



# Qualifizierung 2021

**Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung**  
Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen

**Corona-bedingte  
Änderungen  
vorbehalten**

Fortbildung

# GYMWELT

**Fitnesssport, Gesundheitssport,  
Älter werden, Natursport**


## FITNESSSPORT

## LG 34012-01 Fit mit Ball

Funktionelles Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Bällen steht im Fokus dieses Tageslehrganges. Kirsten zeigt dir unterschiedliche Übungen mit Redondo Ball, Pezziball, Igelball und weiteren, welche du im GroupFitness Training sowohl im Pilates als auch zum Beispiel bei sensomotorischen Trainingseinheiten wunderbar einsetzen kannst.

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C


<b>Termin</b>	Sa, 06.03. (10:00-17:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Kirsten Prinz
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 06.01.21

## LG 34112-01 Towel Workout by Kai Bollinger

Nach dem MEGA Erfolg auf dem Sportkongress jetzt auch als Workshop. Das X-Treme Workout. Kräftigung mit dem Handtuch. Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht. Intervalle aus Kraft-, Cardioelementen, Balance und dynamischen Übungen sind das Rezept für ein perfektes Ganzkörpertraining.

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 17.04. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Kai Bollinger
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-02 DTB Kursleiter Flowin Athletix – Yoga meets Athletic



Flowing AthletiX vereint das Beste aus athletischem Hiit mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken aus dem Yoga. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität, sowie geistige Flexibilität. Der ständige Wechsel zwischen kraftvollen und ruhigen, fließenden Phasen erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance. Flowing AthletiX schließt die Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen. Verschiedene Levels und Modifikationen innerhalb der Übungen machen Flowing AthletiX dabei für jedermann/-frau zugänglich und fordern ohne zu überfordern. Flowing AthletiX eignet sich durch seine Vielfältigkeit hervorragend zur Stressregulation. Durch die intensiven Intervalleinheiten lassen sich über Spannungen sowohl auf muskulärer, faszialer als auch emotionaler Ebene abbauen. Die Flows und die gehaltenen Positionen bringen Körper und Geist zurück ins Gleichgewicht, verbessern unsere Konzentration, unseren Fokus und leiten eine tiefgehende Regeneration ein. In dieser Fortbildung sind Lehrmaterialien sowie eine CD mit inbegriffen.

## Inhalte

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

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Fr, 30.04. (16:00) - So, 02.05. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	25 LE
<b>Referent</b>	Anja Blondzik
<b>Gebühren</b>	 
Gymcard	260,00 €      300,00 €
regulär	305,00 €      345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 



**LG 34012-02** Interessanter Faszienmix – vom Fasziestretch bis zum Triggerpunkt

Faszien sind überall in unserem Körper, sie halten uns zusammen und geben uns Form und Stabilität. Verklebte und vernachlässigte Faszien (Schmerzquelle Faszien) sind die Ursache vieler Beschwerden, die wir durch gezieltes Training - mit und ohne Tools- sehr gut in den Griff bekommen. In diesem Workshop erfährst du mehr über dieses spannende Körpernetzwerk und lernst verschiedene Formen des Faszietrainings kennen.

**Lizenzverlängerung**

■ ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 29.05. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Daniela Ripperger
<b>Gebühren</b>	🔪
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 29.03.21

**LG 34012-03** Training mit der Pilatesrolle – interessant und abwechslungsreich

Die Pilatesrolle kommt überwiegend im klassischen Pilates zum Einsatz, wobei diese auch sehr gut in andere Stundenbilder integriert werden kann. Bodystyle, Funktional, Stabilisationstraining, Rückenfit, uvm. Hier erfährst du, wie du diese und natürlich deine Pilatesstunde mit der Pilatesrolle aufpeppen und deine Kurse immer wieder neu gestalten kannst.

**Lizenzverlängerung**

■ ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 30.05. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Daniela Ripperger
<b>Gebühren</b>	🔪
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 30.03.21

**LG 34012-04** Funtastic Step mit Adriano

Durch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ist der Step schon lange ein sehr beliebtes Trainingsgerät in den Vereinen und Studios. In dieser abwechslungsreichen Fortbildung werden Themen wie „Step Fatburner“, „Step Intervalltraining“ oder „Workout mit dem Step“ dich begeistern und dir viele neue Ideen und Impulse aufzeigen.

**Lizenzverlängerung**

■ ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 21.08. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Adriano Valentini
<b>Gebühren</b>	🔪
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 21.06.21

**LG 34012-05** Intervalltraining neu gedacht

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

<b>Termin</b>	Sa, 06.11. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Alexandra Lauter
<b>Gebühren</b>	🔪
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 06.09.21

**LG 34112-03 All about Ball – fit mit Pezzi-, Redondo- und Tennis-Ball**

Erlebe einen ganzen Tag rund um das Thema: Training mit Bällen! Den Anfang macht „Functional Big Ball“, eine energiegeladene Workout mit dem großen Pezzi-Ball. Im Anschluss folgt dann eine inspirierende Stability-Class mit dem Redondo-Ball. Abgeschlossen wird der Tag mit einem fließenden und entspannenden Workout mit dem Tennis-Ball. Viele Ideen inklusive.

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C
- DTB-Rückentrainer

<b>Termin</b>	Sa, 04.12. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Andreas Goller
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 06.09.21

**DTB-Akademie** 


## Verleihservice

Sport- und Spielgeräte zum Ausleihen

©pedalo®

**pedalo**  
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

Hier erhalten Sie alle Infos:

Rheinischer Turnbund e. V.  
Paffrather Straße 133  
51465 Bergisch Gladbach  
[www.rtb.de](http://www.rtb.de)

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

**Basismodule**

- Instructor Functional Training Basic  
26.-27.06.2021 in Bergisch Gladbach  
05.-06.03.2021 in Hamm
- Instructor Core & Stability 27.11.2021 in Bergisch Gladbach
- Instructor Outdoor FitCamp 26.06.2021 in Hamm
- Instructor Functional Tough Class 27.06.2021 in Hamm

**Hinweis zu Lehrgängen in Hamm**

Westfälischer Turnerbund - Stephan Gentes  
Tel.: 02388/30000-23  
E-Mail: gentes@wtb.de

**Voraussetzung**

- Gültige ÜL-/ Tr-Lizenz.

Nach Absolvierung von 3 Basismodulen können folgende Aufbaumodule (8 LE) besucht werden:

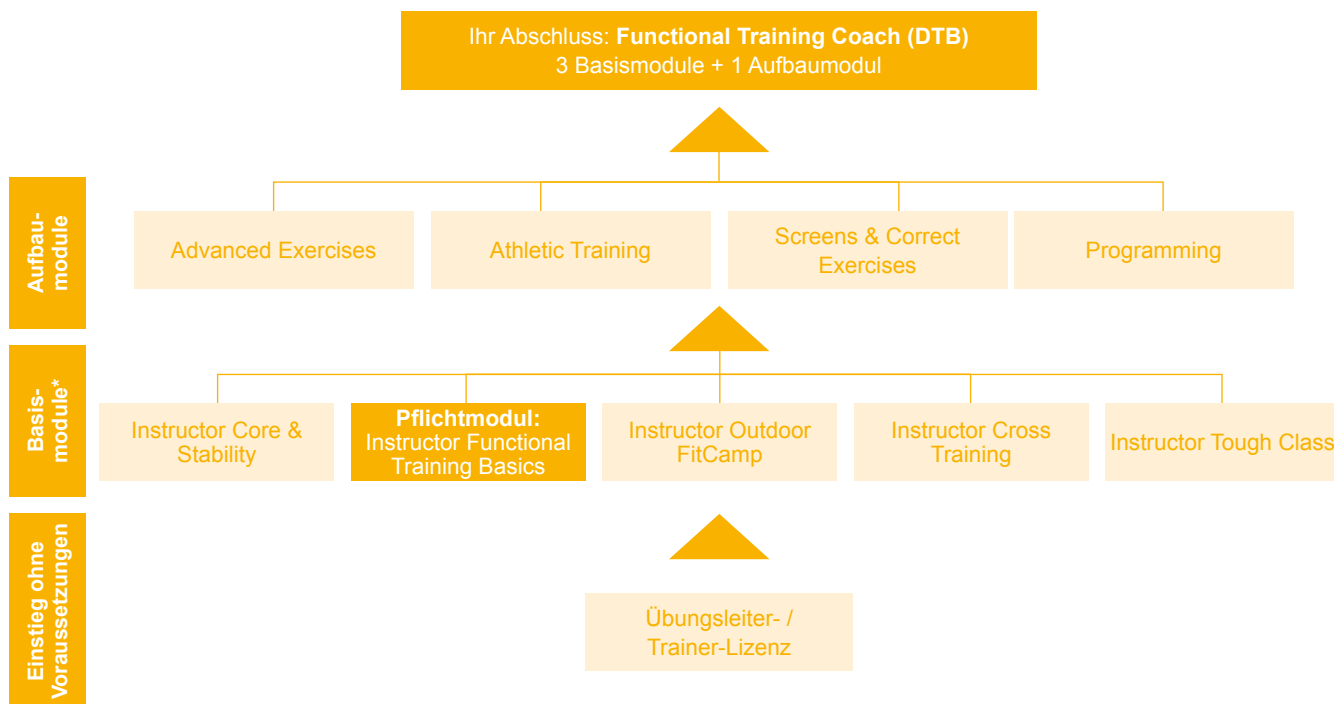
- 4XF Advanced Exercises 28.11.2021 in Bergisch Gladbach

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

**GYMWELT**

14. RTB GYMWELT KONGRESS 24.-26.09.2021

Ansprechpartner: Florian Klug  
Tel.: 02202/2003-24  
E-Mail: [klug@rtb.de](mailto:klug@rtb.de)



\* Basismodule können auch als einzelne Fortbildung gebucht werden!



## LG 34112-10 4XF Instructor Functional Training (Basic)

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. Nach Abschluss wird das Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“ verliehen, welches unbegrenzt gültig ist und damit keine Verlängerung bedarf.



### 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

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 26.06. (10:00) - So, 27.06. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	229,00 €	249,00 €
regulär	264,00 €	284,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔	28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-11 4XF Instructor Core&Stability

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. In dieser Fortbildung ist die Broschüre „Core & Stability“ enthalten. Nach Abschluss wird das Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“ verliehen, welches unbegrenzt gültig ist und keine Verlängerung bedarf.

### 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.

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

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 27.11. (10:00-17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	10 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	140,00 €	
regulär	175,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔	28.02.21

**LG 34112-12 4XF Advanced Exercises****Inhalte**

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

**Voraussetzung**

- Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

**Lizenzverlängerung**

- ÜL C/Tr C

<b>Termin</b>	So, 28.11. (10:00-17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>	🍴	
Gymcard	99,00 €	
regulär	129,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.21	

**GROUP FITNESS****LG 34112-40 AROHA®-Instructor**

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. Dieser Fortbildung sind folgende Materialien enthalten: Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA (R) komponierte Musik und 1 DVD mit Technischulung.

**Inhalte**

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

**Voraussetzungen**

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

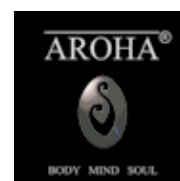
**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	Sa, 12.06. (10:00) - So, 13.06. (15:15)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Simone Müller	
<b>Gebühren</b>	🍴 🛏	
Gymcard	225,00 €	280,00 €
regulär	245,00 €	300,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

**LG 34112-41**

<b>Termin</b>	Sa, 30.10. (10:00) - So, 31.10. (15:15)	
<b>Ort</b>	Essen	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Simone Müller	
<b>Gebühren (ohne 🍴🛏)</b>		
Gymcard	195,00 €	
regulär	250,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 🇩🇪



## LG 34112-42 AROHA® Instructor News and Updates

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

<b>Termin</b>	Sa, 27.03. (10:00) - (17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Simone Müller	
<b>Gebühren</b>	🍴	
regulär	109,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 🇩🇪



## LG 34112-43 KAHA Instructor

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation. Dieser Fortbildung sind folgende Materialien enthalten: Manual, 1 Audio CD, 1 Videolink. Nach Abschluss wird das Zertifikat KAHA-Instructor verliehen, womit die Berechtigung vorliegt, Kurse unter dem Namen KAHA anzubieten.

### 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.

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 13.11. (10:00) - So, 14.11. (15:15)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Simone Müller	
<b>Gebühren</b>	🍴 🛏	
Gymcard	225,00 €	280,00 €
regulär	245,00 €	300,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

### LG 34112-44

<b>Termin</b>	Fr, 06.02. (10:00) - Sa, 07.02. (14:30)	
<b>Ort</b>	Essen	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Kaha Team	
<b>Gebühren (ohne 🍴🛏)</b>		
Gymcard	195,00 €	
regulär	250,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 06.09.21	

**DTB-Akademie** 🇩🇪



**LG 34112-45** KAHA Fortbildung 1**Inhalte**

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

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 28.03. (10:00) - (17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Martina Witzko	
<b>Gebühren</b>	🍴	
regulär	130,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔	28.02.21

**DTB-Akademie** 🏆**LG 34112-46** Drums Alive-Instructor

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. Dieser Fortbildung sind folgende Materialien enthalten: Umfangreiches Skript, DVD oder CD. Nach Abschluss wird das Zertifikat Drums Alive-Instructor verliehen, womit die Berechtigung vorliegt, Kurse unter dem Namen Drums Alive anzubieten.

**Inhalte**

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

**Voraussetzungen**

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

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Fr, 20.08. (10:00) - Sa, 21.08. (14:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Frauke und Sharon Jackson	
<b>Gebühren</b>	🍴 🛏	
Gymcard	225,00 €	280,00 €
regulär	245,00 €	300,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔	28.02.21

**DTB-Akademie** 🏆

## LG 34014-01 Drums Alive Kids Beats

Ein Programm von Drums Alive® zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Drums Alive® fördert insbesondere bei Kindern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Körperkoordination und es hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Es stärkt das Selbstwertgefühl, die sozialen Kompetenzen und die Entwicklung und Förderung von Sinneswahrnehmungen. Hier geht es darum, den Kindern Drums Alive® kindgerecht nahe zu bringen. Rhythmusspiele sind ebenso Inhalte wie Musikerziehung und Kreativität. Drums Alive Kids Beats basiert auf didaktischen und methodischen Grundlagen im Umgang mit Kindern zur Förderung ihrer Entwicklung.

<b>Termin</b>	So, 22.08. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Frauke und Sharon Jackson
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.21

### Inhalte

- Rhythmusschulung für Kinder
- kreatives Erlernen
- Kids Choreografien
- Rhythmusspiele
- Kognitives Lernen und Rhythmus und Bewegung
- Theoretisches Hintergrundwissen über Entwicklung und Motorik

### Lizenzverlängerung

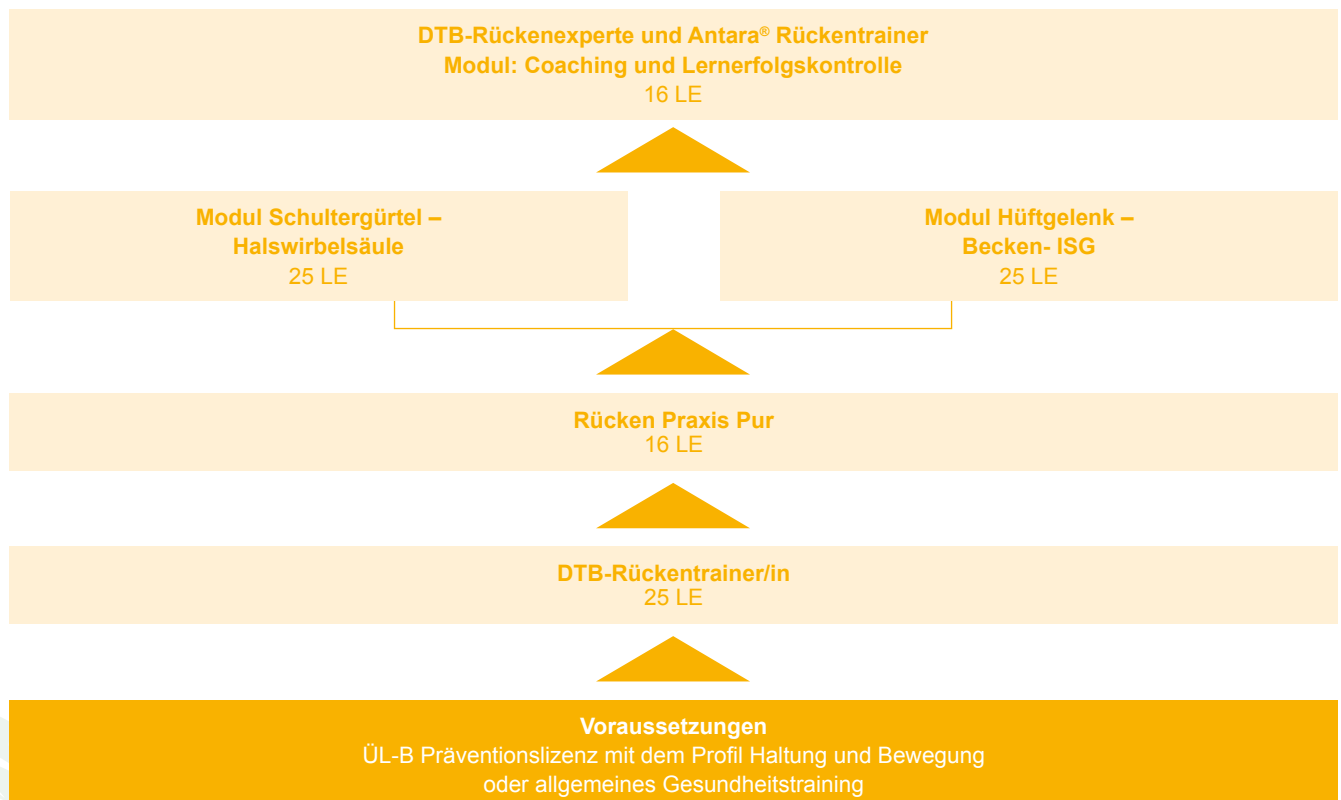
- ÜL-C/ Tr-C

## GESUNDHEITSSPORT

### DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen und 90% davon sind auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen zurückzuführen. Der DTB-Rückenexperte kombiniert mit dem Antara-Rückentrainer ist die umfassende

Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenurse anzubieten. Diese Weiterbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ auf.



weitere Informationen zur B-Lizenzausbildung s. S. 19

**LG 34112-61 DTB-Rückentrainer**

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung. Teilnehmer, die diese Weiterbildung erfolgreich absolviert haben erhalten ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“, ein Kursleitermanual sowie ein Zertifikat über die Schulung im anerkannten Kursprogramm „Bewegen statt schonen“. Das Zertifikat „DTB-Rückentrainer“ muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

**Inhalte**

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

- ÜL-C/ Tr-C, ÜL-B sowie ÜL Reha BRSNW

**LG 34112-62 Rückenpraxis Pur**

In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer wurde in Theorie und Praxis viel Wissen erworben. 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. 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-B Reha BRSNW

**LG 34112-63 Aufbaumodul 1 „Becken/Hüftgelenk“ – Termin erst in 2021/2022!**



Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

**Inhalte**



- Anatomie des Hüftgelenks und des ISG
- Übungen für Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk
- Betrachtung von Fehlhaltung/-formen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG
- Erlernen von funktionellen, stabilisierenden und kräftigenden Übungen

**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	Fr, 22.06. (16:00) - So, 24.06. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	



**DTB-Akademie** 

<b>Termin</b>	Sa, 30.10. (10:00) - So, 31.10. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	16 LE	
<b>Referent</b>	Annette Gloss	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	229,00 €	249,00 €
regulär	264,00 €	284,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 29.02.21	

**DTB-Akademie** 

**alternativ LG 20912292**

<b>Termin</b>	Fr, 19.02. (16:00) - So, 21.02. (15:00)	
<b>Ort</b>	Hamm	

<b>Termin</b>	Fr, 04.02.22 (16:00) - So, 06.02.22 (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Karin Allbrecht	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	290,00 €	330,00 €
regulär	335,00 €	370,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	



**LG 34112-64** Aufbaumodul 2 „Schultergürtel/Halswirbelsäule“ – Termin erst in 2021/2022!



Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum Rückenexperten ab.

**Inhalte**

- Anatomie des Schultergelenks
- Betrachtung typischer Fehlhaltungen und Krankheitsbilder
- Kennenlernen der dazugehörigen Haltungskorrekturen und Stabilisationsübungen
- Übungen zum Schultergürtel/ -gelenk und Halswirbelsäule
- Richtiges Verhalten des Trainers - Wann ist Expertenberatung notwendig?

**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	Fr, 05.03. (16:00) - So, 07.03. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Volker Kipp	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	290,00 €	330,00 €
regulär	335,00 €	370,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**alternativ LG 21912322**



<b>Termin</b>	Fr, 18.03.22 (16:00) - So, 20.03.22 (15:00)	
<b>Ort</b>	Hamm	

**LG 34112-65** Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

Prüfung in Theorie und Praxis. Sie werden eingehend darauf vorbereitet. Fragen hierzu können in den vorhergehenden Modulen eingehend beantwortet werden. Als Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat als DTB-Rückenexperte und das schweizerische Diplom: Dipl. Antara® Rückentrainer.

**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	Sa, 08.05. (10:00) - So, 09.05. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	16 LE	
<b>Referent</b>	Volker Kipp	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	229,00 €	249,00 €
regulär	264,00 €	284,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**alternativ LG 21912323**

<b>Termin</b>	Fr, 14.05.22 (16:00) - So, 15.05.22 (15:00)	
<b>Ort</b>	Hamm	

**DTB-Akademie** 

**SPORT-THIEME®**  
*Wir sind Ihr Team!*



## SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

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

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **16.500 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**



**sport-thieme.de**



*Wir sind Ihr Team!*

## LG 34112-60 Rückengymnastik



Bei der dreitägigen Weiterbildung „Rückengymnastik“ dreht sich alles um ein gesundheitsorientiertes Rückentraining. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung (funktionelle Anatomie, Trainingslehre, Methodik/Didaktik) und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick, wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann. Diese Weiterbildung ist außerdem eines der Fachmodule für den DTB-Trainer Gesundheitssport.

### Inhalte

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

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Fr, 26.03. (16:00) - So, 28.03. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 


## LG 34012-66 Stärkung des Rückens mit Kleingeräten

### Inhalte

- Kreative Variationen der Aufwärmphase
- Abwechslungsreiche Bewegungsfolgen
- Kreative Ideen für die Entspannungsphase
- Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 12.06. (10:00-17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Anita Braunsdorf	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 12.04.21	

## LG 34012-67 Rückenfitness up to date


Training isolierter Bewegungen, jeder macht die gleiche Übung – das war gestern. Übungen eines funktionelle, modernen Rückentrainings bestehen aus Bewegungen in Muskelketten, angepasst an die funktionellen Anforderungen des Alltags und möglichst individuell differenziert.

### Inhalte

- Theoretische und praktische Vermittlung der wichtigsten Aspekte des modernen Rückentrainings
- Vertiefung anatomischer Grundlagen
- Vertiefung trainingswissenschaftlicher Grundlagen
- Umsetzung in Praxis
- Differenzierungsmöglichkeiten bzgl. verschiedener Zielgruppen

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	So, 07.11. (10:00-17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 07.09.21	

**LG 34012-68** **Gesunder Rücken**

Ein gesunder Rücken liebt die Vielfalt. Kräftigende, stabilisierende und beweglichkeitsfördernde Übungen und koordinative Bewegungskombinationen setzen Akzente für Muskeln, Gelenke und Faszien. Ein idealer Mix aus neueren Bewegungskonzepten bringt den Stoffwechsel auf Trab und wirkt präventiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie lindernd bei chronischen Problemen des Bewegungsapparates.

**Inhalte**

- Theoretische Einführung
- Mobilitytraining
- Faszientraining
- Functional Training

**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	Sa, 13.11. (10:00-17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Daniela Ludwig	
<b>Gebühren</b>	🍴	
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 13.09.21	

**LG 34112-69** **Krafttraining für alle Altersgruppen**

Krafttraining im Gesundheitssport – 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 Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
- DTB-Rückentrainer

<b>Termin</b>	Sa, 30.01. (10:00) - So, 31.01. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>	🍴 🛏	
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 🇩🇪**LG 34012-70** **Anatomie zum Anfassen**

In diesem Tageslehrgang vermittelt Kirsten Grundsätze der Anatomie auf eine spannende Art und Weise. Im Handumdrehen werden dir Zusammenhänge zwischen Anatomie und Übung klar und ein „Aha-Effekt“ tritt ein.

**Inhalte**

- Anatomie/ Hintergrundwissen zu Schulter, Nacken und Rücken
- Transfer der Theorie in die Praxis
- Umfangreicher Übungspool

**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	So, 07.03. (10:00-17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Kirsten Prinz	
<b>Gebühren</b>	🍴	
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 07.01.21	



**LG 34112-71** Stretching Instructor

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](http://www.antara-training.ch)).

Die Teilnehmer erarbeiten die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit sowie des Dehnens und erlernen die selbstständige Zusammenstellung passender Dehnprogramme. 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 Dehnstechniken
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche Kundengruppen

**Inhalte Praxis**



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

**Voraussetzung**

- Gültige ÜL-/ Tr-Lizenz oder entsprechende fachl. Qualifikation oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

**Lizenzverlängerung**

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

<b>Termin</b>	Fr, 19.03. (16:00) - So, 21.03. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Karin Albrecht	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** **LG 34012-72** Webinar „Warum Stress dick macht“

Unser Essverhalten wird im Wesentlichen durch Hormone gesteuert. Wir können noch so diszipliniert sein, wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät, kommen wir irgendwann an einen Punkt, an dem wir unsere Heißhungerattacken nicht mehr kontrollieren können. Eine Antwort darauf liefert das Stresshormon Cortisol, das wir in diesem Online-Seminar genauer unter die Lupe nehmen.

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 21.03. (10:00-11:30)	
<b>Ort</b>	online	
<b>Umfang</b>	2 LE	
<b>Referent</b>	Adriano Valentini	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	20,00 €	
regulär	30,00 €	

**LG 34012-73** Webinar „Gesunder Darm – gesundes Leben“

Im Darm sitzen ca. 80 % unseres Immunsystems. Dieses ist ständig damit beschäftigt, die Nahrung zu scannen und "Feinde" zu bekämpfen. Isst du nun Lebensmittel, die deinen Darm ärgern, läuft das Immunsystem ständig auf Hochtouren. Die Folge: Das Immunsystem ist geschwächt - Allergien, Infekten und Entzündungen sind Tür und Tor geöffnet.

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C


<b>Termin</b>	Sa, 21.03. (11:45-13:15)	
<b>Ort</b>	online	
<b>Umfang</b>	2 LE	
<b>Referent</b>	Adriano Valentini	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	20,00 €	
regulär	30,00 €	

## LG 34112-74 Abwechslungsreiches Rückentraining mit Redondoball, Tennisball und Phantasiereisen

In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Daneben werden viele Übungen mit dem Redondoball und Tennisball durchgeführt. Diese bieten neue Trainingsreize und Abwechslung und bestehende Rückentrainings. Ein weiterer Schwerpunkt sind Phantasiereisen, welche als wohltuende Auszeiten im Unterricht sehr beliebt sind.

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 17.04. (12:00-19:00)
<b>Ort</b>	Essen
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Anne Pröll
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	89,00 €
regulär	119,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-75 Achtsamkeitstraining in Ruhe und Bewegung


In diesem Seminar werden viele alltagstaugliche Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit vermittelt. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Übungen.

### Inhalte

- Achtsamkeit in Bewegung üben
- Lenkung der Achtsamkeit auf den Körper

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	So, 18.04. (09:00-16:00)
<b>Ort</b>	Essen
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Anne Pröll
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	89,00 €
regulär	119,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-76 DTB-Kursleiter/-in Entspannungstechniken

Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie sie vermittelt werden. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

### Inhalte


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

### Voraussetzungen

- ÜL-C/ Tr-C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Fr, 23.04. (16:00) - So, 25.04. (15:00)
<b>Ort</b>	Essen
<b>Umfang</b>	25 LE
<b>Referent</b>	Anna Maria Pröll
<b>Gebühren</b>	(ohne  )
Gymcard	220,00 €
regulär	265,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34012-77 Schulter und Nacken


Nacken- und Schulterprobleme sind leider oft in unseren Gruppen anzutreffen. Häufig steht beides miteinander in Zusammenhang.

### Inhalte

- Theoretische Einführung
- Wahrnehmungsübungen
- Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung von Schultern und Nacken
- Integration in Übungen

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 19.06. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Daniela Ludwig
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 19.04.21

## LG 34012-78 Training im Flow


Erleben Teilnehmer ein Training im Flow, so wird dies stets mit Wohlgefühl verbunden: Das Versinken mit der Bewegung, das geistige Abschalten, das Mühelose der Bewegungen, das Spüren des harmonischen Zusammenwirkens von Körper, Geist und Seele.

### Inhalte

- Theoretische Einführung
- Methodischer Weg
- Übungsbeispiele aus dem Yoga
- Übungsbeispiele aus dem Qi Gong
- Übungsbeispiele Faszientraining

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B Prävention
- DTB-Rückentrainer

<b>Termin</b>	So, 20.06. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Daniela Ludwig
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 20.04.21

## LG 34112-79 Faszientraining kennt kein Alter


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. 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!

### Inhalte

- 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 Prävention, ÜL-B Reha BRSNW

<b>Termin</b>	Sa, 21.08. (10:00-17:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Doris Tölle
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

**LG 34012-80** Basiswissen „Ernährung und Sport“

Ernährung ist neben Bewegung die wohl wichtigste Säule des menschlichen Wohlbefindens. Gesunde und ausgewogene Ernährung steht leider nicht auf jedem Speiseplan ist jedoch einfacher umzusetzen als Sie denken.

Der Lehrgang „Basis Wissen – Ernährung und Sport“ ist ausgerichtet auf Übungsleiter und Trainer, die sich im Bereich Ernährung und Gewichtsreduktion auf den Neuesten Stand bringen und Ihre Teilnehmer in Zukunft noch besser informieren möchten.


Jola Jaromin, Dipl. Oecotrophologin und Sportlehrerin, ist seit einigen über 13 Jahren als Referentin für den DTB tätig und betreut seit fünf Jahren die Nachwuchsförderung des BVB Dortmund.

**Inhalte**

- Grundlagen bedarfsgerechter Ernährung
- Gewichtsreduktion und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit Ernährung
- Food-Coaching - Tipps und Tricks

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B Prävention

<b>Termin</b>	Sa, 21.08. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Jola Jaromin
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 21.06.21

**LG 34012-81** 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.

**Inhalte**

- Theoretische Grundlagen zum Energiestoffwechsels und Ernährung
- Methoden der Diagnostik
- Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung, des Trainings und zur Gewichtsreduktion
- Gezieltes Fettstoffwechseltraining (z.B. Intervall- oder Tabatatraining)

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B

<b>Termin</b>	So, 22.08. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Adriano Valentini
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 21.06.21

**LG 34112-82** DTB-Kursleiter Line Dance



LineDance ist ein Trendangebot des Turner-Bundes für seine Vereine. LineDance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner möglich.

**Inhalte**

- Rhythmisches Bewegen auf Musik
- Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen
- Bewegungsausführung in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls)

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Fr, 10.09. (16:00) - So, 12.09. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	25 LE
<b>Referent</b>	Marion Berger
<b>Gebühren</b>	 
Gymcard	260,00 €      300,00 €
regulär	305,00 €      345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 



## LG 34112-83 Der bewegte Weg zur Achtsamkeit – Einführung in das ganzheitliche Bewegungskonzept

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

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

Das umfassende Konzept wird so klar und einfach wie möglich gestaltet und unterrichtet. Teilnehmer können unter dieser Anleitung Unterrichtsinhalte schnell und nachhaltig in ihren eigenen Unterricht jeglicher Art (vom Spitzensport bis zum Seniorengymnastik) integrieren.

### Inhalte

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

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B Prävention

## LG 34112-84 DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation



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. Die Inhalte lassen sich gut im Bereich des Gesundheitssports, in Rückengruppen, in Osteoporose-Gruppen und in Gruppen für Ältere integrieren.

### Inhalte



- Theoretische Modelle und Grundlagen zu 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
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
- Modellstunden

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 18.09. (10:00) - So, 19.09. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Christiane Greiner-Maneke	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 

<b>Termin</b>	Fr, 01.10. (10:00) - So, 02.10. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Corinna Michels	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-85 DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit


In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jeder – zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. Das Beherrschen der vermittelten Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie. Nach Abschluss wird das Zertifikat "DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit" verliehen, welches unbegrenzt gültig ist.

### 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

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Fr, 15.10. (16:00) - So, 17.10. (15:00)
<b>Ort</b>	Essen
<b>Umfang</b>	25 LE
<b>Referent</b>	Anna Maria Pröll
<b>Gebühren (ohne )</b>	
Gymcard	220,00 €
regulär	265,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-86 DTB-Kursleiter Faszio® Training

### Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive: 7 + 5 = 1

Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen werden alle Aspekte einer körperweiten Faszien-vitalität in den Fokus gesetzt. Bänder und Sehnen erhalten durch Elastizität mehr Zug- und Rückstellintensität, Muskelaufbau in Bewegung bringt Geschmeidigkeit und Kraft. Bewegungsfreiheit benötigt Dehnfähigkeit und Lösung von Blockaden in den faszialen Leitbahnen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung, ausreichend Zeiten für Regeneration fördern Widerstandskraft und Resilienz.



Ziel ist das Erlernen einer authentischen Ausführung und Weitergabe der 7 Bewegungsqualitäten unter Einbeziehung des Leitbahnsystems. Dieses Bewegungsverständnis entfaltet individuelles Potential für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. FASZIO® kann als eigenständiges Format praktiziert oder in andere Kurse integriert werden. Die erfolgreiche Absolvierung der vollständigen Ausbildung berechtigt zur zertifizierten Ausführung von FASZIO® als Fitness-Kursformat.

### Inhalte

- Umfangreiche Grundkenntnisse der 1 Faszie
- Vertraut machen mit den 7 Strategien
- Modell der 5 Leitbahnen
- Typologisches Faszientraining
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Action & Release mit den FASZIO® Bällen
- Praxisbeispiele
- Musterstunden
- Eigenverantwortliche Übungsentwicklung in Kleingruppen
- Supervision zur professionellen und selbständigen Umsetzung

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Do, 04.11. (10:00) - So, 07.11. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	38 LE
<b>Referent</b>	Heike Oellerich
<b>Gebühren</b>	 
Gymcard	409,00 €      469,00 €
regulär	489,00 €      549,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	20,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 

## LG 34112-87 Physio Gym Training bei und trotz körperlichen Beeinträchtigungen – Schwerpunkt Hüfte, Knie und Schulter

Viele unserer Kursteilnehmer haben Beschwerden mit dem Hüft-, Knie- oder Schultergelenk. Hier kommt es daher sehr darauf an, den Teilnehmern ein angemessenes, dosiertes und der Beeinträchtigung angepasstes und vielseitiges Training anbieten zu können.

### Inhalte

- Anatomie sowie Funktionalität des Hüft-, Knie- und Schultergelenks
- Kennenlernen häufiger Beschwerdebilder
- Praktische Stundenbilder zu den Themen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der behandelten Strukturen

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	So, 05.12. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Andreas Goller
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 🏆

# GYMWELT

## Highlights 2021

14.08. Go for Gold Agers

24.-26.09. RTB GYMWELT Kongress

06.11. YOGA Day

Infos unter [www.rtb.de](http://www.rtb.de)

## QUALITÄTSSIEGEL

## Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit – Anerkennung durch die zentrale Prüfstelle Prävention

Der Pluspunkt Gesundheit ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen! Der Pluspunkt Gesundheit hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei ein für sie passendes Gesundheitssport-Angebot zu finden.

## Ihre Vorteile als Verein

- Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport
- Verbesserung der finanziellen Situation durch lukrative Gesundheitssportkurse
- Erschließen neuer Zielgruppen für den Verein
- Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Nachweis für qualitativ hochwertige Angebote und Kompetenz
- Hohe Akzeptanz seitens der Ärzte, der Wissenschaft, der Krankenkassen und der Politik
- Bereitstellung eines Marketingpakets

## Ein Siegel – zwei Möglichkeiten

## 1) Bewerbung von Gesundheitssportangeboten in Turn- und Sportvereinen

Dauerangebote, individuelle und/oder standardisierte Kursangebote, können anhand eines Antragsformulars mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet werden:

- Reha- oder Präventionsangebote
- Kurs- oder Dauerangebot mit maximal 20 Teilnehmenden

## 2) Krankenkassenanerkennung

Für die Beantragung des Pluspunkt Gesundheit inkl. Krankenkassenanerkennung wurde der Pluspunkt-Antrag erweitert und bildet zusätzlich alle Fragen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ab.

- Angebote der Primärprävention
- Standardisierte DTB-Kursprogramme: Inhalte und Kursdauer entsprechend den Vorgaben des zertifizierten Konzepts
- Maximal 15 Teilnehmende

LG 34012-90

## RTB/RTJ Treffpunkt – Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten

Im Treffpunkt werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert und alles Wissenswerte rund um das Qualitätssiegel besprochen.

Termin	Di, 13.04. (18:00-19:30)
Ort	online
Umfang	2 LE
Referent	Florian Klug
Gebühren	gebührenfrei; Anmeldung aber erforderlich

## AUS- UND WEITERBILDUNGEN


**PROGRAMM 2021**

**FITNESS + PILATES & YOGA + DANCE**  
**GESUNDHEIT + ÄLTERE + KINDER**

Das DTB-Akademie Programm 2021 erscheint Anfang November und steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung.

**DTB-Akademie** 

www.dtb.de  
Otto-Fleck-Schneise 8 • 60528 Frankfurt • www.dtb-akademie.de



## STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

Um eine Krankenkassenanerkennung zu erhalten, so bieten wir folgende Lehrgänge zur Einweisung in entsprechende standardisierte Kursprogramme an, die von der zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt werden.

## Voraussetzung

- B-Lizenz oder adäquate berufliche Ausbildung

## LG 34012-91 „Bewegen statt Schonen“

Diese Fortbildung befähigt Übungsleiter zur Durchführung des Einsteiger-Kursprogramms „Bewegen statt Schonen“.

## Inhalte

- Natürliche und gesunde Haltungsschulung
- Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen

<b>Termin</b>	So, 18.04. (09:00-12:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	40,00 €
regulär	65,00 €

## LG 34012-92 „Fit und gesund“

In diesem Special wird ein Gesundheitssportkonzept vorgestellt, das gleichermaßen auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen abzielt. Das Konzept wird an einem Programm für den Gesundheitssport im Verein konkretisiert, welches in der Zwischenzeit vielfach erprobt und auch wissenschaftlich evaluiert wurde.

<b>Termin</b>	So, 18.04. (13:00-16:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	40,00 €
regulär	65,00 €

## LG 34012-93 „Gesundheitstraining – Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“

In diesem Lehrgang wird ein konzipiertes 12-stündiges Kursprogramm vorgestellt, das sowohl zur Prävention von Rückenschmerzen als auch bei unspezifischem chronischen Rückenschmerz verwendet werden kann. Es eignet sich sehr gut für Sporteinsteiger, kann aber auch für bereits bestehende Gruppen eingesetzt werden.

## Inhalte

- Vorstellung 12-stündiges Kursprogramm
- Kennenlernen von Fehlbelastungen/ -haltungen in Beruf und Alltag, muskulärer Insuffizienzen und mangelnder Beweglichkeit
- Übungsverbindungen (Dehnung und Mobilisation)
- Koordinative Kräftigungsübungen

<b>Termin</b>	Sa, 06.11. (09:00-12:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	40,00 €
regulär	65,00 €

## LG 34012-94 „Fit bis ins hohe Alter“

Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem vier Säulen-Modell:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.

<b>Termin</b>	Sa, 06.11. (13:00-16:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	40,00 €
regulär	65,00 €



# pedalo®



UNSER WISSEN  
UNSERE PRODUKTE  
UNSER COACHING  
DEIN ZIEL

MEHR...

- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Koordination
- ✓ Kräftigung
- ✓ Prävention

Vielseitig einsetzbar in  
Spiel, Sport & Therapie

[pedalo.de](https://pedalo.de)

## BODY &amp; MIND

## LG 34012-30 Pilates für Ältere

Diese Fortbildung fokussiert sich auf die Personengruppe 60plus und setzt dabei den Schwerpunkt gezielt auf das Erlernen und Umsetzen von Pilatesübungen sowie deren Varianten.

## Inhalte

- Ansatz, Grundprinzipien sowie Übungsrepertoire von Pilates
- Zielgruppenorientierte Umsetzungsmöglichkeiten
- Praxiserprobte Möglichkeiten für ein Training unter erleichterten Bedingungen

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 14.03. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Anita Braunsdorf
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 14.01.21

## LG 34112-31 Improve yourself – individuelles Coaching

An diesem exklusiven Fortbildungstag haben ausgebildete DTB-Kursleiter und DTB-Trainer Pilates die Möglichkeit, sich coachen zu lassen und ganz individuell an den eigenen Trainer-Fertigkeiten Ausdruck, Präsentation, Technik, Stimme, Hands on-Technik oder einem „eigenen Thema“ zu feilen. Den Tag begleitet die Pilates-Ausbilderin Corinna Michels. Sie gibt individuelles Feedback, persönliche Korrekturen und Trainingsempfehlungen.

Als Teilnehmer erhalten Sie im Voraus neben weiteren Informationen einen Fragebogen für Ihre Anliegen. Uns ist wichtig, dass dieser Tag ein echter Gewinn für Sie wird und Sie ausreichend Zeit für Ihre Themen finden, deshalb werden nur maximal 8 Teilnehmer zu dieser besonderen Fortbildung zugelassen.

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 19.06. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Corinna Michels
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	149,00 €
regulär	179,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 🍴

## LG 34112-32 Pilates mit Blick auf die Faszien

In dieser Tagesfortbildung schenken wir den Bereichen des Powerhouse – dem Beckenboden und dem M. Transversus – besonders hohe Aufmerksamkeit.

## Voraussetzung

- Grundkenntnisse Faszien von Vorteil
- Pilates-Erfahrung
- Kursleiter Pilates, DTB-Trainer Pilates

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 20.06. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Corinna Michels
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 🍴

## LG 34012-36 Runner's Yoga

Ziel dieses Lehrgangs ist es, mithilfe spezieller Übungssequenzen aus dem Yoga die Laufperformance, die Kondition und die mentale Stärke zu verbessern.

## Inhalte

- Gezielte Asanas zur Ganzkörperkräftigung
- Übungen zur Dehnung der „Läufermuskeln“
- Unterstützende Atemtechniken

## Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 12.06. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Anja Blondzik
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 12.04.21

**LG 34012-37** Stressless with HIIT and Relax

Eine Kombination von knackigen Bodyweight HIIT-Intervallen und sanft dehnenden Yoga-haltungen. Ein ideales Workout um sich gleichzeitig auszuworken, Stress abzubauen und geschmeidig beweglich zu werden.

**Inhalte**

- Aufbau und Ablauf einer HIIT-Yoga Einheit
- Sinnvolle Kombinationsmöglichkeiten von HIIT-Intervallen und Yogahaltungen
- Einführung in yogische Atemtechniken und Meditation

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 13.06. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Anja Blondzik
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 13.04.21

**LG 34112-33** Pilates rund um den Fuß

Der Mensch ist das einzige größere Lebewesen, das ständig auf zwei Füßen stehen kann. Die dafür benötigte Stabilität wird von 26 Knochen, 19 Muskel, 33 Gelenken sowie Sehnen in Fuß und Knöchel gewährleistet. In diesem Workshop werden verschiedene Aspekte rund um unsere Füße in den Pilates-Unterricht integriert.

**Inhalte**

- Anatomie des Fußes
- Einfluss auf Beckenboden, Beinlinie
- Fasziale Aspekte
- Stabilität der Fußgewölbe, Stabilität der Sprunggelenke
- Fußpositionen in den Übungen
- Koordinative Fußarbeit
- Fußgymnastik/ Kräftigung → Fußschwächen
- Wahrnehmungsübungen
- Standing Pilates

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 03.10. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Corinna Michels
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 🇩🇪**LG 34012-34** Yoga Day

**An diesem Tag erwarten dich folgende beiden Themen:**

**Eine Yogareise durch die Chakren**

Unser Körper ist durchzogen von Meridianen, sogenannten Energieleitbahnen. Die Meridiankanäle bekommen ihre Energie von den Energiezentren entlang des zentralen Kanals, den Chakren. In diesem Workshop werden die 7 verschiedenen Chakren in ihrer Funktion und ihrem Einfluss vorgestellt und durch Yogaübungen erfahrbar.

**'Hands on' - Adjustment und Assists**

Du möchtest Deine Schüler in Deinen Stunden mehr unterstützen? Mehr Hilfestellungen anbieten und sicher korrigieren? In diesem Workshop lernst Du wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten, die Du in Deinen Unterricht mit einfließen lassen kannst.

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 06.11. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Julia Olfen
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 06.09.21



## LG 34012-35 Loslassen

Psychischer Stress und muskuläre Verspannungen gehen häufig Hand in Hand. Es werden Übungen vorgestellt, die den Kopf frei werden lassen und den Körper in die Entspannung bringen.

### Inhalte

- Atmung und Bewegung
- Schwunggymnastik anno 1928
- Entspannte Bewegungsfolgen
- Dehnung zur Entspannung

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	So, 14.11. (10:00-17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Daniela Ludwig
<b>Gebühren</b>	👤
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 14.09.21

## ÄLTER WERDEN

### DTB-Bewegungsexperte in der Pflege – auch für Übungsleiter/ Trainer im Bereich Ältere/ Hochaltrige geeignet

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohner von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes [Stand: August 2016]). Die Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den „Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach § 113a SGB XI“ noch stärker eingefordert wird. Diesen neuen Herausforderungen muss in der Regel auch mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen bzw. entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeitenden begegnet werden. Die DTB-Akademie sowie der Rheinische Turnerbund unterstützt mit ihren Weiterbildungsangeboten Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität umsetzen zu können.

Ein kompetentes Team erfahrener Referenten vermittelt in inhaltlich-verschiedenen und kombinierbaren Weiterbildungsmodulen viele praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Mobilität und Umsetzung von Bewegung in der Altenpflege. Die Weiterbildung zum DTB-Bewegungsexperten in der Pflege kann als reguläre Weiterbildung von Einzelpersonen

gebucht werden sowie als Inhouse-Schulungen als eine individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Weiterbildung vor Ort durchgeführt werden.

Die Weiterbildungsmodulare (jeweils 4 Lerneinheiten [LE]; 1 LE = 45 Minuten) können einzeln oder in Blöcken gebucht werden und schließen mit einem Zertifikat ab. Das Basismodul Bewegungsförderung im Alter ist dabei der verbindliche Einstieg dieser Qualifizierung, denn hier werden wichtige theoretische Grundlagen für alle weiteren Aufbaumodule vermittelt.

### Voraussetzungen

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

<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE pro Modul
<b>Referent</b>	Antje Hammes
<b>Gebühren pro Modul</b> 👤	50,00 €

**DTB-Akademie** 🏆

*Der Fokus des Lebens ist eine Form der inneren Mitte*



Entdecke diese und viele weitere Bücher aus dem Bereich Fitness & Gesundheit in unserem Amazon Store. Scanne jetzt den QR-Code und überzeuge dich von unserer breit gefächerten Trainingsliteratur.

Foto: ©Caroline Guth, www.picarophotography.com / Cover: ©Meyer & Meyer Verlag



**Yoga – Fokus & Klarheit**  
978-3-8403-7653-5  
25,00 €

**Hatha Yoga**  
978-3-8403-7530-9  
29,95 €

**LG 34113-01 Basismodul – BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ALTER**

Das Basismodul (Theorie) 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.

**Termin** Mo, 30.08. (09:00-12:00)

**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 „Bewegungs-Snacks“ im Alltag
- Organisationsformen für Gruppen- und Einzeltraining
- Bewegungsfreundliche Umgebung schaffen
- Bewegung im Alltag integrieren

**LG 34113-02 Aufbaumodul – AKTIVIEREN DURCH BEWEGUNG**

Ein gezieltes Bewegungstraining ist die wichtigste Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper im höchsten Alter zu erhalten.

**Termin** Mo, 30.08. (13:00-16:00)

**Inhalte**

- Kurze Bewegungs- und Aktivierungseinheiten
- Alltagsbilder nützlich einsetzen
- Integration in den Alltag der Pflege und Betreuung unter Berücksichtigung
- Typischer körperlicher und geistiger Beeinträchtigungen

**LG 34113-03 Aufbaumodul – BEWEGUNGSFÖRDERUNG BEI ARTHROSE**

Arthrose führt im höheren Alter häufig zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet darunter. Hier gilt: Bewegen statt Schonen!

**Termin** Di, 31.08. (09:00-12:00)

**Inhalte**

- Funktionelles Training
- Übungspool zur Kräftigung, Gleichgewichtsschulung und Beweglichkeitstraining
- Vielfältige Anregungen, Alltagstipps und Praxishilfen im Umgang mit Arthrose

**LG 34113-04 Aufbaumodul – MOBIL BLEIBEN DURCH STURZPRÄVENTION I**

Mit dieser Weiterbildung wird aufgezeigt, wie in einem Gruppentraining das Thema Sturzprävention auf Basis des Ulmer Modells umgesetzt werden kann.

**Termin** Di, 31.08. (13:00-16:00)

**Inhalte**

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



### LG 34113-05 Aufbaumodul – BEWEGUNGSFÖRDERUNG BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

Neurologische Krankheitsbilder wie der Schlaganfall und M. Parkinson gehen mit verschiedenen motorischen Störungen einher. Studien zu dieser Problematik belegen, dass spezifische Bewegungsübungen die körperliche und emotionale Situation im Alltag deutlich verbessern können.

**Termin** Mo, 29.11. (09:00-12:00)

#### Inhalte

- Krankheitsbilder bei neurologischen Erkrankungen
- Abgestimmte Bewegungsübungen und Aktivierungen
- Im Alltag bei Funktionsstörungen
- Praktische Tipps zur Aktivierung im Alltag bei Schlaganfall

### LG 34113-06 Aufbaumodul – BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ IN DER MITTLEREN PHASE

Menschen mit Demenz in einer fortschreitenden Phase, deren geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, sowie die Möglichkeit zur Verhaltenskontrolle verloren gegangen ist, brauchen andere Rahmenbedingungen, um die positiven Effekte von Bewegung und Aktivierungsmaßnahmen umsetzen zu können. Bei der Übungsauswahl stehen vor allem das körperliche Wohlfühl, der emotionale Ausgleich und die Wirkung auf den Biorhythmus im Vordergrund.

**Termin** Mo, 29.11. (13:00-16:00)

#### Inhalte

- Möglichkeiten und Grenzen der Bewegung für Menschen mit Demenz
- Vorstellung von kurzen Aktivierungssequenzen für Einzelbetreuung oder Kleingruppen
- Kommunikation und Ansprache
- Alltagsmaterialien kreativ einsetzen
- Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Kinästhesie

### LG 34113-07 Aufbaumodul – GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu spannenden und bedeutsamen Ergebnissen geführt: Eine gezielte Mischung aus Ausdauertraining sowie Multitasking- und Koordinationsaufgaben hat sowohl positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf die Gehirnleistung.

**Termin** Di, 30.11. (09:00-12:00)

#### Inhalte

- Grundfunktionen des Gehirns und Auswirkungen körperlichen Trainings
- Bedeutung von Ausdauer und Koordinationstraining für die Gehirnleistung
- Grundlagen des gezielten Gehirntrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele

### LG 34113-08 Aufbaumodul – GESELLIGKEIT DURCH EINFACHE TÄNZE/ BEWEGUNGSFOLGEN

Tänzerisches Bewegen fördert die Geselligkeit, Ausdauer und Koordination. Einfache, kleine Tänze ermöglichen mit viel Spaß gemeinsam in Bewegung zu kommen!

**Termin** Di, 30.11. (13:00-16:00)

#### Inhalte

- Ausdauer und Koordinationsförderung durch Tanzen
- Kleine Tänze und leichte Choreografien
- Ideenpool für Sitztänze

**LG 34013-03** Webinar – Ernährung im Alter

Der biologische Körperzerfall beginnt nicht erst bei unseren Großeltern, sondern schon ab ca. 30 Jahren. Unter anderem werden Muskeln abgebaut. Hier gilt es vorzubeugen.

**Inhalte**

- Theorie zu Ernährung im Alter
- Ernährungs-Methoden gegen den abbauenden Prozess

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Fr, 09.07. (18:00-19:30)	
<b>Ort</b>	online	
<b>Umfang</b>	2 LE	
<b>Referent</b>	Jola Jaromin	
<b>Gebühren</b>	🍴	
Gymcard	20,00 €	
regulär	30,00 €	

**LG 34013-02** Aktiv und beweglich 60+: Fit für das Leben

Funktionelles Ganzkörpertraining kennt man als schweißtreibendes Format für aktive Fitnesportler. 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.

**Inhalte**

- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Übungsbeispiele/ Modellstunden für drinnen und draußen
- Partnerübungen

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 24.04. (10:00) - So, 25.04. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Elke Hühn-Epstein	
<b>Gebühren</b>	🍴 🛏	
Gymcard	130,00 €	150,00 €
regulär	180,00 €	200,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 24.02.21	

**LG 34113-09** DTB-Kursleiter Bewegungsförderung für Hochaltrige

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. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten (Es gibt inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter Sturzprävention!).

Nach Abschluss werden die Zertifikate verliehen: Zertifikat DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige, welches unbegrenzt gültig ist und das Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für 2. Lizenzstufe), das nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rahmen eines Vereinsangebotes zur Zeit von den Krankenkassen anerkannt ist.

**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“

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW

<b>Termin</b>	Fr, 25.06. (16:00) - So, 27.06. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Hellmer Wiethoff	
<b>Gebühren</b>	🍴 🛏	
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 🏆

## LG 34113-10 DTB-Kursleiter „Menschen mit Demenz bewegen“



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.

### Inhalte

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

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW

<b>Termin</b>	Fr, 29.10. (16:00) - So, 31.10. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 

## LG 34113-11 Gehirntraining durch Bewegung

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern.

### Inhalte

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

### Voraussetzungen

- ÜL-C/ Tr-C-Lizenz oder höherwertige berufliche Ausbildung

### Lizenzverlängerung

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

<b>Termin</b>	Sa, 13.11. (10:00) - So, 14.11. (15:00)	
<b>Ort</b>	Essen	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Dr. Ann Katrin Kurz	
<b>Gebühren (ohne  )</b>		
Gymcard	169,00 €	
regulär	204,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.21	

**DTB-Akademie** 

## NATURSPORT



### Familienskitag 2021

Ein Erlebnis für die ganze Familie In altbewährter Form findet der Familienskitag im Ski-gebiet 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.

<b>Termin</b>	Sa, 06.02. (09:00 – 17:00 Uhr)	
<b>Ort</b>	Altastenberg im Hochsauerland/Dorfhalle	
<b>Referent</b>	Reiner Rosga, Bernd Baaske	
<b>Gebühren inkl. Mittagessen/Skipass</b>		
Erwachsene mit Workshop	39,00 €	
Erwachsene mit Workshop ohne Liftkosten	22,00 €	
1. Kind	29,00 € ab 2. Kind 25,00 €	



## Schneesport-Fortbildung 1

4 Tage Fortbildung mit der Möglichkeit der Rückreise am Sonntag oder Montag. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Möderle verwöhnen. Das Lehrteam wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches in Theorie und Praxis Programm zusammengestellten, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Zusätzlich soll die Möglichkeit besteht, die neue Skimodelle der Saison 2022 zu testen.

<b>Termin</b>	10. – 14. bzw. 15.11.2021
<b>Ort</b>	Pitztal, Hotel Möderle
<b>Referent</b>	Reiner Rosga
<b>Gebühren HP und Liftgebühr</b>	
inkl.  	ca. 550,00€ bis 620,00€



## Schneesport-Fortbildung 2

Zur Trainer C Natursport Winter - Übungsleiter Ski, Grundstufe und Instructor, Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB's in den Osterferien ins Stubaital ein. Skigebiet Schlick 2000 oder bei schlechter Schneelage Stubai Gletscher. 6 Tage Fortbildung, Rückreise am Samstag. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Sporthotel verwöhnen. Das Lehrteam wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches in Theorie und Praxis Programm zusammengestellten, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Mindestteilnehmerzahl 6 TN.

<b>Termin</b>	02. – 10.04.2021
<b>Ort</b>	Stubaital, Sporthotel Brugger
<b>Referent</b>	Reiner Rosga
<b>Gebühren HP und Liftgebühr</b>	
inkl.  	ca. 850€

## Saisoneröffnung 2021/2022

Einläuten der neuen Skisaison Im Pitztal findet in diesem Jahr wieder unsere Saisoneröffnung 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.

<b>Termin</b>	10. bzw. 11.11.2021 14. bzw. 15.11.2021
<b>Ort</b>	Pitztal, Hotel Möderle
<b>Referent</b>	Reiner Rosga
<b>Gebühren HP und Liftgebühr</b>	
inkl.  	ca. 430,00 bis 620,00€

## LG 34112-50 DTB-Instructor Walking /Nordic-Walking

### Inhalte

- 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

- ÜL-C/ Tr-C oder gleichwertige berufliche Ausbildung, körperliche Fitness



### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

### Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Walking / Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), 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.

<b>Termin</b>	Fr, 16.04. (17:00) - So, 18.04. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	25 LE
<b>Referent</b>	Jens Nussbaum
<b>Gebühren</b>	 
Gymcard	260,00 €      300,00 €
regulär	305,00 €      345,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.21

**DTB-Akademie** 