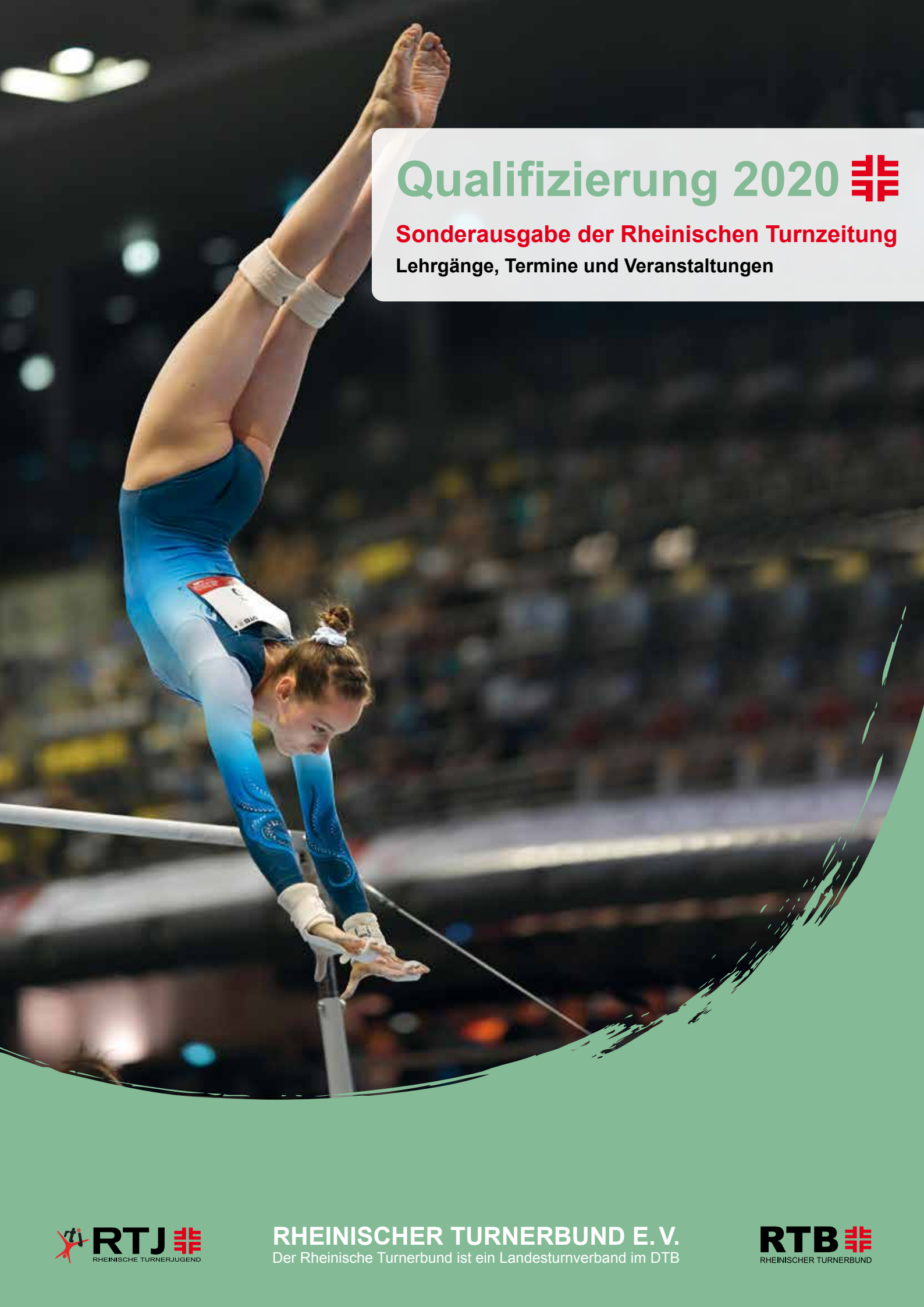




Qualifizierung 2020

Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung

Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen

Fortbildung
GYMWELT

Fitness-/ Gesundheitssport allgemein, standardisierte Kursprogramme/ Krankenkassenanerkennung, GroupFitness, Functional Training, Body&Mind, Älter werden

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT ALLGEMEIN

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-01
Aerobic und jetzt? Was man alles aus Aerobicsschritten machen kann

Du brauchst neue Ideen für deine Stunden? Willst mal ein Special mit einem Thema machen? Suchst neue Anregungen? Brauchst Methoden, um Dance Schritte aufzubauen? Dann bist du hier genau richtig!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 02.02. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Sabrina Häbig

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 02.12.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-50
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, 21.02. (16:00 Uhr) –

So, 23.02. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Anna Maria Pröll

Gebühren (ohne HTB)

	Gymcard	regulär
	220,00 €	265,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-02
Neue Ideen für dein Intervalltraining

In drei Stundenmodellen werden verschiedene Arten des Intervalltrainings mit neuen und altbewährten Übungen vorgestellt. Wir trainieren sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 14.03. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Alexandra Lauter

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 14.01.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-51
Rückenpraxis Pur
DTB-Akademie


In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer 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, 28.03. (10:00 Uhr) –

So, 29.03. (15:00 Uhr)

Umfang 16 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Volker Kipp

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		229,00 €	264,00 €
		249,00 €	284,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-50
**Attraktives Koordinations-
und Gehirntraining**

Verschiedene Möglichkeiten des Koordinations- und Gedächtnistrainings werden aufgezeigt, um diese sinnvoll in die Übungsstunde zu integrieren. Die Besonderheiten und Ressourcen der Betroffenen werden dabei in den Vordergrund gestellt. Ein Angebot zur Verbesserung der Gehirnaktivität, das auch eine kognitive Herausforderung beinhaltet und gleichzeitig die soziale und psychische Komponente berücksichtigt.

Es werden methodische Spiel- und Übungsreihen zum Koordinations- und Gedächtnistraining mit und ohne Kleingeräte und in unterschiedlichen Organisationsformen (Einzel-, Partner- und Gruppentraining) vermittelt.

Lizenzverlängerung
 ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB
 Rückentrainer
Termin(e)

Sa, 25.04. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Iris Müller

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 25.02.2020

Fitness- und Gesundheitssport
Lehrgangsnummer 34112-52
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

Bemerkung
 Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolg-
 reich 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“), 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 bezuschussungsfähig sind.

Termin(e)

Fr, 08.05. (17:00 Uhr) –

So, 10.05. (15:00 Uhr)

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

Jens Nussbaum

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-51
**Rücken fit: Die Wirbelsäule
als Dreh- und Angelpunkt
von Bewegung**

Modernes Rückentraining ist viel mehr als die Kräftigung einiger isolierter Muskelbereiche. In einem ganzheitlichen, funktionellen Konzept wird die Körpermitte mit der Wirbelsäule als Ausgangspunkt von Stabilität und Bewegung verstanden. Nicht mehr einzelne Muskeln, sondern vielfältige, alltagsrelevante Bewegungsabläufe werden trainiert, Muskelketten aktiviert und die Funktionsfähigkeit des Bindegewebes (Faszien) verbessert. Das Ziel: Mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Sicherheit und mehr Freude an Bewegung! Informationen rund um das ganzheitliche Rückenkonzept und viele praktische Beispiele helfen bei der Umsetzung der neuen Ideen.

Lizenzverlängerung
 ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer
 sowie ÜL Reha BRSNW
Termin(e)

So, 10.05. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Elke Hühn-Epstein

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 10.03.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-04
Training für die Rückenfaszie
DTB-Akademie

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet z.B. die Schulter-Nacken- und Lenden-Region. Beim Tagesworkshop „Training für die Rückenfaszie“ setzen wir den Rücken als Schnittstelle des Fasziennetzwerkes und als Bestandteil der körperlichen Aufspannung in den Fokus.

Das Modell der Aufspannung durch die Faszienleitbahnen nach FASZIO® ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ binden wir klassische und moderne Tools, z.B. für Kraftaufbau und Geschmeidigkeit, in unser Trainingskonzept mit ein. Erweitere mit Spaß dein Bewegungsspektrum und steigere deine Leistungsfähigkeit: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Rückentraining!

Fortbildungsinhalte u.a.

- Einblick „Was ist Faszie?“ und „Warum ist sie im Rückentraining wichtig?“
- Modell der Kraftentwicklung in der Aufspannung
- Ausgleich der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Kräftigung in Ganzkörperbewegungen über Faszienleitbahnen
- Geschmeidigkeit für die große Rückenfaszie
- Beweglichkeit der Wirbelsegmente
- Praxisbeispiele

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 06.06. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Doris Tölle

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-53

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

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/
DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 12.06. (16:00 Uhr) –

So, 14.06. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jola Jaromin-Bowe

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-54

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 bezuschussungsfähig 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 erfolgreich 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, 12.06. (16:00 Uhr) –

So, 14.06. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Renate Kullmann-Bragulla

Gebühren (ohne HTB)

Gymcard	regulär
220,00 €	265,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-05

Das neue Core Training

In diesem Seminar soll Rumpfttraining auf den gesamten Körper ausgeweitet werden. Als Zentrum des Körpers ist der Rumpf an allen Bewegungen beteiligt. Schwächen im Rumpf müssen von den Extremitäten aufgefangen werden und dies führt auf Dauer zu Überlastungen und Verletzungen. Eine gute Rumpfstabilität entsteht daher nicht nur aus starken Bauch- und Rückenmuskeln, sondern im Zusammenspiel mit den Extremitäten. Nur so lässt sich gesunde Leistung entwickeln und eine wirkliche Ganzkörperstabilisation erzielen. Dafür benötigen unterschiedliche Körpertypen und Sportarten verschiedene Trainingsansätze. Es wird gezeigt, wie man Dysbalancen erkennt und beseitigt und wann und für wen z.B. Training mit instabilen Untergründen sinnvoll ist.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 20.06. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Jan Winter

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 20.04.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-01

Stick Mobility-Training**DTB-Akademie**

Stick Mobility ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Hochleistungssport, im Rehabereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und

Fitnesssport seine Anwendung.

Der Mobility Stick ist ein Trainingstool zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Sticks verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Auch die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit und ihrer Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert. Vor allem gilt: Viel Praxis! Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen, Progression und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-Up runden diesen Fortbildungstag ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL-Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 08.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Antje Hammes

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-02

Neuroathletik**DTB-Akademie**

Seit geraumer Zeit bekommt das Wissen um den Einfluss neuronaler Prozesse auf unseren Körper, unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit immer mehr Relevanz und die Forschung schreitet im rasanten Tempo voran. Unabhängig,

ob es um eine Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit etc. geht, das Gehirn ist der „Chef“ und bestimmt maßgeblich die Resultate. Liegt irgendwo eine Störung vor, dann ist es das zentrale Nervensystem, welches steuernd und koordinierend eingreifen kann. Neuroathletik baut das Training auf den übergeordneten Prinzipien der Arbeitsweise des Gehirns und dem dazugehörigen Nervensystem auf.

Die so genannte Neurorevolution begann in den USA. Der deutsche Spitzensport arbeitet seit einigen Jahren ebenfalls mit diesem Training und konnte deutliche Leistungssteigerungen und einen Rückgang von Verletzungen verzeichnen. Vor diesem Hintergrund wird Neuroathletik zunehmend mehr dem breiten Fitness- und Gesundheitsmarkt zugänglich gemacht. Auch die Rehabilitation und der Fitnessmarkt bedient sich zunehmend der Thematik Neuroathletik.

In dieser Fortbildung erfahren Sie mehr über die funktionellen Zusammenhänge und den Möglichkeiten, diese zu beeinflussen. In der Praxis werden viele Beispiele den einzelnen Themen zugeordnet und mit den Sportarten verknüpft. Einige Tests und eine Modellstunde runden das Programm ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 09.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Antje Hammes

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-03

Vital und Beweglichkeitstraining**DTB-Akademie**

Ein intelligentes Stabilitäts- und Mobilitätstraining hilft vielen Menschen beweg-

lich, dynamisch und vital zu bleiben sowie Beschwerden im Bewegungsapparat präventiv zu begegnen. Dieses Training bildet den Schwerpunkt dieser aktuellen und interessanten Weiterbildung. Denn aktiv und beweglich können wir unser ganzes Leben lang bleiben! Die Beweglichkeit unserer Gelenke und die Kraft unserer Muskulatur nehmen zwar mit zunehmendem Alter ab, doch können wir diesem Prozess mit regelmäßigem Training entgegenwirken!

Inhalte

- Rücken: Rückenprobleme lösen
- Knie: Stabilität aufbauen
- Füße: Fußbeschwerden lindern
- Nacken, Schultern: Nackenverspannungen, Schulterproblemen entgegenwirken
- Venenschwäche vorbeugen
- Herzkreislauf, Schwindel vorbeugen

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL-Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 15.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Gabi Fastner

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-52

Stoffwechseltrainer

Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen, wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, das wissen aber leider die wenigsten.

In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende

Fortbildung ab. Im Theorieteil wird alles Wichtige zum Thema Stoffwechsel und Ernährung vermittelt, im praktischen Teil geht es um gezieltes Fettstoffwechseltraining wie z. B. Intervall- oder Tabatatraining.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 22.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Adriano Valentini

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00€ bis zum 22.06.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-06

Easy Mix

Kurse auf einfachem Niveau zu unterrichten, ist gar nicht so einfach. Die Schrittfolgen sollen leicht nachvollziehbar, aber trotzdem kreativ, abwechslungsreich und effektiv sein. Adriano zeigt dir anhand von verschiedenen Modellstunden, wie du neuen Schwung in deine Aerobic-, Step- und Workoutkurse bringst, ohne die Teilnehmer choreografisch zu überfordern. Freue dich auf einen Tag voller neuer Ideen und Impulse.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 23.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Adriano Valentini

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00€ bis zum 23.06.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-07

Redondo Ball – Ein Weg zur stabilen Mitte

Eine Matte und ein Redondoball sind ausreichend, um Deinen Rücken zu stärken und Deine Körpermitte effektiv zu trainieren.

Training der oberflächlichen und tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses Tageslehrgangs.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 29.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Anja Martschinke-Rasky

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00€ bis zum 29.06.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-53

Gesundheitsrisiko Sitzen

„Sitzen – das neue Rauchen“, so lautet eine Überschrift der AOK Bayern. Immer deutlicher zeigen sich die Auswirkungen unseres sitzenden Lebensstils in gesundheitlichen Einschränkungen. Wie aber sehen die Therapieansätze dieser Einschränkungen in der Realität aus? In den meisten Fitnessstudios und Reha-Zentren wird versucht, die durchs Sitzen entstandenen Fehlhaltungen und Blockaden durch Gerätetraining im Sitzen zu beheben.

In diesem Workshop zeigen wir, dass es auch anders geht. Wir zeigen welche orthopädischen Probleme sich durch zu viel Sitzen ergeben: Welche Dysbalancen entstehen, welche Muskulatur sich abbaut, welche sich verspannt und welche Auswirkungen Sitzen auf andere Strukturen hat.

Darauf aufbauend erklären wir, welche



Bereiche des Körpers gekräftigt werden sollten, welche Übungen dafür am effektivsten sind und welche u. U. sogar kontraproduktiv sein können. Zusätzlich zeigen wir, wie die typischen Verspannungen gelöst werden können: Welche Geräte hilfreich sind, mit welchen Übungen man am besten arbeitet und wie diese Übungen korrekt ausgeführt werden.

Zielgruppe

Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Interessierte

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 06.09. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Anja Blondzik

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 06.07.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34112-55

DTB –Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

DTB-Akademie

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r – zumindest zeitweilig.

Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

Inhalte

- Was ist Stress?
- Physiologische und psychophysiologische Reaktionen
- Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist
- Umsetzung im Alltag
- Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/Personal Trainings
- Modellstunden

Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 11.09. (16:00 Uhr) –
So, 13.09. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Anna-Maria Pröll

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	220,00 €	265,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-08

Dance Emotion

Romeyo unterrichtet in diesem Tanzhighlight die Verbindung aus Tanz/ Emotionen und verrät kleine Techniken wie man gekonnt Emotionen in Choreographien entstehen lassen kann, so dass es nicht nur aneinandergereichte Schritte sind, sondern eine lebendige Performance. Der ausgebildete Schauspieler und Tänzer zeigt Dir den perfekten Weg zur Show!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/

Termin(e)		
Sa, 12.09. (10:00 – 17:30 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Romeyo Weiß		
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
	65,00 €	90,00 €
Frühbucherrabatt		
10,00€ bis zum 12.07.2020		

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-54

Jede Bewegung zählt! Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall stellt für viele Betroffene einen erheblichen Eingriff in die alltäglichen Abläufe dar. Wie und was ist jetzt wichtig, was besonders zu beachten, einfach in der Umsetzung und hilfreich? Ein theoretischer Einstieg bezüglich der Anatomie und Funktionsweise der betroffenen Strukturen; Welche Sportangebote sind bei welcher Problematik (HWS,BWS,LWS) günstig und welche eher ungünstig?

Inhalt

Bewegungsangebote, die insbesondere die Differenzierungs-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, bezogen auf den Alltagstransfer, herstellen; Erweiterung der Kompetenzen im Bereich Funktionelle Gymnastik mit dem Fokus Stabilisation; Durchführung gezielter Korrekturmaßnahmen (allgemein und individuell); Informationsphasen und Tipps für die Umsetzung für Zuhause.

Ziel

Jede Bewegung ist besser als keine! Bewusstes Handeln und Umsetzen der Funktionskreise (Heben und Tragen, Sitzen und Aufstehen, Liegen und Aufstehen, Stand) zum einen und motivierende Bewegungsangebote zum anderen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)		
Sa, 19.09. (10:00 Uhr) – So, 20.09. (15:00 Uhr)		
Umfang	15 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Iris Müller		
Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	130,00 €	180,00 €
 	150,00 €	200,00 €

Frühbucherrabatt
10,00 € bis zum 19.07.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-56

Befreiter Rücken

DTB-Akademie

Im Hinblick auf die vielseitigen orthopädischen Beschwerden und Einschränkungen unserer Wirbelsäule und ihren Einfluss nehmenden angrenzenden Gelenken ist dieser Tag aufgebaut. Er führt Schritt für Schritt zum Thema eines Übungs- und Stundenaufbaus begleitet von Hinweisen auf Hintergründe der funktionellen Anatomie und Denkmolellen aus der Physiotherapie für diese lebensqualitativ bedeutsame Haltungs- und Bewegungseinheit.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer
sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)		
Sa, 03.10. (10:00 – 17:30 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Anne-Mireille Giermann		
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
	99,00 €	129,00 €
Frühbucherrabatt		
5,00 € bis zum 29.02.2020		

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-57

Mentale Brücken zum gesunden Rücken

DTB-Akademie

Ein multimodaler Ansatz, in dem wir weitere Perspektiven einbeziehen, die dazu beitragen, dass wir Rückenschmerzen vorbeugen, lindern und heilen. Ganzheitlichkeit ist dabei das ausschlaggebende Stichwort.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer
sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)		
So, 04.10. (10:00 – 17:30 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Anne-Mireille Giermann		
Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €
Frühbucherrabatt		
5.00 € bis zum 29.02.2020		

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-58

Krafttraining für alle Altersgruppen

DTB-Akademie

Krafttraining im Gesundheitssport
Krafttraining – das klingt für viele nach eintönigem Training mit schweren Gewichten. Diese Vorstellung beherrscht viele Köpfe. Es ist an der Zeit, diese Vorstellung zu ändern. Krafttraining ist ein elementarer Teil im heutigen Gesundheitstraining. Ziel des Trainings ist der Krafterhalt und die Kraftgewinnung; beides ist in jedem Alter möglich, selbst dann, wenn physische Einschränkungen vorliegen. Diese Fortbildung bereitet Trainer und Übungsleiter darauf vor, ein wirkungsvolles Krafttraining durchführen zu können, das die individuellen körperlichen Voraussetzungen im Blick behält.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB
Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 10.10. (10:00 Uhr) –
So, 11.10. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		199,00 €	234,00 €
		219,00 €	254,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-59

DTB-Kursleiter/in Gleichgewicht und Stabilisation**DTB-Akademie**

Diese Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter und Trainer, 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, 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 vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht.
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
- Modellstunden

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB
Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 06.11. (10:00 Uhr) –
Sa, 07.11. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Corinna Michels

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		199,00 €	234,00 €
		219,00 €	254,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-60

Rücken Mix**DTB-Akademie**

Rücken Mix mit Andi Goller - Inspiration und Wissen. Erlebe einen ganzen Tag voller Ideen zum Thema Wirbelsäule! Wir starten mit Rücken Intensiv, einer dynamischen Class, die das Thema Wirbelsäulengymnastik und Functional Training gekonnt vereint. Im Anschluss geht es weiter mit Rücken Therapie. Hier wird der Einfluss physiotherapeutischer Ansätze in der Wirbelsäulengymnastik behandelt. Beendet wird der Workshop mit Rücken Pur. Hier kräftigst Du Deine

komplette Mitte. Alle Übungen werden nachbesprochen und gefilmt. Ein Handout begleitet durch den Tag.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 08.11. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Andreas Goller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-04
und 34112-05

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 faszialen Trainings im Alltag und Sport.

Inhalte

- Theoretische Hintergründe
- Faszienorientiertes Unterrichten
- Erweiterung von Bewegungsmustern
- Kreative Übungsvariationen
- Kompetentes Fachwissen und dessen

eigenständige Umsetzung

- Umgang mit Zusatzgeräten
(z.B. Faszio® 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, Gesundheitssport 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 34112-04)

Sa, 14.11. (10:00 Uhr) –
So, 15.11. (18:00 Uhr)

Teil 2 (LG-Nr 34112-05)

Sa, 28.11. (10:00 Uhr) –
So, 29.11. (18:00 Uhr)

Umfang 20 LE pro Lehrgangsteil

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Heike Oellerich

Gebühren pro Lehrgangsteil

inkl.	Gymcard	regulär
	210,00 €	250,00 €
	230,00 €	270,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-55

Fascial News 2020 – Stand der Forschung * wichtiges für die Unterrichtspraxis für Übungsleiter, Trainer und Therapeuten

DTB-Akademie



Faszien! – Der Mega Trend!

Trend ist, was die Aufmerksamkeit zieht. Ein Trend wird zum Mega Trend, wenn ein Thema mehr als 10 Jahre im besonderen Fokus steht.

So ist es mit den Faszien. Seit über 10 Jahren widmen wir uns diesem spannenden Thema. Viele verschiedene Formen von Faszientraining eroberten den Fitnessmarkt und finden ihre Anwendung im Leistungssport und der Therapie. Die Anzahl der Universitäten, die sich der Forschung des faserigen Bindegewebes annehmen wächst stetig. Auch mein Forschungsgebiet an der Universität Hildesheim ist das Fasziale System.

Heute, mit diesem Fortbildungstag, möchte ich allen Faszienbegeisterten ein Update geben. Was ist der aktuelle Stand der Forschung? Welche Ergebnisse liefern uns Trainern und Therapeuten sinnvolle und umsetzbare Ergebnisse. Was ist Fakt – was Mythos?

Inhalt

- Vorstellen aktueller Studienergebnisse
- Trennen von Mythen und Fakten des Faszientrainings
- Vorstellen einer Interventionsstudie zum Mobility Training
- 2 Modelleinheiten - Faszientraining

Voraussetzung

Dieser Tag richtet sich in erster Linie an Trainer mit guten faszialen anatomischen Grundkenntnissen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

Mo, 23.11. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Gunda Slomka

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-56

Beckenboden – die Basis für die Haltung

Ein funktionierender Beckenboden ist die Basis für eine gesunde, aufrechte Haltung. Denn ein Beckenbodentraining stärkt die innere Mitte. Bei Blasenschwäche, von der im Übrigen nicht nur Frauen betroffen sind, ist ein gezieltes Beckenbodentraining eine einfache Gegenmaßnahme. In diesem Tageslehrgang wird gezeigt, welche Bedeutung dieser oft vernachlässigten Körperregion zukommt und wie man ein Beckenbodentraining sinnvoll sowohl in die Sportstunden als auch in den Alltag integrieren kann.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 29.11. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.09.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-61

Stretching Instructor

DTB-Akademie

Die Weiterbildung zum 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).

Die Teilnehmer erarbeiten 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.

Inhalte

Theorie

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Definition Dehntechniken
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche Kundengruppen

Praxis

- Erlernen und üben der Basistechniken
- Lernen und üben aller Dehnpositionen des Buches Stretching und Beweglichkeit
- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training

Voraussetzung

Gültige ÜL-/Trainerlizenz oder entsprechender fachlicher Qualifikationen oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage



Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 19.03.2021 (16:00 Uhr) –

So, 21.03.2021 (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent(in)

Karin Albrecht

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2021

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34011-15

Parkour – Trainer C-Ausbildung

Parkour ist die Art, sich möglichst effizient, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers, fortzubewegen und Hindernisse, die im Wege stehen, fließend zu überwinden. Bewegungsfluss und Kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

Es umfasst unterschiedliche Sparten und Abweichungen wie z.B. das Freerunning, dessen Fokus mehr auf Kreativität und Ästhetik statt auf Effizienz liegt. Das eigentliche Training führt nicht zwangsläufig zu einem Wettkampf oder Wettbewerb mit anderen Teilnehmern. Es geht dann vielmehr um eine gelebte Kunstform,

durch die versucht wird, die Grenzen des eigenen Körpers und der Umwelt zu überwinden. Deshalb wird Parkour auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet.

Nach der Grundlagenqualifizierung (Modul 1; 30LE) gliedert sich die Ausbildung wie folgt:

Modul 2

Ort Bergisch Gladbach

Termin(e)

Sa - So, 22.08. - 23.08.

Sa - So, 29.08. - 30.08.

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	150,00	300,00 €

Modul 3

Ort Hamm

Termin(e)

Sa - So, 25.09. - 27.09.

Sa - So, 02.10. - 04.10.

Sa - So, 30.10. - 01.11.

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	230,00 €	460,00 €

Nähere Informationen siehe Seite 15.



Deine Marke für Gesundheit und Fitness

NEU: www.togu.de/club



Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®

NEU!



Jacaranda® CD



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Balanza® Ballstep®

Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L

NEU!



TOGU GmbH

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien • Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de

www.togu.de

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.
Weitere Infos bei: www.agr-ev.de

STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

Einweisungsveranstaltung in standardisierte evaluierte DTB-Gesundheitssportprogramme

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 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 Gesundheitssportprogramme 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, Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheitssportprogramm 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 ver-

mittelt. 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“
- Koordinative Kräftigung - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit

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

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 34012-70

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 07.03. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-71

Aufbaumodul Bewegen statt schonen

Termin(e)

Sa, 07.03. (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-72

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 03.10. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-73

Aufbaumodul Koordinative Kräftigung

Termin(e)

Sa, 03.10. (14:00 – 17:00 Uhr)

Umfang 4 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-74

ATP - das Alltagstrainingsprogramm

Der Kreissportbund Rheinisch Bergischer Kreis und der Rheinische Turnerbund 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 ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

So, 16.08. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Anja Martschinke-Rasky

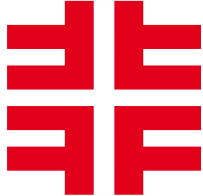
Gebühren

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



GYMWELT

Highlights 2020



21.03. Go for Gold Agers

25.-27.09. RTB GYMWELT Kongress

21.11. YOGA Day

Infos unter www.rtb.de

GROUP FITNESS

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-40

AROHA®-Instructor/-in

**DTB-Akademie**

In dieser Ausbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke und 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 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, 28.03. (10:00 Uhr) –
So, 29.03. (15:15 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 29.02.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-41

AROHA® Instructor News and Updates

DTB-Akademie

Nach dem kompakten Weiterbildungskurs vermittelt der Instructor Day weitere Facetten von AROHA®. Es wird ein Tag der besonderen Art, der für Instructoren weitere Anregungen und Variationen vermittelt und die Trainerpräsenz und persönlichen Bewegungserfahrungen stärkt. Den Schwerpunkt bilden AROHA®-Elemente, die in der Grundausbildung thematisiert wurden, die aber im Einzelnen intensiv in den Bereichen Technik, Methodik und Anweisungen praxisorientiert geübt werden.

Voraussetzung

AROHA®-Instructor

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 07.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Simone Müller

Gebühren (inkl. V)

regulär 109,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 24.10.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-42

Drums Alive-Instructor/-in

**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, 05.09. (10:00 Uhr) –
Sa, 06.09. (14:30 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 29.02.2020

Group Fitness**Lehrgangsnummer 34112-43****Drums Alive Golden Beats****DTB-Akademie**

Choreografien, Anregungen für Balance/Propriozeption/Koordination und funktionelles Krafttraining sowie Ideen für Gedächtnistraining mit Älteren. Die Fortsetzung von Golden Beats ist da! Drums Alive® begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder beeinträchtigt. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. Gerade Ältere nehmen wieder aktiv am Leben teil und können ihr Selbstbewusstsein steigern. Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation konzipiert. In dieser Fortbildung werden sowohl Ideen für die stehenden wie auch für die sitzenden Senioren vorgestellt und erarbeitet.

Inhalte

- Rhythustraining
- Choreografien
- Gedächtnistraining durch Rhythmus
- Theoretisches Hintergrundwissen über Alter und Training

Voraussetzungen

Eine Drums Alive® Grundausbildung (Certification Training) ODER Übungsleiter im Seniorenbereich bzw. Sport mit Älteren

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 25.04. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Team Drums Alive

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness**Lehrgangsnummer 34112-44****Drums Alive Wellness Beats****DTB-Akademie**

Drums Alive® Wellness Beats ist positive Energie und Vitalität; ist wahrgenommene Motivation, Leidenschaft und unterschiedliche Emotionen wie Freude, Glück und Aufregung - ist reines „Antizipatives Vergnügen“. Nehmen Sie an der Drumming-Erfahrung teil; lassen Sie sich inspirieren, die Musik mit Hilfe von Drums Alive®-Fähigkeiten und -Bewegungen zu fühlen und zu interpretieren, um diese positiven Momente und Gefühle hervorzurufen. So können Ihre Teilnehmer den „Body Mind Flow“ zu mehr Wohlbefinden und Fitness spüren und genießen - Wellness Beats!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 26.04. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Team Drums Alive

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness**Lehrgangsnummer 34112-45****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 entwi-

ckelt. 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, 29.08. (10:00 Uhr) –

So, 30.08. (15:15 Uhr)

Umfang 15 LE**Ort** Essen**Referententeam**

Simone Müller

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	195,00 €	250,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness**Lehrgangsnummer 34112-46****Kaha Fortbildung 2****DTB-Akademie**

In der Kaha Fortbildung 2 werden Technik, 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 Script sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

Voraussetzung

Abschluss der Kaha Grundausbildung;
Kaha Fortbildung 1 ist keine Voraussetzung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 08.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Simone Müller

Gebühren (inkl.)

regulär 160,00 €

Frühbucherrabatt

30,00 € bis zum 25.10.2020

**Verleihservice**

Sport- und Spielgeräte zum Ausleihen

pedalo®
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

Hier erhalten Sie alle Infos:

Rheinischer Turnerbund e.V.
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach
www.rtb.de

Ansprechpartner: Marc Kollbach
Telefon: 02202 / 2003-10
Fax: 02202 / 2003-90
E-Mail: kollbach@rtb.de

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
12.-13.09.2020 in Bergisch Gladbach
14.-15.08.2020 in Hamm
- Instructor Core & Stability
12.12.2020 in Bergisch Gladbach
04.10.2020 in Hamm
- Instructor Outdoor FitCamp
29.08.2020 in Hamm
- Instructor Functional Tough Class
30.08.2020 in Hamm
07.11.2020 in Essen

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 Screens & Correct Exercises
13.12.2020

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

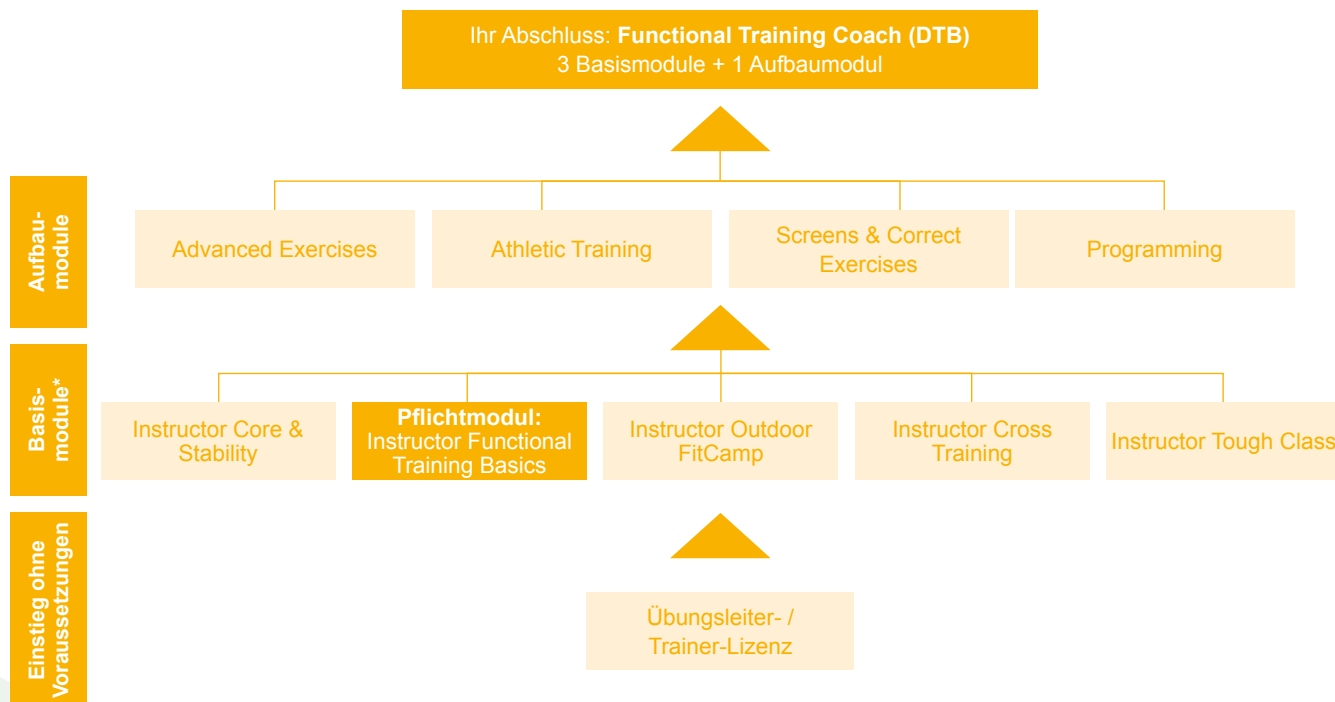
Um das erworbene Grundwissen jedoch zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir die weiterführenden Functional Training Fortbildungen (siehe Grafik). Weitere Informationen finden Sie auch im DTB-Akademie Programm 2020.



14. RTB GYM WELT KONGRESS
25.-27.09.2020

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!

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



**ENTDECKEN
SIE UNSERE
BESTSELLER!**

Neu!

Neu!



**1 | Neu! Sport-Thieme®
Wettkampf-Gymnastikkeule**

Nach FIG-Vorschrift. Aus Kunststoff.
Ca. 44 cm, ca. 160 g.
47 285 8702 Blau
47 285 8715 Gelb
47 285 8728 Grün
47 285 8731 Rot

9% sparen!
Stück 4,95 **4,50**
Stück 4,95 **4,50**
Stück 4,95 **4,50**
Stück 4,95 **4,50**



**2 | Neu! Sport-Thieme®
Vinyl Fausthantel**

Für Gymnastik, Aerobic und Fitness-Training. Aus Gusseisen mit farbigem Kunststoffüberzug. Die glatte Oberfläche verhindert die Aufnahme von Schweiß und lässt sich gut reinigen. Eine Hantel für Studios, Vereine, Fitness-Zentren und zu Hause.

Bis 17% sparen!

0,5 kg, Gelb	47 270 6708	Stück 3,50 2,95
1 kg, Orange	47 270 6711	Stück 6,50 5,50
1,5 kg, Rot	47 270 6724	Stück 7,50 6,50
2 kg, Hellblau	47 270 6737	Stück 8,95 8,—

3 kg, Mint	47 270 6740	Stück 12,95 10,95
4 kg, Lila	47 270 6753	Stück 15,95 13,95
5 kg, Blau	47 270 6766	Stück 17,95 15,95
6 kg, Dunkelrot	47 270 6779	Stück 19,95 16,95
7 kg, Grau	47 270 6782	Stück 21,95 18,95
8 kg, Grün	47 270 6795	Stück 23,95 19,95
9 kg, Braun	47 270 6809	Stück 25,95 21,95
10 kg, Schwarz	47 270 6812	Stück 27,95 23,95



3 | Sport-Thieme® Gymnastikmatte „Basic 15“

Perfekt für die Gymnastik mit Kindern oder für die Freizeit. Komfortabel: Bodenkälte isolierende Fitnessmatte. Schmutz- und wasserabweisend dank geschlossenzelligem Spezialschaum. Mit einem optimalen Dämpfungsverhalten. Besonders robust für eine lange Lebensdauer. Aus geschlossenzelligem Spezial-Schaumstoff. LxBxH: 140x60x1,5 cm, 1,4 kg.

Ohne Ösen	Bis 14% sparen!
47 254 7002 Blau	Stück 49,95 42,95
47 254 7015 Rot	Stück 49,95 42,95
47 254 7028 Anthrazit	Stück 49,95 42,95

Mit Ösen	
47 254 7103 Blau	Stück 54,95 47,95
47 254 7116 Rot	Stück 54,95 47,95
47 254 7129 Anthrazit	Stück 54,95 47,95

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

Skin-Bälle: Für drinnen und draußen geeignet!

Bis 17% sparen!

ab **7,95**



Empfohlen von:
Special Olympics
Deutschland

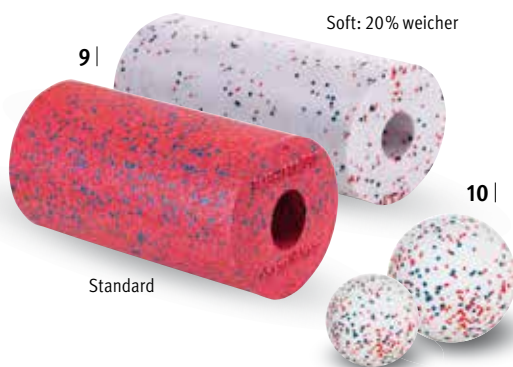
- » **Besonders griffige Oberfläche**
- » **Robuster Mantel aus geschlossenem PU-Material**
- » **Abwasch- und desinfizierbar**

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 zähe Außenhaut 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-THEIEME Skin-Bälle

Bis 17% sparen!

Abb.	Artikelnr.	Sport-Thieme Skin-Ball	Größe ø	Gewicht	Springend	Farbe	Preis Stück	ab 10 Stück je
1	47 269 6805	Funplay	135 mm	75 g	Kaum	Rot, Blau, Pink, Gelb, Grün, Orange sortiert	9,95 8,95	8,95 7,95
2	47 271 3902	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Blau	11,50 9,95	9,95 9,50
	47 271 3915	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Gelb	11,50 9,95	9,95 9,50
	47 271 3928	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Rot	11,50 9,95	9,95 9,50
	47 271 3931	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Grün	11,50 9,95	9,95 9,50
3	47 271 3700	Allround	180 mm	133 g	Gut	Blau	16,95 14,95	14,95 13,95
4	47 269 3200	Football	150 mm	150 g	Sehr gut	Neon-Lila	22,95 19,95	20,50 17,95
5	47 263 6809	Handball	150 mm	175 g	Sehr gut	Rot	18,95 16,95	16,95 15,50
6	47 271 3801	Mini-Handball	160 mm	165 g	Sehr gut	Weiß	17,95 15,95	15,95 14,95
7	47 271 3609	Special	210 mm	200 g	Gut	Weiß	18,95 16,95	16,95 15,95
8	47 269 7000	Soccer	200 mm	220 g	Gut	Neon-Orange	26,95 22,95	23,95 19,95



9 | Sport-Thieme® Faszien-Trainer „The Roll“

Vielseitig einsetzbar in Sport und Therapie: ideal zur Selbstmassage, um Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes zu lösen oder um Triggerpunkte gezielt anzusprechen. Für Übungen auf dem Boden, an der Wand oder auf dem Tisch. Der Faszientrainer kann auch für das Core-Training oder zum Trainieren der wichtigen Stütz Muskulatur verwendet werden. ø 15 cm x L: 30 cm. Soft: Weiß mit blauen und roten Sprenkeln, ca. 20% weicher als Standard. Standard: Rot mit blauen Sprenkeln. sport-thieme.de

47 137 7819 Standard **7% sparen!** 27,95 **25,95**
47 137 7806 Soft **27,95 25,95**
ab 10 je Stück **25,95 24,09**
ab 20 je Stück **23,95 22,24**

10 | Sport-Thieme® Faszien-Ball

Zur gezielten Massage von Muskelverhärtungen und Verklebungen des Bindegewebes. Weiß mit blauen und roten Sprenkeln. Härte: Standard. sport-thieme.de

47 235 7603 ø 8 cm **13% sparen!** 7,95 **6,95**
47 235 7616 ø 12 cm **10,95 9,95**



11 | Sport-Thieme® Balance-Pad Vinyl

Ideal für Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Zur Kräftigung der Fuß-, Hüftgelenks- und Kniemuskulatur. Leicht zu reinigen, Spezialschaumstoff mit Vinyl-Beschichtung, 0,77 kg, ca. 50x40x6 cm, Blau.

47 148 3000 **12% sparen!** Stück **59,95 52,95**
ab 10 je Stück **56,95 49,95**



12 | Sport-Thieme® Balance Fit Board

Twistbewegungen stärken Muskulatur und Gleichgewicht. Auch für Liegestütz und Kniebeugen geeignet. Ganzkörpertraining durch verschiedene Bewegungen. Stabilisierung der Körpermitte. Schult Koordination und Balancefähigkeit. (LxBxH): 65,5x28,4x7 cm. Belastbar bis 200 kg. 1,4 kg, Blau.

47 270 6900 **17% sparen!** Stück **29,95 24,95**



13 | Sport-Thieme® Elastisches Textilband

Elastisches Band mit 8 Loops für Fitness, Training und Therapie. Die extra breiten Schlaufen erleichtern den Einstieg mit Turnschuhen. Latex mit Polyesterfäden. L: 96 cm.

sport-thieme.de **Bis 14% sparen!**
47 237 8204 Zugstärke 7 kg Stück **9,95 8,95**
47 237 8217 Zugstärke 10 kg Stück **13,95 12,50**
47 237 8220 Zugstärke 15 kg Stück **15,95 13,95**
47 237 8233 Zugstärke 20 kg Stück **17,95 15,50**

14 | Sport-Thieme® Elastisches Textilband-Set

10 elastische Bänder in einer Zugstärke. Inkl. 1 Übungsposter je Set. Für den Einsatz bei Fitnesskursen, beim Aufwärmen vor Ballspielen, Aquafitness und vielem mehr.

Bis 15,— sparen!
47 237 8305 Zugstärke 7 kg Set **79,95 71,95**
47 237 8318 Zugstärke 10 kg Set **119,95 104,95**
47 237 8321 Zugstärke 15 kg Set **129,95 114,95**
47 237 8334 Zugstärke 20 kg Set **139,95 124,95**

- » **Vielseitig einsetzbar: In Schule, Verein und der Therapie**
- » **Sprungtuch und Ganzabdeckung sind fest miteinander vernäht**
- » **Individuelle Einstellung der Standfüße in Höhe und Schräge**

- » **Mit integrierter Ganzabdeckung**

Sprungtuch und Ganzabdeckung sind fest miteinander vernäht

20,- sparen!
ab 589,-

5 Jahre Garantie

1 | Sport-Thieme® Minitramp „Standard“

Die Minitramps 112 und 125 finden vielseitig Verwendung in Schulen, Therapie und im Breitensport: Ob als schräg stehende Absprung-Trampoline oder als Trampoline mit waagerechter Sprung-Einstellung für stationäre Sprünge. 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!

Minitramp 112

☑ 47 122 8104

Stück 609,- **589,-**

Minitramp 125

☑ 47 122 8205

Stück 669,- **649,-**

20,- sparen!

EXPERTEN-TIPP!

Sophie Scheder

Im A-Kader des DTB und Mitglied der Nationalmannschaft Turnen



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

Neu!

- » **Vielseitiges Trainingsgerät**
- » **Bietet Sicherheit beim Erlernen neuer Turnelemente**
- » **Schneller Auf- und Abbau**



2 | **Neu!** Sport-Thieme® AirTrack-Set „Training“

Das Set bietet mit seinen 5 Komponenten die perfekte Basis für vielseitige Übungen und das Erlernen von neuen Sprüngen und Techniken.

Das Set besteht aus:

- 1 AirFloor: 3x1x0,1 m
- 1 AirBoard: 0,6x1x0,1 m
- 1 AirBlock: 0,6x1x0,2 m
- 1 Kleine AirRoll: Ø 0,6x1,2 m
- 1 Fußpumpe

Blau. Versandgewicht: 22 kg.

☑ 47 237 1229

Set **1.549,-**

Pink. Versandgewicht: 28 kg.

☑ 47 237 1232

Set **1.549,-**

EXPERTEN-TIPP!

Gabi Frehse

Turn-Cheftrainerin am Olympiastützpunkt in Chemnitz, u. a. von Olympia-Bronzemedailen-Gewinnerin Sophie Scheder



„Luftgefüllte Softbahnen sind zum Erlernen neuer Elemente in der Akrobatik unbedingt erforderlich. Die Belastung für den Körper ist hierbei deutlich geringer.“

ALLE SONDERPREISE AUCH ONLINE!

sport-thieme.de/mini19

DIE GESAMTE PRODUKT-VIELFALT

finden Sie online:

sport-thieme.de



Und im Katalog!

Gleich anfordern unter:

sport-thieme.de/Katalog



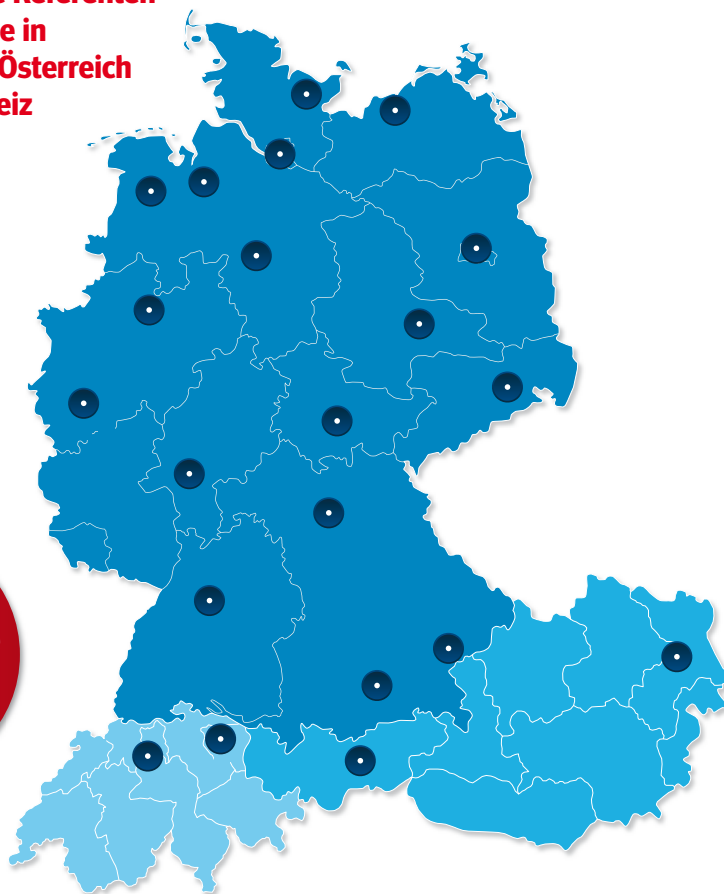
DIE ERLEBNIS-
FORTBILDUNG



0819214 NTB Lehrgangsanleitung Aufleger

SPORT-THIEME® AKADEMIE 2020

- » Theorievortrag und Praxisworkshops
- » Professionelle Referenten
- » 21 Erlebnisorte in Deutschland, Österreich und der Schweiz



**Kostenfreie
Teilnahme**

Thema: Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken

Die Sport-Thieme Akademie ist eine 4-stündige Veranstaltung, um sich sowohl in **Theorie** als auch **Praxis** fortzubilden. Alles an einem Tag – alles an einem Ort. Die Veranstaltung richtet sich an alle Sportinteressierte, die zumeist selbst eine Gruppe betreuen, trainieren oder therapieren. Sportlehrer, Übungsleiter und Erzieher sind genauso wie Mitarbeiter aus Fitnessstudios, med. Einrichtungen, der Feuerwehr oder der Polizei herzlich willkommen.



Theorievortrag

„Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der bewussten Wahrnehmung der Bewegung (mit Sam Gräber)

Praxisworkshop I

„Bewegung bewusst und effizient stärken“ Bewegungsmuster und Techniken aus Sport, Fitness und Therapie gemeinsam erleben und anleiten (mit Chris Löffler)

Praxisworkshop II

„Bewegung bewusst und differenziert entdecken“ 10 Stationen – 10 vielfältige Erlebnisse für Auge, Ohr und Muskel (mit Hans-Peter Esch)

**Zertifikat
für 5 LE***

* Sie erhalten ein Zertifikat, das von vielen Sportfachverbänden (u.a. Niedersächsischer Turner-Bund) mit 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt wird.

JETZT PLÄTZE SICHERN!

Alle Infos und Anmeldung:
sport-thieme.de/Akademie

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-20

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)

Sa, 12.09. (10:00 Uhr) –
So, 13.09. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		229,00 €	264,00 €
		249,00 €	284,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-21

4XF Instructor ToughClass

DTB-Akademie

Functional Training im GroupFitness-Format. Dieses 4XF-Workout für große Gruppen begeistert alle, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreographisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihres individuellen Leistungsvermögens auspowern wollen. ToughClass ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung. Bei der ToughClass...

- 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 Kurskonzept
- Gestaltung der Stundenbilder bei unterschiedlichen Stundenschwerpunkten (Kraft/Ausdauer)
- Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen

- Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)

Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung

4XF Functional Training (Basic)

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 07.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 10 LE

Ort Essen

Referententeam

Adriano Valentini

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	130,00 €	165,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-22

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)

Sa, 12.12. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 10 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		140,00 €	175,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training

Lehrgangsnummer 34112-23

Screens&Correct Exercises

DTB-Akademie

Tests und Screenings bilden im Functional Training die Grundlage der Trainingsplanung. Die Ermittlung individueller Kraft-, Mobilitäts-, Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit ist der Ausgangspunkt für eine gezielte Übungsauswahl und Übungskorrektur sowie die Erstellung differenzierter Trainingsprogramme.

Inhalte

- Vorstellung unterschiedlicher Tests und Screenings
- Einzeltests und Testbatterien
- Anwendung in Einzel- und Gruppenformaten
- Anwendung im Sport- und Fitnessbereich



Enthaltene Materialien

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzung

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 13.12. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-20

Bodyweight Training: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Dieser Trend hat den Fitness- und Gesundheitssport verändert: Nicht mehr die isolierte Kräftigung einzelner Muskeln, sondern komplexe Ganzkörperübungen stehen heute im Mittelpunkt des Trainings. Aus Krafttraining wird Bewegungstraining! Die Sportler setzen dabei ihr eigenes Körpergewicht als Widerstand gegen die Schwerkraft ein.

Das Training zielt auf den Erhalt und die Verbesserung der natürlichen Funktionen unseres Körpers in einer möglichst großen Bandbreite, macht fit für den Alltag und leistungsfähiger beim Sport. Wie wirkt Bodyweight-Training auf den Körper, welche Übungen eignen sich und wie lassen sie sich in Level und Dosierung an die persönlichen Voraussetzungen der Trainierenden anpassen? Der Lehrgang bietet Modellsequenzen, viele praktische Beispiele und Anregungen sowie die Möglichkeit zum Ausprobieren für alle Übungsleiter/innen!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 19.09. (10:00 - 17:30 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 19.07.2020

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-21

Functional Stool Hockergymnastik im neuen Stil

DTB-Akademie

Erleben Sie die Vielseitigkeit des Hockers. Wir starten mit Functional Stool

BODY&MIND

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-30

HIIT - Yoga

Eine Kombination von knackigen Bodyweight HIIT-Intervallen und sanft dehnenden Yogahaltungen. Das ideale Workout um sich gleichzeitig auszupeinern und Stress abzubauen. Abgerundet wird jede Einheit mit einer entspannenden Einheit des bewussten Atmens und kurzer Meditation.

In diesem Workshop geht es darum, den Aufbau und Ablauf einer HIIT - Yoga Workout Einheit zu erarbeiten mit Hinblick auf sinnvolle Kombinationsmöglichkeiten von HIIT Intervallen und Yogahaltungen. Ferner wird eine Einführung in yogische Atemtechniken und Meditation gegeben.

Zielgruppe

Trainer ab C-Lizenz und Interessierte

Voraussetzung

Erfahrungen im Bereich functional Training/ HITT Training wünschenswert

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 05.09. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Anja Blondzik

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 05.07.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34112-30

Pilates als rehabilitatives Training

DTB-Akademie

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee findet FASZIOlates Anwendung in der Wiederherstellung einer funktionellen Kraft. Der Aufbau der Übungen unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® optimiert die Kraftüber-

tragung. Die innere Wahrnehmung wird verbessert und kann kanalisiert werden. Durch die Erkenntnisse der neusten Forschung über Faszien, bietet FASZIOlates zunächst ungewohnte Wege: Raus aus der Komfortzone, rein in verspielte, kreativere Bewegungsformen! So entstehen unzählige Variationen für flexible, aber kontrollierte Stabilität und Bewegungsmotivation für mehr Freiheit im Fasziennetz und ein ganz neues Körpergefühl. Durch Ganzkörperbewegungen wird eine Funktionalität der Körpermitte unterstützt. FASZIOlates nutzt alle Trainingsaspekte des Pilates, wie u.a. Atmung, Konzentration und Präzision und ergänzt sie durch die 7 FASZIO® Trainingsstrategien. Es entsteht ein ganzheitliches Faszientraining, das die Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Stabilität und Gesunderhaltung des Gewebes und somit die Gesundheit des ganzen Körpers fördert.

Voraussetzung

Zertifikat DTB Pilates Trainer oder gültige ÜL-C Tr.-C Lizenz Anerkennung weitere Qualifikationen auf Anfrage

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL-Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 16.05. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort Köln

Referententeam

Sigrid Wellershaus

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
89,00 €	119,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-31

Pilates mit Kleingeräten

Geräte wie Ball, Rolle, Theraband oder Circle können teils zur Erleichterung der Pilates-Übungen eingesetzt werden, bergen aber auch vielfältige Möglichkeiten für neue Herausforderungen. Dieser Tagesworkshop bietet eine Vielzahl an Ideen mit verschiedenen Geräten.

Intense, einer intensiven Workout-Class für Geübte. Im Anschluss geht es weiter mit Functional Stool Best Ager, einer Rücken-Stunde für Hochbetagte und Rehabilitanden. Beendet wird der Workshop-Tag mit Functional Stool Mobility, einer inspirierenden Class, die die Beweglichkeit fördert und kräftigt. Alle Übungen werden nachbesprochen und gefilmt. Ein Handout begleitet durch den Tag.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 07.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Andreas Goller

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 21.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Susanne Haase

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 21.09.2020

Body&Mind**Lehrgangsnummer 34112-31****Pilates Choreografie****DTB-Akademie**

Mit der Verkörperung der Pilates Übungen bietet sich ein breites Feld der Möglichkeiten. Durch Zusammenfügen von Bewegungen im Fluss, gestaltet mit harmonischen Übergängen und verbunden auf Musik entstehen Choreographien, die Spaß und Freude machen. Die Choreographien werden in verschiedenen Levels erarbeitet, zum einen für Ihren Unterricht aber auch gerne für Aufführungen.

Voraussetzung

Zertifikat DTB-Trainer Pilates, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 08.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Corinna Michels

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Body&Mind**Lehrgangsnummer 34012-32****YOGA Day – Entdecke deine innere Stärke**

Der 3. Yoga Day taucht ein in die Kraftquellen des Yoga. Wir ergründen, wie Yoga uns Kraft für den Alltag spendet und ein Begleiter in herausfordernden Situationen sein kann. Entdecke Dein Potential und nimm Inspiration für Deinen Unterricht im Rahmen der drei Inhaltsblöcke mit:

Inhalte**Kraftquelle Yoga**

Das Leben stellt uns täglich vor verschiedene Herausforderungen, die wir zu meistern haben. Kraftquelle Yoga verbindet neueste medizinische Erkenntnisse der Resilienz (Lehre der psychischen Widerstandsfähigkeit) zur Bewältigung von Krisen.

Dieser Workshop gibt konkrete Ansätze zur Entwicklung von persönlichen Ressourcen mit Hilfe von Yogaübungen, die uns zu Entspannung und Entschleunigung in einem bisweilen turbulenten Alltag helfen.

Root and Rise

Momente der Unsicherheit sind meist jene, in denen uns eine stabile Basis und ein fester Halt fehlen. Das gilt im Leben genauso wie auf der Yogamatte. In diesem Workshop werden wir durch bewusste Aktivierung der Füße und Beine systematisch unser Fundament aufbauen, um uns frei und sicher in Balancen bewegen zu können.

Kraft aus der Tiefe – effektives Beckenbodentraining in der Yogapraxis Ein sichtbar gut trainierter Körper – davon träumen viele. Dabei gibt es in unserem Inneren Muskeln, die weitaus wichtiger sind. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und von der Gesellschaft oft tabuisiert – so auch der Beckenboden.

Wir betrachten die Arbeitsweise der Muskelschichten und klären dabei auch die Anbindung der Schichten in das Prinzip der Chakren. Du wirst erstaunliche Erkenntnisse über die Komplexität und weitreichende Kraft aus dem Inneren gewinnen. Ein Workshop, der ein ab-

wechslungsreiches Üben vermittelt, und ruhige, wie auch dynamische Varianten vorstellt.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 21.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Julia Olfen

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 21.09.2020

Body&Mind**Lehrgangsnummer 34012-33****Pilates Intensiv**

In diesem Tagesworkshop wird es schweißtreibend! Aus den grundlegenden Pilates-Übungen werden hier durch Variationen anspruchsvolle Workouts. Pilates auf hohem Niveau für erfahrene Trainer, die sich und ihre Gruppen fördern wollen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 22.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Susanne Haase

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 22.09.2020

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 34013-01

Aktiv und beweglich 60+: fit für das Leben

Funktionelles Ganzkörpertraining kennt man als schweißtreibendes Format für aktive Fitnesssportler. Aber auch ältere Gesundheitssportler können von den vielseitigen Wirkungen dieses populären Trainingskonzeptes profitieren. Die an natürlichen und alltäglichen Bewegungsabläufen orientierten Übungen für ganzheitliche Fitness lassen sich durch einfache Veränderungen an das Leistungsniveau eines jeden sportgesunden Teilnehmers anpassen. 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, die drinnen und draußen umsetzbar sind, außerdem Partnerübungen und Ideen, die auch Männern Spaß machen.

Lizenzverlängerung ÜL C/ Tr C

Termin(e)		
Sa, 09.05. (10:00 - 17:30 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Elke Hühn-Epstein		
Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €
Frühbucherrabatt		
10,00 € bis zum 09.03.2020		

Älter werden Lehrgangsnummer 34013-02

Faszientraining im Alter

DTB-Akademie

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen motiviert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Dadurch wird ein verletzungsfreier Alltag unterstützt. Jeder entwickelt hier einen eigenen Trainingsansatz, erfährt sich in seiner Individualität und erlaubt seinem Selbstbild, sich wohl zu fühlen. Sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen, ermöglicht ein neues Körpergefühl. Durch die 7 Strategien gewinnt der Organismus an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen, vitalisiert die Zellen 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. Sie erlangen präventive Fitness, eine jugendliche Erscheinung und damit einen großen Energievorrat an Lebensfreude!

Fortbildungsinhalte u.a.

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

Lizenzverlängerung ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)	
So, 07.06. (10:00 - 17:30 Uhr)	
Umfang	8 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Referentin	
Doris Tölle	

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Älter werden Lehrgangsnummer 34113-01

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, 19.06. (16:00 Uhr) –
So, 21.06. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Hellmer Wiethoff

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	260,00 €	305,00 €
	300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-02

Bewegungsförderung im Alter**DTB-Akademie**

Der Workshop vermittelt die wichtigsten Zusammenhänge von Bewegung und Mobilität im Alter. Regelmäßiges und gezieltes Krafttraining beugt dem altersbedingten Muskelverlust vor und ist damit wichtiger Bestandteil der Sturzprävention. Altersgerechtes Ausdauertraining und abwechslungsreiches Koordinationstraining sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbessern die Gehirnleistung und können so den Verlust von kognitiven Fähigkeiten vermindern bzw. verzögern. Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar – aber wie? Die Lerneinheiten

verbinden die neuesten Erkenntnisse aus Sportwissenschaft, Gerontologie und Pflegewissenschaft.

Sie werden praxisnah und verständlich für die Pflege und Betreuung im Alltag aufbereitet.

Inhalte

Was heißt schon alt?

der natürliche Alterungsprozess und die Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung und gezielten Trainingsprogrammen für:

- Ausdauerfähigkeit
- Kraftfähigkeit
- Koordinationsfähigkeit
- Beweglichkeit
- kognitive Fähigkeit
- die richtige Dosierung im Training
- die Bedeutung von „Bewegungssnacks“ im Alltag
- Organisationsformen für Gruppen- und Einzeltraining
- bewegungsfreundliche Umgebung
- Schaffen Bewegung im Alltag integrieren.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Mo, 10.08. (10:00 - 13:00 Uhr)

Umfang 4 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren (inkl.)

regulär 50,00 €

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-03

Mobil bleiben durch Sturzprävention I**DTB-Akademie**

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jeder zweite Bewohner eines Seniorenheims stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze und ihre Folgeerscheinungen sind einschneidende Erlebnisse für den älteren Menschen, verbunden mit einem hohen Risiko des Verlusts der Selbstständigkeit. Dabei brechen häufig nicht nur Knochen, sondern auch das Selbst-

vertrauen mit den Folgen eines sozialen Rückzugs und einer Isolation.

Mit dieser Weiterbildung wird aufgezeigt, wie in einem Gruppentraining das Thema Sturzprävention auf Basis des Ulmer Modells umgesetzt werden kann. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für die Kraft, die Balance und die Gehfähigkeit. Die Übungen richten sich an Personen mit moderatem Sturzrisiko, welche mit oder ohne Hilfsmittel noch geh- und stehfähig sind.

Inhalte

- Basiswissen zum Thema Sturzrisiko
- Einführung von einfachen Tests
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Übungen zum Thema Gehtraining, Kraft und
- Gleichgewicht und Transferübungen
- Modellstunde
- Organisatorische
- Rahmenbedingungen

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Mo, 10.08. (14:00 - 17:00 Uhr)

Umfang 4 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren (inkl.)

regulär 50,00 €

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-04

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 ver-



bessern. 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 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

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, 28.11. (10:00 Uhr) –
So, 29.11. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort Essen

Referentin

Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühren (ohne MwSt.)

	Gymcard	regulär
	169,00 €	204,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-05

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, 14.12. (09:30 Uhr) –
Mi, 16.12. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

NATURSPORT WINTER

Tr-C Ausbildung Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter

Die Tr-C Ausbildung Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter (Übungsleiter Ski Grundstufe) besteht aus vier Teilen. Beginn ist im Winter 2019 und Abschluss Ostern 2020. Die Ausbildung und Prüfung setzt sich aus Praxis- und Theorieeinheiten zusammen: Täglich werden praktische Übungseinheiten durchgeführt und es erfolgt eine schriftliche Arbeit sowie eine Lehrprobe. Es werden die verschiedenen Fahrtechniken und Methoden des Skiunterrichtes, der Skifahrtenbetreuung und die ganzjährige Arbeit in den Vereinen mit Schneesportgruppen vermittelt.

LG 1: Theorielehrgang

In der Landesturnschule werden die theoretischen Inhalte vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

LG 2: Grund- / Basislehrgang

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubaier Gletscher werden die theoretischen und praktischen Inhalte vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

LG 3: Aufbau- / Nordiclehrgang

Im Nordictail werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt. Um schneeunabhängig auszubilden, erfolgt die Praxis auf Skikes.

LG 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubaier Gletscher werden weitere aufbauende, theoretische und praktische Inhalte vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Infomaterial beim R/WTB-Lehrbeauftragten Schneesport, Reiner Rosga, Tel 02391 51700, E-Mail: reiner.rosga@unitybox.de, www.rwtb-schneesport.de.

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 19270003

Theorielehrgang

Termin(e)

So, 13.12.

Di, 15.12.

Ort LTS Oberwerries

Referentin

Reiner Rosga

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	94,00 €	141,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270001

Grund- / Basislehrgang

Termin(e)

Mi, 01.01.

So, 05.01.

Ort Stubaital, Pension Medrazer Hof

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
	610,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270002

Aufbau- / Nordiclehrgang

Termin(e)

Sa, 01.02.

Ort Altastenberg, Hochsauerland



Gebühren

inkl.	regulär
	40,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270003

Ausbildungs- und Prüfungslehrgang

Termin(e)

Sa, 11.04.

Di, 18.04.

Ort Stubaital, Sporthotel Brugger**Gebühren HP und Liftgebühr**

inkl.	regulär
 	850,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270010
Familienskitag 2020

Ein Erlebnis für die ganze Familie In altbewährter Form findet der Familienskitag im Skigebiet in Altastenberg statt. Schneesportbegeisterte Kinder können unter sachkundiger Anleitung einen aufregenden Tag im Schnee erleben. Für die Eltern wird ein abwechslungsreiches Workshop-Programm durch unsere Verbands-Trainer/IVSI-Übungsleiter angeboten. Ein Programm für die Kleinsten ab ca. sechs Jahren, für Jugendliche über erwachsene Anfänger bis hin zu den Könnern im Skifahren. Auch bei jung gebliebenen Snowboardern wird das Team des Fachgebietes Schneesport im R/WTB seine Vielseitigkeit zeigen. Für das leibliche Wohl sorgt unsere eingespielte Küchencrew mit dem Hotel Altastenberg. Es handelt sich um vorläufige Kosten, da die Liftkosten noch nicht vorliegen.

Termin(e)

Sa, 01.02. (09:00 – 17:00 Uhr)

Ort Altastenberg im Hochsauerland/Dorfhalle**Referentin**

Reiner Rosga, Bernd Baaske

Gebühren inkl. Mittagessen/Skipass

Erwachsene mit Workshop 39,00 €

Erwachsene mit Workshop ohne Liftkosten 22,00 €

1. Kind 29,00 € ab 2. Kind 25,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270020
Schneesport-Fortbildung 1

Trainings- und Sichtungslehrgang für Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter Pflichtfortbildung Zur ÜL-/Tr-C-Natursport-Winter-Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB dieses Mal zum schneesicheren Stubai Gletscher ein. Das Team wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Theorie- und Praxisprogramm zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Schneesportunterricht sorgt.

Termin(e)

Sa, 11.04.

Sa, 18.04.

Ort Stubaital, Pension Bruggerhof**Referentin**

Reiner Rosga, Frank Möllhausen

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
 	850,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270030
Schneesport-Fortbildung 2

Pflichtfortbildung: Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter Zur ÜL-/Tr-C-Natursport-Winter-Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB dieses Mal zu den schneesicheren Pitztaler Gletscher ein. Vier Tage Fortbildung mit der Möglichkeit der Rückreise am Sonntag oder Montag. Das Team wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Theorie- und Praxisprogramm zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Zusätzlich soll die Möglichkeit bestehen, die neue Skimodelle der Saison 2021 zu testen.

Termin(e)

Mi, 11.11.

So, 15.11.

Ort Pitztal, Hotel Möderle**Referentin**

Reiner Rosga

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
 	545,00 € bis 615,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270040
Saisoneroöffnung 2020/2021

Einläuten der neuen Skisaison Im Pitztal findet in diesem Jahr wieder unsere Saisoneroöffnung statt. Den Teilnehmern werden die neusten Skitechniken gezeigt und beigebracht, so dass die kommende Wintersaison mit viel Schnee kommen kann. Das Hotel Möderle wird der Ausgangspunkt für drei herrliche Schneetage sein. Mit dem Skibus ist die Talstation des Pitztaler Gletschers schnell und kostenlos zu erreichen. Des Weiteren stehen Lehrteammitglieder des R/WTB zur Verbesserung der Fahrtechnik zur Verfügung.

Termin(e)

Mi, 11./12.11

So, 15./16.11.

Ort Pitztal, Hotel Möderle**Referentin**

Reiner Rosga, Joachim Steffens

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
 	425,00 € bis 615,00 €

A photograph of three people in a gym setting. On the left, an older woman with short white hair, wearing a teal t-shirt and black leggings, is smiling and holding a yellow dumbbell. In the center, a younger woman with brown hair tied back, wearing a white tank top and red shorts, is also smiling and holding a red dumbbell. On the right, an older man with grey hair, wearing a purple tank top, is smiling and holding a blue dumbbell. They are all performing a similar exercise, lifting the dumbbells towards their heads. The background is slightly blurred, showing gym equipment and greenery.

14. RTB **GYMWELT** Kongress

25.–27.09.2020 in Bergisch Gladbach