainiert, denn angrenzende Muskelpartien werden mit beansprucht.

Das bedeutet bei allen Beinübungen wird zusätzlich der Po gefordert und umgekehrt. Und bei den Bauchübungen werden Schenkel und Gesäß ebenfalls mit trainiert. Das pusht den Stoffwechsel... so können Pölsterchen eher verschwinden... und lässt die Muskelfasern wachsen... so können die Körperpartien gestrafft werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 31.08. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Nina Klinkenberg

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 31.06.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-5

DTB-Instructor FunTone® - das funktionelle Toning

DTB-Akademie

FunTone® ist das funktionelle und klar strukturierte Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Modern, effizient und abwechslungsreich revolutioniert das erfolgreiche und durchdachte Konzept den Bauch-Beine-Po Bereich und begeistert viele Teilnehmer. FunTone verbessert in kürzester Zeit die Bindegewebsstrukturen und sorgt für schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion.

Inhalte

- Aufbau von FunTone® Basic und Sensibility Stunden
- FunTone® Musikanatomie, Cueing und Connecting
- Choreographie Musterbeispiele und Übungssammlung
- Funktionelle Ausgangspositionen, Gelenk für Gelenk Prinzip, Technik Training
- FunTone® Levelsystem und Trainingsperiodisierung
- Grundschriffe der unterschiedlichen Tanzstile und Schrittkombinationen

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei. Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „Instructor FunTone®“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen FunTone® anzubieten. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Fr, 08.11. (16:00 Uhr) –

So, 10.11. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jana Spring

Gebühren pro Lehrgangsteil

	inkl.	Gymcard	regulär
		280,00 €	325,00 €
 		320,00 €	365,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-4

Fit im Büro

Sitzende Tätigkeiten sind belastend für den Rücken, das Arbeiten am Schreibtisch/ Computer hat Auswirkungen auf den Schulter- und Nackenbereich. Der Blick auf den Bildschirm ermüdet die Augen. Zeitdruck und Stress sind keine Seltenheit.

Kleine Bewegungseinheiten können das Bewusstsein für eine gesündere Sitzposition (Rücken – Schulter – Nacken) schärfen. Gleichzeitig geben sie Anregungen für am Schreibtisch durchführbare Übungen zum Kräftigen, Lockern und Dehnen der beanspruchten Bereiche.

Mal kurz durchatmen können, ein schnelles Entspannen - auch Powermapping genannt - ein bisschen BusinessYoga im Sitzen hilft die Kräfte wieder zu bündeln, um konzentriert arbeiten zu können.

Augenübungen, zwischendurch schnell durchgeführt, wirken gegen müde brennende und trockene Augen. Komplettiert wird dieser Workshop mit Tipps zusätzlich Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 01.12. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.10.2019

FASZIENTRAINING

Faszientraining Lehrgangsnummer 34012-5

Faszienfitness

Faszientraining ist in aller Munde, jedoch wird es häufig auf die Selbstmassage mit den Faszienrollen reduziert. Nach einer anschaulichen theoretischen Einführung werden in diesem Workshop die 4 Bausteine (FEDERN, SPÜREN, DEHNEN und BELEBEN) des Faszientrainings vorgestellt und praktisch umgesetzt. Tipps für die Integration faszienorientierter Trainingselemente in das bestehende Training runden diesen Workshop ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C / ÜL B

Termin(e)

So, 10.03. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 10.01.2019

Faszientraining Lehrgangsnummer 34112-6

Tensegrity Flow – Faszien in Bewegung im next level



DTB-Akademie

Kraft und Beweglichkeit als eine Einheit trainieren. Das Tensegrity System beschreibt die Spannungslinien in unserem Körper - Kräfte, die von Muskel zu Muskel übertragen werden, von einem Körperteil zum nächsten. Spannungsgeladen wird mal die Kraft und mal die Beweglichkeit

herausgefordert. Bewegungsflows entstehen, die das Gewebe versorgen, Energien wecken & Kräfte hervorzaubern.

In der Theorie werden die aktuellen Erkenntnisse der Faszienforschung praxisnah erläutert. Was hat die Faszienforschung im Bereich des Dehnens verändert? Wie unterstützen uns die Faszien kraftvoll?

Die Praxis lehrt uns ein ganz neues Bewegungskonzept.

Inhalte

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Versorgung durch Dehnung
- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Modellstunde – Tensegrity Flow
- Lernen der Unterrichtsstruktur „Tensegrity Flow“
- Training für den eigenen Unterricht

Empfohlene Voraussetzung

Erfahrung im Arbeiten mit fasziellen Strukturen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Mo, 20.05. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Gunda Slomka

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Faszientraining Lehrgangsnummer 34112-7 und 34112-8

DTB-Kursleiter/in Faszio® Training

DTB-Akademie

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. So unterschiedlich diese Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie in Sportbewegungen und im Alltag einsetzen. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität trainieren. Im ersten Teil werden allgemeinverständlich theoretische Basiskenntnisse vermittelt und Anregungen gegeben, das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Dazu gibt es viele Ideen für den Einsatz des fasziellen Trainings im Alltag und Sport.

Inhalte

- Theoretische Hintergründe
- Faszien orientiertes Unterrichten
- Erweiterung von Bewegungsmustern
- Kreative Übungsvariationen
- Kompetentes Fachwissen und dessen eigenständige Umsetzung
- Umgang mit Zusatzgeräten (z.B. Faszio(r) Bälle von Togu)
- Modellstunden
- Übungsbeispiele zur Steigerung von Flexibilität/Dehnfähigkeit/(Reaktions-)Schnelligkeit/funktionale Beweglichkeit/ Stabilisation/(Rumpf-) Kraft/Koordinati-on/Körperwahrnehmung/Ausdauer und Stoffwechselaktivität

Enthaltene Materialien:

Buch „Faszien-Training“ von Heike Oellerich und Miriam Wessels.

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Grouptraining, Workout, Outdoor, Personal Training, Gesundheits-sport und Body&Mind, sowie Kinder und Jugendliche, die FASZIO® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten

Abschluss

Die Faszio Ausbildung gliedert sich in 2 aufeinander aufbauende Teile! Das Zertifikat DTB-Kursleiter/in Faszio Training wird erst

nach Teil 2 der Ausbildung ausgegeben!

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Teil 1 (LG-Nr 34112-7)

Sa, 25.05. (09:00 Uhr) –

So, 26.05. (17:00 Uhr)

Teil 2 (LG-Nr 34112-8)

Sa, 15.06. (09:00 Uhr) –

So, 16.06. (17:00 Uhr)

Umfang 20 LE pro Lehrgangsteil

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Heike Oellerich

Gebühren pro Lehrgangsteil

	inkl.	Gymcard	regulär
		200,00 €	240,00 €
		220,00 €	260,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Faszientraining

Lehrgangsnummer 34112-9

Mehr faszinierendes Faszio®
- ganz viele neue Übungen

DTB-Akademie

Der Lehrgang richtet sich an ausgebildete FASZIO®-Kursleiter, die sich nach ihrer FASZIO® Grundausbildung in der Thematik weiterbilden wollen. Die Fachwelt gewinnt ständig neue Erkenntnisse, anhand derer auch FASZIO® stetig weiterentwickelt wird. Die Teilnehmer werden in das nächste „Level“ geführt, d.h. sie erhalten

tolle neue Übungen zu den 7 FASZIO® Strategien sowie spannende Bewegungsideen zu Musik und entwickeln somit ihr Faszienwissen weiter. Außerdem gibt es Raum für Erfahrungsaustausch. Diese Weiterbildung ist ideal, um das fasziale Repertoire zu erweitern und mehr Sicherheit im Interpretieren der 7 FASZIO® Strategien zu gewinnen. Lassen Sie sich inspirieren und begeistern und tauchen Sie weiter ein in die faszinierende Faszienwelt von FASZIO®!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Faszien-News
- Praxisbeispiele zu den 7 FASZIO®-Strategien
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit mit alltagsorientiertem Ansatz
- Austausch und Übungspool
- Musterstunde

Voraussetzung

zertifizierter FASZIO® Kursleiter oder ÜL C/ Tr C

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 17.11. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Doris Tölle/ Gabriele Isenberg

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019



Wir liefern die Trainingsgrundlage

für jeden Übungsleiter

Alle Altersgruppen. Alle Leistungslevel. Alle Turnertemen.

MEYER
& MEYER
VERLAG

JETZT ENTDECKEN: WWW.DERSPORTVERLAG.DE

© Adobe Stock / Angaben ohne Gewähr



RÜCKENTRAINING

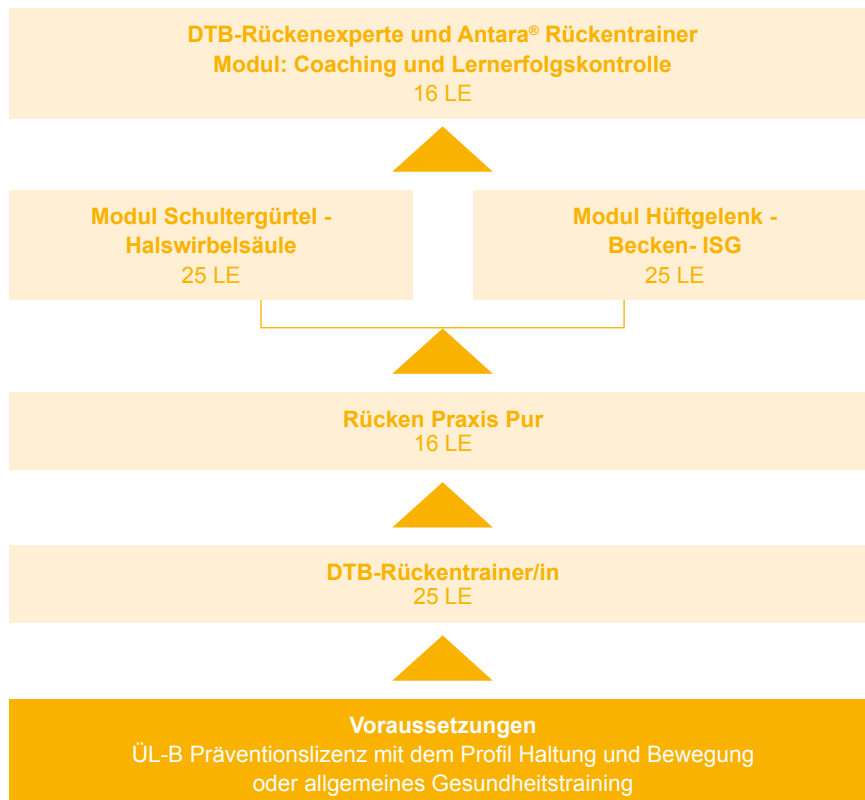
DTB-RÜCKENEXPERTE UND ANTARA®
RÜCKENTRAINER

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

Der DTB-Rückenexperte kombiniert mit dem Antara-Rückentrainer ist die umfas-

sende Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenkurse anzubieten.

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



weitere Informationen zur B-Lizenzausbildung s. S. 17

Rückentraining
Lehrgangsnummer 34112-10

DTB-Rückentrainer/-in

DTB-Akademie

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

- Einfluss der Sensomotorik im Rückentraining
- Die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper- Haltungskonzeptes
- Training von Muskelschlingen/Muskelnketten

- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rahmen eines Vereinsangebotes zur Zeit bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist

Voraussetzungen

ÜL B oder adäquate Ausbildung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B sowie (ÜL-Reha BRSNW)

Bemerkung

Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolg-

reich absolviert haben, erhalten:

- Ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“
- Ein Kursleitermanual sowie
- Ein Zertifikat über die Schulung im anerkannten Kursprogramm „Bewegen statt schonen“

Verlängerung des Zertifikates

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

Termin(e)

Fr, 22.03. (16:00 Uhr) –
So, 24.03. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

weiterer Termin:

Rückentraining

Lehrgangsnummer 34112-11

DTB-Akademie

Termin(e)

Fr, 18.10. (16:00 Uhr) –
So, 20.10. (15:00 Uhr)

Ort Essen

Referentin

Renate Kullmann-Bragulla

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Rückentraining

Lehrgangsnummer 34112-12

Rückentraining Praxis Pur**DTB-Akademie** 

In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer (siehe oben) wurde in Theorie und Praxis viel Wissen erworben. Dieses Modul eignet sich ausgezeichnet, um das Bewegungskonzept Antara® und die Arbeit mit dem Core-System kennenzulernen.

RückenPraxis Pur vermittelt viele weitere Ideen und Sicherheit für die Praxis. Damit kann die Vorbereitungszeit reduziert und die Rückenstunden können kreativer, intensiver und zielgerichteter gestaltet werden.

Inhalte

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

Hinweis

Zur Vorbereitung auf diese Weiterbildung sollte das Buch „Körperhaltung, gesunder Rücken durch richtiges Training“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, Stuttgart, 2014 ISBN 978-3-8304-7526-2 gelesen sein. Das Buch bitte zur Weiterbildung mitbringen.

Voraussetzungen

DTB-Rückentrainer

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/
(ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Sa, 16.03. (10:00 Uhr) –

So, 17.03. (15:00 Uhr)

Umfang 16 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Volker Kipp

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		232,00 €	267,00 €
		252,00 €	287,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Rückentraining

Lehrgangsnummer 34112-13

Rückentrainer Modul Schulter/HWS**DTB-Akademie** 

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 Stabilisations-Übungen. 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 eines Trainers. Wann kann und sollte der Trainer die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten weiterleiten.

Voraussetzungen

Rückentraining Praxis Pur

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/
(ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 10.05. (16:00 Uhr) –

So, 12.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referent**

Karin Albrecht

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		280,00 €	325,00 €
		320,00 €	365,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019



Rückentraining Lehrgangsnummer 34112-14

Rückentrainer Modul Becken/Hüfte

DTB-Akademie



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.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C/ ÜL B,
(ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 13.09. (09:30 Uhr) –
So, 15.09. (17:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Bergisch Gladbach

Referentin

Volker Kipp

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		280,00 €	325,00 €
		320,00 €	365,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Rückentraining Lehrgangsnummer 34112-15

Antara Rückentrainer Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

DTB-Akademie



Prüfung in Theorie und Praxis. Sie werden eingehend darauf vorbereitet. Fragen hierzu können in den vorhergehenden Modulen eingehend beantwortet werden. Als Abschluss erhält der Teilnehmende ein Zertifikat zum DTB Rückenexperten und das schweizerische Diplom: dipl. Antara® Rückentrainer.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 23.11. (10:00 Uhr) –
So, 24.11. (ca. 16:00 Uhr)

Umfang 16 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Heike Frietsch

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		232,00 €	267,00 €
		252,00 €	287,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Die Rückenserie – ein Körper-Geist- und Seelentraining (Nadja Koller)

Gestützt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und vielen Erfahrungswerten aus unterschiedlichen und unglaublich wertvollen Trainingsprogrammen und –methoden dreht sich bei der Rückenserie alles um den „modernen“ Menschen.

Was braucht er? Was wünscht er sich? Wie lebt er tatsächlich?

Aus diesen nur drei Fragen wird klar, dass es um eine ganzheitliche Betrachtungsweise geht bei der es gilt, auf die unterschiedlichen Körpersysteme Einfluss zu nehmen. Angesprochen werden immer das Skelett-, das muskulär-fasziale und nervale System. Nicht minder wichtig das Herzkreislauf-/Atmungs- und Gefäßsystem sowie das hormonelle und nicht zu vergessen das Verdauungssystem.

Um möglichst viele Körpersysteme im Einklang positiv anzusprechen, stützt sich die Rückenserie deshalb auf die Säulen:

- Spiralen und Wellen
- Aufrichten und Verlängern

Rückentraining Lehrgangsnummer 34012-6

Rückentraining – Spiralen und Wellen

Die erste Säule Spiralen und Wellen zielt auf ein fließendes Bewegen der Wirbelsäule in all ihre Bewegungsrichtungen sowie des gesamten Körpers. Es geht um kleine wie größere Gelenkmobilisationen bei gleichzeitigem Entwickeln und Erspüren der nötigen Kraft- und Dehnelemente. Es wirkt gegen ein müdes, steifes und starres Alltagsleben.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 06.07. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Nadja Koller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 06.05.2019

Rückentraining Lehrgangsnummer 34012-7

Rückentraining – Aufrichten und Verlängern


Die zweite Säule Aufrichtung und Verlängerung richtet sich ganz klar gegen die alltäglich gezwungenen aber auch erlernten Beugehaltungen. Ziel ist es über eine korrekte Gelenk- und Körperausrichtung eine positive Haltung zu finden und innerhalb dieser Haltung über eine Verlängerung der Hebel- und Achsen eine gewisse motorische Kontrolle sowie Stabilität zu erlangen.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 07.07. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin	Nadja Koller	
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
		
	65,00 €	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € bis zum 07.05.2019	

Rückentraining
Lehrgangsnummer 34112-30

Ideen für deine Rückenkurse


DTB-Akademie



Wer hätte nicht gerne einen flachen Bauch und eine stabile Mitte? In der Weiterbildung wird in Theorie und Praxis behandelt wie wichtig eine starke und stabile Mitte nicht nur für eine wohlproportionierte Figur, sondern auch für unsere Rücken-Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieser Weiterbildung. Zum Einsatz kommen auch Kleingeräte wie Bälle, die für noch mehr Abwechslung in den Rücken Kursen sorgen. Das Seminar beinhaltet ein ausführliches Skript mit vielen Übungsbeispielen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/
(ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)	So, 01.12. (9:30 - 17:00 Uhr)	
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin	Gabi Fastner	
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
		
	95,00 €	125,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € bis zum 28.02.2019	

GROUP FITNESS

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34112-16

AROHA®-Instructor/-in



DTB-Akademie

In dieser Ausbildung 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 Wohlfühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

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

Voraussetzungen


- Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer

Bemerkung

Enthaltene Materialien: Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik, 1 DVD mit Technischulung

Termin(e)	Sa, 18.05. (10:00 Uhr) – So, 19.05. (17:00 Uhr)	
Umfang	15 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referententeam	Simone Müller	
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
		
	225,00 €	280,00 €

	245,00 €	300,00 €
---	----------	----------

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

weiterer Termin:


Group Fitness
Lehrgangsnummer 34112-17

Termin(e)

Sa, 16.11. (10:00 Uhr) –
So, 17.11. (17:00 Uhr)

Ort Essen

Gebühren

	Gymcard	regulär
	195,00 €	250,00 €

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34012-8

Choreographie und Einsatz von Musik im Fitnessbereich

In diesem Lehrgang lernt ihr in Theorie und Praxis verschiedene Bereiche und Übungsformen mit dem Einsatz von Musik im 4/4 und 3/4 Takt kennen.

Unter Anwendung einfacher Choreographie-Methoden zeigen wir euch den sicheren Umgang mit der Musik, das Erkennen eines Melodiebogens und das richtige Cueing.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 30.03. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Karla Janssen

Gebühren

	inkl.	Gymcard regulär
		
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 30.01.2019

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34012-9

Step&More – Fit von Kopf bis Fuß

Step & More: „Fit von Kopf bis Fuß“ ist das Motto des Tages. Ein bunter Mix aus

Step-Aerobic, aktuellen Fitnesstrends und spaßmachenden Übungen aus dem Brain-Fitness stehen auf dem Programm. An diesem Tag gibt es viele Ideen, Choreographie und Stundenbilder zum Mitnehmen für abwechslungsreiches Training von „Kopf bis Fuß“.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 29.06. (9:30 - 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Karla Janssen

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.04.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-18

KAHA Instructor/-in



DTB-Akademie

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 Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- Gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Enthaltene Materialien

Manual, 1 Audio CD, ein Video, das über einen Link heruntergeladen werden kann.

Voraussetzungen

keine

Abschluss

Zertifikat KAHA®-Instructor/in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 31.08. (10:00 Uhr) –

So, 01.09. (17:00 Uhr)


Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Simone Müller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		225,00 €	280,00 €
		245,00 €	300,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-19

Kaha Fortbildung 1



DTB-Akademie

In der Kaha Fortbildung 1 werden Tech-

nik, Ziele und praktische Umsetzung von vier neuen Kaha Tracks thematisiert.

Inhalte

- Masterclass
 - Üben der Tracks und Besprechung der entsprechenden Hintergründe und Ziele
 - Korrekturen von eingeschlichenen Fehlern im Bereich der Technik
- Die Lehrgangsgebühr enthält die dafür speziell gemixte Musik, ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

Voraussetzung

Abschluss der Kaha Grundausbildung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 30.11. (10:00 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Simone Müller

Gebühren

	inkl.	regulär
		130,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-20

Drums Alive-Instructor/-in



Drums Alive®

DTB-Akademie

Drums Alive® ist ein neuer Trend im GroupFitness. 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 mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

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

Enthaltene Materialien

Umfangreiches Skript, DVD oder CD

Voraussetzungen

- Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C

Bemerkung

Zertifikat Drums Alive®-Instructor/-in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

Termin(e)

Fr, 06.09. (10:00 Uhr) –
Sa, 07.09. (17:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Drums Alive Team

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	225,00 €	280,00 €
	245,00 €	300,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-21

Drums Alive Drumtastic



Drums Alive®

DTB-Akademie

Drums Alive DRUMTASTIC® ist ein faszinierendes und mitreißendes Programm, das "Lernen durch Rhythmus und Bewegung" ganz einfach macht. Jeder kann damit eine Menge Spaß haben, egal, wie alt oder fit, welche körperlichen Möglichkeiten oder Einschränkungen vorliegen. Dieses Training unterscheidet sich in einzigartiger Weise von anderen Fitness-, Lern- oder Reha-Programmen.

Es ist das allererste Inklusions-Sport-, Fitness- und Reha-Modell, das eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Kognition bietet. Erreicht wird das mittels eines multimodularen, lehrplanübergreifenden Ansatzes, der Kreativität, kritisches Denken und Selbstwertgefühl steigert.

Inhalte

- DRUMTASTIC® Basics
- Theoretische Hintergründe
- DRUMTASTIC® STARTER PAKET unterrichten

Enthaltene Materialien

Umfangreiches Skript (Download), DVD

Zielgruppe

Lehrer, Erzieher, Pädagogen sowie Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte tätig in Sport-, Rehabilitations-, außerschulischen und frühkindlichen Trainingsprogrammen.

Voraussetzungen

- Drums Alive® Instructor bzw. Grundlagenausbildung
- Oder gültige ÜL-C/ Trainer-C Lizenz
- Oder gleichwertige Ausbildung auf Anfrage
- Tanzerfahrung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 08.09. (10:00 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Drums Alive Team

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

FUNCTIONAL TRAINING

Seit dem Jahr 2014 bildet die DTB Akademie im Rahmen einer modularen Zertifikatsausbildung ÜL und Trainer zum DTB Functional Training Coach aus.

Der Functional Training Coach setzt sich aus Basismodulen und Aufbaumodulen zusammen. Dabei müssen mindestens drei der fünf Basismodule absolviert werden, wobei das Basismodul „Instructor Functional Training Basic“ für alle verpflichtend ist.

- Instructor Functional Training Basic
07.-08.06.2019 in Bergisch Gladbach
06.-07.04.2019 in Hamm
- Instructor Core & Stability
09.06.2019 in Bergisch Gladbach
05.10.2019 in Hamm
- Instructor Outdoor FitCamp
07.09.2019 in Bergisch Gladbach
18.05.2019 in Hamm
- Instructor CrossTraining
07.-08.09.2019 in Paderborn
- Instructor Functional Tough Class
19.05.2019 in Hamm

Detaillierte Informationen zu den Lehrgängen in Hamm und Paderborn über Stephan Gentes (WTB; Tel.: 02388-3000023 oder E-Mail gentes@wtb.de)

Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme an den Basismodulen ist eine gültige Übungsleiter- bzw. Trainer-Lizenz. Nach Absolvierung von 3 Basismodulen können folgende Aufbaumodule (8 LE) besucht werden:

- 4XF Advanced Exercises
06.10.2019 in Hamm
- 4XF Athletic für Einzelpersonen und Mannschaften
08.09.2019 in Bergisch Gladbach

Zur Erlangung des Zertifikats „Functional Training Coach (DTB)“ ist die Teilnahme an mindestens einem Aufbaumodul Voraussetzung. Das Zertifikat „Functional Training Coach (DTB)“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Functional Training Fortbildungen

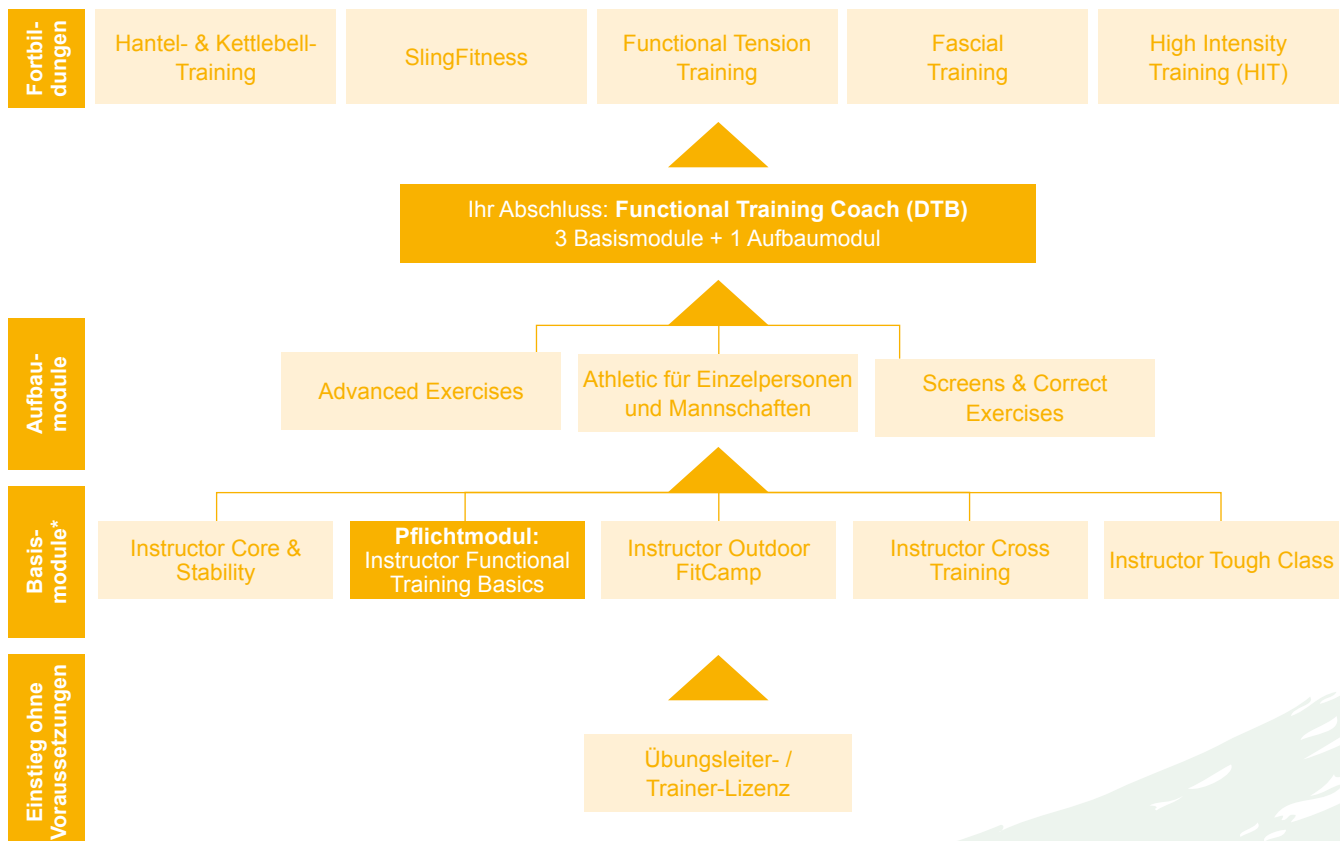
Um das erworbene Grundwissen jedoch zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir die weiterführenden Functional Training Fortbildungen (siehe Grafik). Weitere Informationen finden Sie auch im DTB-Akademie Programm 2019.



13. RTB GYMWELT KONGRESS
27.-29.09.2019

Die Ausschreibung finden Sie als Einlage im Heft.

Ansprechpartner:
Florian Klug
Tel.: 02202/2003-24
E-Mail: klug@rtb.de



* Basismodule können auch als einzelne Fortbildung gebucht werden!

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-22

4XF Instructor Functional Training (Basic)

DTB-Akademie

Wer die Grundlagen und das Konzept dieses Fitness-Trends, dessen Bedeutung immer größer wird, verstehen und anwenden will – ob im Fitness-Studio, im Gruppentraining, im Personal Training oder mit Leistungssportlern – der ist in dieser Weiterbildung richtig.

Inhalte

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

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C Lizenz oder mindestens gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 07.06. (10:00 Uhr) –
Sa, 08.06. (15:00 Uhr)



Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		220,00 €	255,00 €
		240,00 €	275,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-23

4XF Instructor Core&Stability

DTB-Akademie

Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core- und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können.

Inhalte

- Stabilisationstraining: 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
- Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten.

Enthaltene Materialien

In dieser Weiterbildung ist die Broschüre „Core & Stability“ enthalten.

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C Lizenz oder mindestens gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB-Rückentrainer

Termin(e)

So, 09.06. (09:00 Uhr – 18:00 Uhr)


Umfang 10 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		135,00 €	170,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-24

4XF Instructor Outdoor FitCamp

DTB-Akademie

Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingseinheiten, werden Natur, Spaß und hartes Training im Kurs in Einklang gebracht. Das extrem effiziente Outdoortraining führt die maximal zwölf Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling. Das Training kann auf allen Plätzen der Stadt und in Parks stattfinden. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt - es 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, Fitness-Studios
- Planung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

Voraussetzung

4XF Functional Training Basic

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Outdoor Fit-Camp“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/

Termin(e)

Sa, 07.09. (09:00 Uhr – 18:00 Uhr)


Umfang 10 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Jens Binias

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		135,00 €	170,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training

Lehrgangsnummer 34112-25

4XF Athletic für Einzelpersonen und Mannschaften

DTB-Akademie 

Bei diesem Aufbauomodul liegt ein besonderer Fokus auf der Betreuung von Sportlern und Sportmannschaften. Darüber hinaus wird die Anwendung des Functional Trainings im Gruppensetting und im Fitnessbereich vertieft.

Inhalte

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

Voraussetzung

Abschluss von mindestens 35 LE Basismodulen

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 08.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Jens Binias

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-10

Functional Athletic Training

Der beste Mix aus den Bereichen Core Training, Functional Training, Cross Training und Tough Class. Hochintensives, athletisches und zielorientiertes Training für Männer, Frauen und Jugendliche. Eine Vielfalt von Übungen, neue WODs, abwechslungsreiche Warm-ups, Anregungen für Tabata Training, Challenges und fesselnde Team Workouts lassen keine Wünsche offen.

Die Kombination aus Bodyweight Training, Partnerübungen und dem Einsatz von kleinem Equipment (wie z.B. Mini-bands, Powerbands, Plyoboxen, Kettlebells und Slingtrainern) sorgen für jede Menge Abwechslung, Effektivität und die gewünschte Intensität. Unterschiedliche Progressionsstufen ermöglichen das Training für alle Leistungslevel.

Hier lernst du die Trainingsmethoden, die im Leistungssport umgesetzt werden.

Profitiere von der eigenen Leistungssporterfahrung sowie der täglichen Arbeit im Athletiktraining.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 07.04. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE


Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Dennis Marquardt



Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.02.2019

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-11

Functional Aerobic mit und ohne Step

Aerobic ist schon seit vielen Jahren der Klassiker in den Vereinen und Studios. Ganz neue Impulse erhält dieses Thema durch die Hinzunahme eines aktuellen Trends, dem Functional Training. Beim Functional Aerobic Step werden einfache Aerobic und Step Grundschritte kombiniert mit effektiven, funktionellen Übungen – das ergibt einen spannenden Mix aus Cardio- und Kraftausdauertraining. Die Schrittfolgen sind leicht nachvollziehbar und machen eine Menge Spaß!

Voraussetzung

Grundschritte Aerobic und Step

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 09.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Adriano Valentini

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.09.2019

BODY&MIND

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-12

Rücken QiGong

Basistechniken werden vermittelt und auf der Grundlage dieser Wege aufgezeigt, wie die langsamen und fließenden Bewegungsformen im QiGong zur Rückengesundheit beitragen können. Im Fokus stehen dabei neben einer gesunden, aufrechten Körperhaltung und der Beweglichkeit das „Loslassen“ und die Entspannung für Körper, Geist und Seele. Bewusste Spiralbewegungen regen die Muskulatur zur Stärkung und die Faszien zur Lockerung an.

Ziele

- Mobilisierung und Stärkung der kompletten Rückenmuskulatur
- Einbau einzelner Elemente in die Übungsstunde

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 09.02. (09:30 Uhr) –
So, 10.02. (17:00 Uhr)


Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Michael Sedlacek

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	130,00 €	180,00 €
	150,00 €	200,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.01.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-13

Pilates – back to the roots

Du bist geübt in Deinem Pilates-Training und hast eine gute Wahrnehmung für Deine Teilnehmer. Doch ab und an fragst Du Dich, ob Deine eigene Wahrnehmung in den Übungen noch stimmig ist? Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für Dich, um in Deine Übungsausführung genauer einzuspüren und diese für Dich zu optimieren. Diese Auffrischung Deiner Eigenwahrnehmung wird Deine Qualität als Kursleiter/in und als Pilatesfan bereichern.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 01.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Nina Klinkenberg

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.07.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-14

Pure Pilates

Für Teilnehmer/innen mit dem Ziel, nach der Pilates Ausbildung mehr Sicherheit in der Umsetzung von Theorie und Praxis zu erlangen.

Neue Ideen und Input, sowie fundierte Mattenarbeit nach den Prinzipien des Pilates Trainings. Das Erlernen einer effektiven, umfassenden Übungsauswahl, Übungen anhand der Bedürfnisse und Ziele des Individuums zu modifizieren. Das sensibilisieren für Haltungsabweichungen und den sinnvollen Einstieg, Aufbau und Ende eines Trainings.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 07.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Stefanie Heise

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.07.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-15

Awaken your senses – erwecke deine Sinne – Bodyworkout meets Body&Mind

Ein Funktionelles Ganzkörpertraining

vereint mit Elementen aus Body & Mind. Sensibilisiere dich und deine Teilnehmer für ein ganzheitliches Trainings Workout für Körper, Geist und alle deine Sinne.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 08.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Stefanie Heise

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 08.07.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-16

RÜCK-BE-SINN-UNG Yoga und Yoga zur Entspannung

Yoga hilft uns, im Alltag immer wieder zu uns zurück zu finden. Dieser Workshop richtet sich an den ‚Rück Sinn‘. Was möchte mir mein Rücken sagen? Welche Ausrichtungsformen und Ausrichtungsmöglichkeiten der Wirbelsäule gibt es? Wie können die verschiedenen Formen von Rückenbeschwerden sinnvoll in die Yoga-Klasse integriert werden? Welche Grenzen gibt es und welche Möglichkeiten gibt es auch im Klassenformat den Schüler mit seinen Bedürfnissen wahrzunehmen und gezielt zu unterstützen? Diese und weitere konkrete Fragen klären wir in diesem Workshop. Anatomische Kenntnisse der Wirbelsäule werden vorausgesetzt.

Der Nachmittag der Fortbildung widmet sich dann dem Thema: Anspannung und Entspannung sind wichtige Bestandteile des Lebens. Mal gewinnen wir Energie, mal verlieren wir sie - das ist absolut natürlich. Schwierig wird es nur, wenn wir durchgehend immer mehr Energie verlieren. Anspannung, manchmal auch auf der mentalen und körperlichen Ebene, können die Folge sein. Dieser Workshop vermittelt Dir Hintergrundinformationen über die Entstehung von Stress. Welche Formen von Stress gibt es und wie wirken diese auf unseren Körper? Du erfährst, wie Yoga hier ein Weg für Entspannung

SPORT-THIEME®

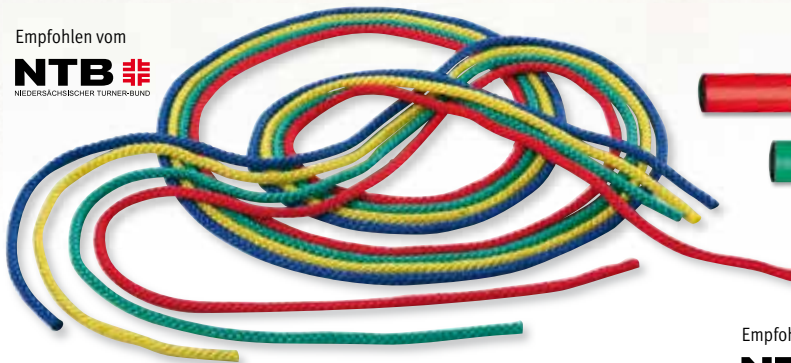
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



ENTDECKEN SIE UNSERE BESTSELLER!

Empfohlen vom



Empfohlen vom



- ① **Sport-Thieme® Gymnastikseil**
Klassisches Springsseil nach internationaler Vorschrift geflochten. Aus 100% Polypropylen. L: 3 m, ø 9 mm gleichbleibend stark. Ausführung: ca. 95 g.

FT 126 0104 Blau	Stück 3,- 2,50
FT 126 0120 Grün	Stück 3,- 2,50
FT 126 0117 Gelb	Stück 3,- 2,50
FT 126 0133 Rot	Stück 3,- 2,50
ab 10	je Stück 2,70 2,-

Bis 26% sparen!

- ② **Sport-Thieme® Schul- und Vereinsset „Wettkampfgymnastikseile“** **Set**

Das Set besteht aus:

- je 4x Sport-Thieme Wettkampfgymnastikseilen Blau, Gelb, Grün, Rot und Schwarz
- 1x Aufbewahrungstasche

20,- sparen!
Set ~~89,95~~ **69,95**

FT 258 5707

- ③ **Sport-Thieme® Turnstab aus Kunststoff**

Aus elastischem Kunststoff in Rot, Blau, Gelb und Grün. Einsetzbar von -15 °C bis +50 °C, Hohe Wandstärke von ca. 3 mm, sehr haltbar. Enden mit Abdeckkappen.

12% sparen!
100 cm
FT 126 4500 Blau Stück ~~5,65~~ **5,-**
FT 126 4513 Gelb Stück ~~5,65~~ **5,-**

FT 126 4526 Grün	Stück 5,65 5,-
FT 126 4555 Rot	Stück 5,65 5,-
ab 15	je Stück 5,25 4,70
ab 30	je Stück 5,- 4,40

Top bewertet
sport-thieme.de



NUTZEN SIE GLEICH IHRE VORTEILE!

Bequem bestellen

sport-thieme.de

info@sport-thieme.de

Tel. 05357 18181

Fax 05357 18190

Sicher einkaufen

✓ Persönliche Beratung

✓ Mindestens 3 Jahre Garantie

✓ 100 Tage Rückgaberecht

Sport-Thieme Bälle... immer eine runde Sache!

Top bewertet
sport-thieme.de



ab **9,50**

Empfohlen von:



Die Sport-Thieme Skin-Bälle sind Schaumstoffbälle mit einem speziellen Mantel aus robustem, geschlossenem PU-Material. Dadurch sind sie abwasch- und desinfizierbar. Die verwendeten Schäume sind auf die variierenden Ansprüche im Schul- und Vereinssport abgestimmt und haben verschiedene Festigkeiten und unterschiedliche Sprungverhalten. Die spezielle Oberschicht ist besonders griffig und führt Kinder spielerisch und sicher an Sportarten wie Handball, Fußball und Volleyball heran. Für drinnen und draußen geeignet (nicht jedoch auf Asphalt).

SPORT-THIEME Skin-Bälle

Abb.	Artikelnr.	Sport-Thieme Skin-Ball	Größe ø	Gewicht	Springend:	Farbe	Preis Stück	ab 10 Stück
①	FT 271 3902	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Blau	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3915	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Gelb	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3928	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Rot	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3931	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Grün	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3700	Allround	180 mm	133 g	Gut	Blau	16,95 14,95	14,95 13,95
②	FT 271 3801	Mini-Handball	160 mm	165 g	Sehr gut	Weiß	17,95 15,95	15,95 14,95
③	FT 271 3609	Special	210 mm	200 g	Gut	Weiß	18,95 16,95	16,95 15,95
④	FT 269 3200	Football	260 mm	150 g	Sehr gut	Neon-Lila	22,95 19,95	20,50 17,95
⑤	FT 269 6805	Funplay	135 mm	75 g	Gut	farblich sortiert	9,95 8,95	8,95 7,95
⑥	FT 269 7000	Soccer	210 mm	290 g	Sehr gut	Neon-Orange	26,95 22,95	23,95 19,95

Bis 13% sparen!



⑧ Sport-Thieme® Elastisches Aqua Textilband

Elastisches Band mit 8 Loops für das Widerstandstraining im Wasser. Die extra breiten Schlaufen erleichtern das Greifen in verschiedene Positionen oder das Einsteigen mit dem nassen Fuß. Latex mit Polyesterfäden.
L: 96 cm.
Zugstärke 7 kg
FT 237 8204-1 Stück 9,95 **8,45**



✓ 8 Grifflschlaufen ✓ 4 verschiedene Zugstärken

Zugstärke 10 kg
FT 237 8217-1 Stück 13,95 **12,50**
Zugstärke 15 kg
FT 237 8220-1 Stück 15,95 **13,95**
Zugstärke 20 kg
FT 237 8233-1 Stück 17,95 **15,50**



✓ Je 10x

⑪ Sport-Thieme® Rubberbands 10er Set

Ein kleines und effektives Trainingsgerät für Sportgruppen. Das Rubberband wird für Dehnungs- und Kräftigungsübungen eingesetzt. 10er Gruppenset inkl. Übungsanleitung. Naturkautschuk.
Bis 14% sparen!
FT 148 8702 Grün, leicht Set 24,95 **18,95**
FT 148 8715 Pink, mittel Set 23,95 **20,95**
FT 148 8728 Violett, stark Set 25,95 **22,95**



⑨ Sport-Thieme® Faszien-Ball „Kork“

Faszienball zur Lockerung des faszialen Gewebes vor oder nach dem Training und zur Regeneration am ganzen Körper. Hochwertige Verarbeitung. Bricht nicht. Aufgrund der geringen



Maße, leicht zu transportieren und zu verstauen. Hygienisch abwaschbar.
ø 10 cm.
11% sparen!
FT 273 3702 Stück 12,95 **11,50**



⑫ Sport-Thieme® Fitnessball

Moderne Gymnastikbälle in schicken Transparent-Farben und ergonomisch optimierten Größen - damit macht das Training besonders viel Spaß! Belastbar bis 500 kg.
ø 50 cm: Pink, ca. 1.000 g. ø 60 cm: Apple, ca. 1.100 g. ø 70 cm: Blau, ca. 1.300 g. ø 80 cm: Lila, ca. 1.600 g.

Bis 13% sparen!
FT 265 4108 ø 50 cm Stück 19,95 **17,95**
ab 10 je Stück 17,95 **15,95**
FT 265 4111 ø 60 cm Stück 23,95 **20,95**
ab 10 je Stück 20,95 **18,95**
FT 265 4124 ø 70 cm Stück 27,95 **24,95**
ab 10 je Stück 24,95 **22,95**
FT 265 4137 ø 80 cm Stück 33,95 **29,95**
ab 10 je Stück 29,95 **26,95**

Top bewertet
sport-thieme.de



✓ Beidseitig nutzbar - stabil und instabil



⑩ Sport-Thieme® C-Step

Fitness- und Therapiebogen für jeden Leistungsstand und jede Altersgruppe. Verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Auch als Unterlage für Kräftigungsübungen nutzbar. 71x49,5x14,5 cm,

belastbar bis 200 kg.
FT 233 7601 ab 10 Stück 99,95 **89,95**
je Stück 89,95 **79,95**

Sport-Thieme Klassiker... unverzichtbar für ihr Training!

Empfohlen von:
NTB
NIEDERRÄCHSCHER TURNERBUND

**Hauseigene
Fertigung**



Oberseite: Rundum Polygrip Turnmattenstoff
– In 4 Farben erhältlich

Einsatzgebiet:
Bodenübungen

Anwender: Vor-
und Grundschule,
Kindergarten



Verschraubung mit Querge-
windebolzen und stabilen
Verbindungswinkeln

✓ **Ideal für Kindergärten
und Grundschulen**



**25 Jahre
Garantie**



Nachhaltige
Bewirtschaftung:
sport-thieme.de

Nachhaltigkeit

① Sport-Thieme® Turnmatte „Spezial“

	Maße LxBxH	Polygrip Blau	Polygrip Gelb	Polygrip Grün	Polygrip Rot	Versandgewicht	Preis
Basis	200x100x6 cm	FT 272 2102	FT 272 2203	FT 272 2304	FT 272 2405	13 kg	189,95 179,95
	200x100x8 cm	FT 272 2607	FT 272 2708	FT 272 2809	FT 272 2900	16 kg	199,95 189,95
Inkl. Tragegriffen	200x100x6 cm	FT 272 2115	FT 272 2216	FT 272 2317	FT 272 2418	13 kg	205,- 194,95
	200x100x8 cm	FT 272 2610	FT 272 2711	FT 272 2812	FT 272 2913	16 kg	215,- 199,95
Inkl. Klett-ecken	200x100x6 cm	FT 272 2128	FT 272 2229	FT 272 2320	FT 272 2421	13 kg	205,- 194,95
	200x100x8 cm	FT 272 2623	FT 272 2724	FT 272 2825	FT 272 2926	16 kg	215,- 199,95
Inkl. Leder-ecken	200x100x6 cm	FT 272 2131	FT 272 2232	FT 272 2333	FT 272 2434	13 kg	209,- 193,95
	200x100x8 cm	FT 272 2636	FT 272 2737	FT 272 2838	FT 272 2939	16 kg	219,- 204,-

② Sport-Thieme® Turnbank „Original“

Gut schwingendes, massives und mehrfach verleimtes Nadelholz. Füße aus massivem Multiplex-Holz. Bankhöhe ca. 35 cm, Bankbreite ca. 28 cm. **25 Jahre Garantie!** **20,- sparen!**

Ohne Transportrollen

3 m, DIN 7909. Versandgewicht: 27 kg.
~~FT 121 8419~~ Stück ~~329,-~~ **309,-**

4 m, DIN 7909. Versandgewicht: 36 kg.
~~FT 121 8435~~ Stück ~~369,-~~ **349,-**

Mit Transportrollen

3 m. Versandgewicht: 28 kg.
~~FT 121 8477~~ Stück ~~359,-~~ **339,-**

4 m. Versandgewicht: 37 kg.
~~FT 121 8493~~ Stück ~~399,-~~ **379,-**

Geprüft durch TÜV Austria, Zertifikatsnr.: 0330-PS16-123.6-Z

③ Sport-Thieme® Minitramp „Standard“ mit integrierter Ganzabdeckung

Die Minitramps 112 und 125 sind sowohl schräg stehende Absprungtrampoline als auch Trampoline, bei denen eine waagerechte Sprungeinstellung für stationäre Sprünge möglich ist. Sie finden vielseitig Verwendung in Schulen, Therapie und im Breitensport. Die Füße sind in Höhe und Schräge vorne von 34,6–40,7 cm und hinten von 40,7–53,2 cm schnell und leicht zu verstellen. Rahmen und Füße aus verzinktem Spezial-Federstahlrohr. Mit rutschfesten Gummischalen und 2 Transportrollen. Sprungtuch aus Ganzperlon, komplett mit Rahmenpolster-Ganzabdeckung aus stoßdämpfendem Material mit PVC-Überzug.

Minitramp 112: Rahmengröße 112x112 cm, Sprungtuch 60x60 cm

Minitramp 125: Rahmengröße 125x125 cm, Sprungtuch 70x70 cm

Inkl. Minitramp-Aktionskarten.

5 Jahre Garantie! **20,- sparen!**
Minitramp 112
~~FT 122 8104~~ Stück ~~599,-~~ **579,-**

Minitramp 125
~~FT 122 8205~~ Stück ~~659,-~~ **639,-**

**5 Jahre
Garantie**

Gratis zu ③!

EXPERTEN-TIPP!

„Für ein erfolgreiches Grundlagentraining stellen Minitramps eine absolute Basis dar. Zudem sind sie eine **gelenkschonende Methode** vor allem für Sportler im jungen Alter.“



Sophie Scheder

Im A-Kader des DTB und Mitglied der Nationalmannschaft Turnen



Transportrollen



Großtrampoline finden Sie im Online-Shop:
sport-thieme.de

Trampoline

Bestellschein

Per Fax oder E-Mail an:  **05357 18190**
 **info@sport-thieme.de**

Rechnungsadresse:

Verein/Schule/Institution/Firma _____
 Vorname, Name _____
 Funktion _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon (freiwillige Angabe für Rückfragen) _____
 E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe, z.B. für Infos zur Auftragsabwicklung) _____

Ihre Kunden-Nummer
 (falls bekannt, bitte eintragen)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Falls die **Lieferanschrift abweicht**, benötigen wir zusätzlich folgende Daten:

Verein/Schule/Institution/Firma _____
 Vorname, Name _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon (freiwillige Angabe, z.B. für Infos zur Auftragsabwicklung) _____

Ja, hiermit bestelle ich, gemäß Ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzinformationen, die folgenden Artikel:

Artikel-Nummer	Artikel-Bezeichnung, Größe, Farbe	Menge	Preis
F T 1 8 4 8 2 4 7 -	Hauptkatalog	1	Gratis!

Einen Mindestbestellwert gibt es bei uns nicht. Für Bestellwerte unter 39,- erheben wir lediglich einen Mindermengenzuschlag von pauschal 5,-.

Sportgeräte von Sport-Thieme - eine gute Entscheidung!



*mit GLS und DHL bei Versand ab Lager

- ✓ **Mindestens 3 Jahre Garantie**
- ✓ **Über 13.000 Produkte**
- ✓ **100 Tage Rückgaberecht**

Lieferung Nur 6,90 Porto

Für sperrige oder schwere Artikel sowie für Fracht-Artikel gelten besondere Vereinbarungen. Weitere Infos in unseren AGB auf sport-thieme.de/AGB.

Sie wünschen eine Lieferung Ihrer Bestellung innerhalb von 24 oder 48 Stunden?

Rufen Sie uns einfach an unter **05357 18181** oder nutzen Sie unseren Online-Bestellschein auf sport-thieme.de/Bestellen

Bezahlung

- per Rechnung
- per Nachnahme zzgl. Nachnahmegebühr 7,50

Weitere Zahlungsmöglichkeiten im Online-Shop:
 Per **Klarna SOFORT Überweisung**, **Paypal** oder **Kreditkarte**

10,-

Gutschein

Sofort einlösbar ab 75,- Bestellwert

Ihr Gutschein-Code: **480-5C55-F356-8054**

Der Gutschein kann nicht mit anderen Gutscheinen oder Rabatten kombiniert werden und ist bis zum 28.02.2019 gültig. Einlösbar ab 75,- Bestellwert. Bei Online-Bestellungen auf sport-thieme.de Gutschein-Code einfach unter „Gutschein einlösen“ angeben.

Inkl. 116 Seiten Therapie!



Kataloge

Ja, bitte senden Sie mir den aktuellen

- Sport-Thieme Katalog*** inkl. 116 Seiten Therapie
- Snoezelen Katalog***

an oben stehende Rechnungsadresse Lieferanschrift

- Ja**, bitte senden Sie mir regelmäßig und unverbindlich den aktuellen **Sport-Thieme E-Mail-Newsletter*** zu.

* Kataloge und E-Mail Newsletter kann ich jederzeit bei der Sport-Thieme GmbH, 38367 Grasleben abbestellen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie in unseren AGBs auf Sport-Thieme.de/AGB

Stempel, falls vorhanden

Datum

Unterschrift

Einfach bestellen:



Tel. 05357 18181



Fax 05357 18190



info@sport-thieme.de



sport-thieme.de/Bestellen

STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

sein kann und erlernt yogische Entspannungstechniken, die auch in anderen Kursformen wie Rückenschule o.ä. eingesetzt werden können.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 23.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Julia Olfen

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.09.2019

Einweisungsveranstaltung in standardisierte evaluierte DTB-Gesundheitssportpro- gramme

Für die Bezuschussung im Sinne des §20 SGB V für ein Präventionsangebot durch Übungsleiter für Vereinsangebote gelten folgende aktuelle Bedingungen:

- aktueller Qualitätssiegelantrag Pluspunkt Gesundheit.DTB bzw. SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB. des Vereins
- Nachweis einer Einweisung in ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkanntes standardisiertes (DTB-)Programm

Diese Einweisungsveranstaltungen werden in Modulen von jeweils 4 LE angeboten. Basis ist das sogenannte Kernmodul. Weitere standardisierte Gesundheits-

sportprogramme werden in Aufbaumodulen angeboten. Die Teilnehmer erhalten in jeder Einweisungsveranstaltung ein Zertifikat über die Einweisung sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen.

Kernmodul

Im Kernmodul (4 LE) werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert.

Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) werden der Aufbau der Kursmanuale, Teilnehmerunterlagen, Formulare, Rahmenbedingungen,

Pluspunkt Gesundheit.DTB

Das Qualitätssiegel im Gesundheitssport

Gibt es in Ihrem Verein Gesundheitssport – als Kurs oder als festes Gruppenangebot?

Haben Sie ihn schon, den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB?

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Vereinsangebote ...

- signalisieren Qualität und Kompetenz.
- haben Vorteile im Wettbewerb gegenüber anderen Angeboten und Anbietern.
- bieten Vorteile bei Verhandlungen und Gesprächen mit Partnern und Sponsoren.
- können zusätzlich mit den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“ sowie „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet werden, wenn es sich um eines der standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme handelt.
- werden von allen an der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) beteiligten Krankenkassen für eine Kostenrückerstattung nach § 20 SGB 5 anerkannt, wenn sie mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet sind.
- werden auf Gesundheitssport-Plattformen veröffentlicht.

**Interesse? Klar!**

Weitere Infos gibt Ihnen Ihr zuständiger Landesturnverband oder der Deutsche Turner-Bund
PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Büro
Tel. 0 69/6 78 01 - 1 42 oder - 1 43
E-Mail: pluspunkt@dtb-online.de



www.pluspunkt-gesundheit.de

Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheits-sportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung darstellt.

Aufbaumodule

Aufbauend auf dem im Kernmodul vermittelten Grundverständnis werden den Teilnehmern im Aufbaumodul (4 LE) in kompakter Form Ziele, Inhalte, Struktur und Methodik weiterer Programme vermittelt. Die Teilnehmer werden gezielt auf die praktische Durchführung vorbereitet und haben Gelegenheit Beispiele aus den Kursstunden auszuprobieren.

Folgende Aufbaumodule werden angeboten:

- „Bewegen statt Schonen ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ (10 x 90 Minuten)
- „Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining“ (12 x 60 Minuten)

Weitere standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme sind auch in den DTB-Akademie-Kursleiterausbildungen enthalten:

- „Standfest und Stabil“ in der Ausbildung DTB-Kursleiter Sturzprävention
- „Nordic Walking“ und „Walking und mehr“ in der Ausbildung zum DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking

Zugangsvoraussetzung

Übungsleiter B – Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport, oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut zusätzlich Nachweis Einweisungsveranstaltung Kernmodul oder ÜL-B Qualifikation nach Juni 2017

Hinweis

Die Module müssen für den jeweiligen Tag einzeln gebucht werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C sowie ÜL B

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
40,00 €	60,00 €

(inkl. Einweisungszertifikat, Kursmanual und Teilnehmerunterlagen)

Ansprechpartner

Florian Klug

Tel.: 02202/2003-24 oder

E-Mail: klug@rtb.de

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-17

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 25.05. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-18

Aufbaumodul Bewegen statt schonen

Termin(e)

Sa, 25.05. (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-19

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 16.11. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-20

Aufbaumodul Fit bis ins hohe Alter

Termin(e)

Sa, 16.11. (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-21

ATP - das Alltagstrainingsprogramm

Der Kreissportbund Rheinisch Bergischer Kreis und der Rheinische Turner-



bund bieten in Kooperation die Einweisung in das ATP Programm an. Dieses Trainingsprogramm für Menschen ab 60 Jahren wurde von der BZgA, der DSHS Köln, dem DOSB dem LSB NRW und dem DTB gemeinsam entwickelt.

Ziel des zwölf Kurseinheiten umfassenden ATP-Programms ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmer dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Gleichzeitig wird erlernt, wie durch Gehen die Ausdauer durch die bewusste Anwendung von Gehvarianten die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden kann bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.

Voraussetzungen

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und gleichwertige Ausbildung) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer und Reha O

Termin(e)

So, 07.07. (09:30 – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Anja Martschinke-Rasky

Gebühren

inkl. 	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

ÄLTER WERDEN

Die Bevölkerungsgruppe 50+ wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen und so werden folglich auch viele Sportgruppen mit Älteren entstehen. Wir sehen Sport als Schlüssel zu einem aktiven und vitalen Alter und bieten daher nachstehend attraktive Fortbildungsthemen für diesen Bereich an.

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-1

Ideen für deine Best Ager Kurse

DTB-Akademie

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Mit regelmäßigem Training bleiben Ihre Teilnehmer körperlich und geistig mobil und fit, gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter. An diesem Wochenende bekommen Sie viele Übungsideen für Ihre Kurse mit Teilnehmern „60+“.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 03.02. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Gabi Fastner

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-1

Aus dem Alltag für den Alltag – Funktionelles Training für Knie- und Hüft-Tep

Wie kann ein spezielles und zielgerichtetes Übungs- und Bewegungsangebot für Knie- und Hüftbetroffene aussehen? Wo liegen die Schwerpunkte? Was ist wichtig in Bezug zum Alltag? Wiederholung

von Grundlagen der Anatomie; Aufbau und Funktion der Knie- und Hüftgelenke; Koordinationsangebote (Gangbild; Rhythmusschulung, GG usw.) und funktionelle Übungsformen (Beinachsentraing, Stabilisation, Kräftigung usw.);

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 23.02. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Iris Müller

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.01.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-2

DTB-Kursleiter /-in „Menschen mit Demenz bewegen“

DTB-Akademie

Diese Ausbildung zeigt Vereinsübungsleitern und Mitarbeitern von Altenpflegeeinrichtungen, wie Menschen mit Demenz zur Bewegung motiviert werden können. Denn: Eine körperliche Aktivierung hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf, auf das Verhalten und auf die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmer erfahren, welche Übungen wirksam sind, wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen – und sie bekommen jede Menge Ideen, Übungsbeispiele und Praxistipps.

Folgende Schwerpunkte werden dabei gesetzt:

- Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
- Dual-Task-Training
- Motorisch-kognitives Kombinations-training
- Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
- Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Mo, 25.03. (09:30 Uhr) –

Mi, 27.03. (15:00 Uhr)



Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

weiterer Termin:

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-3

Termin(e)

Fr, 29.11. (09:30 Uhr) –

So, 01.12. (17:00 Uhr)

Ort Essen

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-4

Gehirntraining durch Bewegung

DTB-Akademie

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 Ausbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Ausbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegung 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 gezielter Gehirntrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele
- Brainfitness-Circuit
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

Voraussetzungen

ÜL- oder Trainer C-Lizenz oder höherwertige berufliche Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger)

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B / DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 04.05. (09:30 Uhr) –
So, 05.05. (17:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort Essen

Referentin

Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
160,00 €	195,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-5

DTB-Kursleiter/-in Sturzprävention Stufe 1

DTB-Akademie

Jeder Mensch kann durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

Im Vordergrund stehen

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen und Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen
- Alltagsfunktionen trainieren

Voraussetzungen

- DOSB-Übungsleiter / Trainer Breitensport auf der 1. Lizenzstufe, DRK-- Übungsleiter Gymnastik
- Sportlehrer mit Diplom, Staatsexamen, Magister oder Bachelor- bzw. Master-Abschluss, Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachschulabschluss
- Physio-/Ergotherapeuten
- Alten- und Krankenpfleger mit Erfahrung im Bereich der Altenhilfe, Sozialarbeiter, Psychologen

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B (ÜL-Reha BRSNW)

Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Standfest und Stabil Sturzprophylaxe-Training“ (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention), das zur Zeit nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rah-

men eines Vereinsangebotes von den Krankenkassen anerkannt ist.

Termin(e)

Fr, 24.05. (16:00 Uhr) –
So, 26.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referententeam

Hellmer Wiethoff

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019



Älter werden
Lehrgangsnummer 34113-6

DTB-Kursleiter Bewegungsförderung für Hochaltrige

DTB-Akademie

Der demografische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen. Deshalb ist es von enormer Bedeutung, dass die Vereine in Zukunft für ihre älteren Mitglieder entsprechend qualifizierte Angebote und bedarfsgerechte Möglichkeiten zum Training anbieten.

Inhalte

- Die persönliche Situation älterer/ hochbetagter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter
- Fit bleiben - Beweglichkeit erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Mobilität erhalten

Einführung in das Kursmanual Fit bis ins hohe Alter. Neben den präventiven Übungsvorschlägen des Manuals Fit bis ins hohe Alter, die im Wesentlichen für noch mobile Menschen ab 70 geeignet sind, werden auch Bewegungsanregungen für motorisch stark eingeschränkte Personen vorgestellt. (Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter Sturzprävention.)

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

ÜL- oder Trainer C-Lizenz oder höherwertige berufliche Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger)

Abschluss

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Das Zertifikat ist

unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms Fit bis ins hohe Alter (nur für 2 Lizenzstufe Sport in der Prävention), das nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rahmen eines Vereinsangebotes zur Zeit von den Krankenkassen anerkannt ist.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 28.06. (09:30 Uhr) –
So, 30.06. (17:00 Uhr)



Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Hellmer Wiethoff

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-2

Mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag

Ein vielseitiges und ganzheitliches Training ist gerade auch für ältere Menschen unverzichtbar, denn mit zunehmendem Alter bauen nicht nur die Muskulatur, sondern auch Beweglichkeit und Koordination immer weiter ab, wenn wir nicht gegensteuern. Im Lehrgang geht es um die gezielte Aktivierung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur im Bereich der großen Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter) sowie in der Körpermitte. Vor allem eine gut trainierte Rumpfmuskulatur ist die Grundlage für Stabilität und Sicherheit im Alltag. Ob gehen oder laufen, nach vorne, oben, hinten oder zur Seite, ob bei Positionsveränderungen wie Stehen, Sitzen oder Liegen, bei Rotationen und schnellen Reflexen: Die Muskulatur im Körperkern (Core) ist an jeder Bewegung beteiligt, sorgt für eine gute Körperhaltung und schützt die Wirbelsäule vor Fehl- und Überbelastung. Gleich-

zeitig werden Stabilität, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Kraft und Koordination trainiert. Übungsbeispiele für Kräftigung, besseres Gleichgewicht und zur Sturzprophylaxe bereichern alle Bewegungsangebote für ältere Sportler.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 06.07. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Elke Hühn-Epstein

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 06.05.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-7

DTB-Trainer Osteoporose Prävention

DTB-Akademie

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

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C oder mindestens vergleichbare Qualifikation

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B sowie (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 15.11. (16:00 Uhr) –
So, 17.11. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-8

Faszien im Alter – Faszio® Seniors

DTB-Akademie 

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen in der Gruppe animiert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben, um einen verletzungsfreien Alltag leben zu können. Jeder soll motiviert werden, sich in seiner Individualität und seinem Selbstbild wohl zu fühlen, sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Durch die 7 FASZIO® Strategien gewinnt der Organismus an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen und bringt natürliche Bewegungsfreude – das macht glücklich! Ältere Menschen profitieren durch die Vielfalt der Faszien orientierten Übungen nach FASZIO® besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit, von präventiver Fitness, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat und viel Lebensfreude.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was sind Faszien?" und „Warum sind sie im Training mit Senioren wichtig?“
- Vorstellung der 7 FASZIO®-Strategien
- Eigenwahrnehmung, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit verbessern mit alltagsorientiertem Ansatz
- Aufspüren und Beseitigen von Einschränkungen
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Musterstunde

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C oder mindestens vergleichbare Qualifikation

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 16.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Doris Tölle/ Gabriele Isenberg

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-3

Fit für den Alltag 60+ - Bewegst du noch oder trainierst du schon?

Auch die immer größer werdende Zielgruppe 60+ braucht Trainingsreize, die sie fordern, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und um fit für den Alltag zu bleiben. Dabei liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In dieser Tagesfortbildung werden genau diese alltagsrelevanten Aspekte in spezifische alters- und anforderungsgerechte Bewegungsangebote für die Zielgruppe umgesetzt.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 30.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Kirsten Prinz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		60,00 €	95,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 30.09.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-4

Functional Training für Ältere: Fit für das Leben!

Functional Training kennt man als schweißtreibendes und unkompliziertes Format für aktive Fitnesssportler. Aber auch ältere Gesundheitssportler können von den vielseitigen Wirkungen dieses populären Trainingskonzeptes profitieren. Die an natürlichen und alltäglichen Bewegungsabläufen orientierten komplexen Übungen für ganzheitliche Fitness lassen sich durch einfache Veränderungen an das Leistungsniveau eines jeden sportgesunden Teilnehmers anpassen. Egal ob mehr Kraft, eine verbesserte Ausdauer oder die positiven Wirkungen auf Koordination, Stabilität und Beweglichkeit: Mit Functional Training werden auch ältere Teilnehmer fit für Alltag und Sport! Im Lehrgang gibt es Übungsbeispiele und Modellstunden für drinnen und draußen, mit einfachen Geräten oder nur mit dem eigenen Körpergewicht, Partnerübungen und Ideen, die auch Männern Spaß machen!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 07.12. (09:30 Uhr) –

So, 08.12. (15:00 Uhr)


Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Elke Hühn Epstein

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		130,00 €	180,00 €
		150,00 €	200,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.12.2019

