

Fortbildung
GYMWELT

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

FITNESSSPORT

LG 34012-01 Rund um unsere faszinierenden Faszien – "Stretch-Power-Flow"

Erlebe an diesem Tag eine Kombination aus Fascial-Flow, Fascial-Power und Fascial-Science.

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Termin	Sa, 05.03. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Alexandra Lauter	
Gebühren	🍴	
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 05.01.22	

LG 34112-01 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

Termin	Fr, 08.04. (16:00) - So, 10.04. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Anja Blondzik	
Gebühren	🍴 🛏	
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 🏆

LG 34112-01 Training der tiefliegenden Rückenmuskeln und Aktivierung der Lendenfaszie

Durch mentale Vorstellung und Training der vielen kleinen Rückenmuskeln an der Wirbelsäule ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Rückenproblematiken. Ganzheitliche Aktivierung der 3 Schichten der Lendenfaszie bringen ein neues Bewegungserlebnis aus der Mitte heraus. Rücken- und Schulter-Nacken Problematiken werden gelindert.

Lizenzverlängerung

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

Termin	So, 10.04. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Christiane Greiner-Maneke	
Gebühren	🍴	
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 10.02.22	

LG 34112-02 Einfach aber genial: Faszien-Fit durch den Alltag

Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt – das sind die Zutaten dieses faszialen Fitnesscocktails. Mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Mitteln bringen einfache Zusatzgeräte wie Handtuch, Stäbe, Teppichfliesen und Luftballons Schwung in das Fitnesstraining. Neue Bewegungsideen bereichern das Kursleiterrepertoire und sensibilisieren das Körperbewusstsein und die Eigenwahrnehmung. Hier gibt es Übungen für den Alltag und die Trainingseinheit: das abwechslungsreiche, mehrdirektionale FASZIO®-Training setzt Impulse, stimuliert den ganzen Körper, alle Sinne, wappnet für einen verletzungsfreien Alltag und macht glücklich!

Lizenzverlängerung

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

Termin	Sa, 07.05. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Heike Oellerich
Gebühren	
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 



LG 34112-04 Hula Hoop-Workout-Instructor

Mehr als nur den Reifen um die Taille bewegen: Hula Hoop Fitness. Der Reifen ist das perfekte Trainingsgerät für kurzweilige Workouts mit besonderem Spaßfaktor, welcher die Anstrengung schnell vergessen lässt. Durch unterschiedliche Themenschwerpunkte lassen sich passende Trainingseinheiten für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen gestalten. In dieser Weiterbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula Hoop und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche Stundenbilder vermittelt.

Inhalte

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

Abschluss

Zertifikat „Hula-Hoop-Workout Instructor“

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/

Termin	Sa, 13.08. (10:00) - So, 14.08. (15:00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	15 LE
Referent	Vera Kaulich
Gebühren	 
Gymcard	199,00 € 219,00 €
regulär	234,00€ 254,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 

LG 34012-03 Walken - das ideale Fettstoffwechseltraining

Es gibt viele Gründe, weshalb sich Menschen für Outdoorsportarten wie Walking entscheiden. Einer der Hauptgründe jedoch ist die Fettverbrennung. Wie der Fettstoffwechsel funktioniert und weshalb aerobes Ausdauertraining so effektiv ist, wissen aber nur die Wenigsten. Im Theorieteil geht es um den Energiestoffwechsel, die Sauerstoffaufnahme und die Bildung von Vitamin D beim Walken. In der Praxis besprechen wir die richtige Technik und es geht natürlich raus zum Walken.

Lizenzverlängerung

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

Termin	Sa, 20.08. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Adriano Valentini
Gebühren	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 22.03.22

LG 34112-05 Fasziales Rückentraining

Aufspannen statt Anspannen! Der entscheidende Unterschied, um das Potential seines Rückens kennenzulernen. Die Rückenfaszie als Schnittstelle des Faszienetzwerkes wird in den Fokus gesetzt. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet die umliegenden Regionen. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ ermöglicht das Modell der Aufspannung durch die Leitbahnen nach FASZIO® einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung der körperweiten Kraftübertragungswege. Bewegte Übungen für die Geschmeidigkeit der großen Rückenfaszie und die Beweglichkeit der Wirbelsegmente machen diese Fortbildung ideal für alle, die GroupFitness-Kurse mit Musik unterrichten.

Lizenzverlängerung

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

Termin	Sa, 03.09. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Doris Tölle
Gebühren	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 🏆



LG 34012-04 Let's Work-out

Dir fehlen Ideen zur Kräftigungsstunde? Welches Equipment nehme ich wann? Ein Tag voller Ideen mit diversem Equipment zur Ergänzung deiner Workout-Stunde. Brasils, Redondo, Matte...

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/

Termin	Sa, 03.09. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Kai Bollinger
Gebühren	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 03.07.22

LG 34112-05 Immun Booster Workout

Körperliche Bewegung stärkt nachweislich das Immunsystem. An diesem Tag wird in Theorie und Praxis erlebt, wie eine Ausdauer-, Krafttrainings- und Entspannungs-Class entsprechend wissenschaftlicher Erkenntnisse intelligent und sinnvoll gestaltet und umgesetzt werden kann.

Lizenzverlängerung

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

Termin	Fr, 09.09. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Andreas Goller
Gebühren	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 🏆

LG 34112-06 Wirbelsäulengymnastik - "Strecker-Ketten"

Haltung ist Gegenkraft zur Schwerkraft! Ein Rückenkurs muss neben funktionsgymnastischen und mobilisierenden Übungen vor allem aufrichtende Bewegungsangebote machen. An diesem Tag kann in Theorie und Praxis erlebt werden, wie mit sinnvollen Übungen die aufrechte Haltung sinnvoll und nachhaltig unterstützt werden kann.

Lizenzverlängerung

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

Termin	Sa, 10.09. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Andreas Goller
Gebühren	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 🏆

LG 34112-07 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

Termin	Fr, 16.09. (16:00) - So, 18.09. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Marion Berger	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie **LG 34012-05 Gesunder Fitnessmix aus Stabilität und Mobilität**

Hintergrundwissen rund um die Stabilisation mit dem Jacaranda Ball und Brasil sind Hauptthema dieses Tages. Bewegungs- und Haltungskontrolle sind die Grundlage für eine gesunde Haltung und Bewegungsfreiheit.

Am Ende werden wir die Regeneration mit der Faszienrolle einleiten. In diesem Workshop lernst du mit dem Jacaranda Ball/Brasil umzugehen und bekommst Informationen wie und wo Du diese gekonnt einsetzen kannst. Auch wirst du Interessantes über die Faszien erfahren.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	Sa, 24.09. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Daniela Ripperger	
Gebühren		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 24.07.22	

LG 34012-06 Geschmeidige Faszien durch gezieltes Training und der richtigen Ernährung

Faszien, unser körperweites, netzartiges Gewebesystem (Bindegewebe), das unsere Muskeln und Organe umhüllt, ist momentan so gefragt wie nie zuvor. Die aktuellen Erkenntnisse revolutionieren den gesamten Sport (auch Leistungssport), Therapie und Präventionsbereich.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	So, 25.09. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Daniela Ripperger	
Gebühren		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 25.07.22	

LG 34012-07 Funktionelle Gymnastik: Bewegungsfluss zur Musik

Funktionelle Gymnastik mit ihren alltagsnahen Bewegungen gegen das eigene Körpergewicht und ihrer vielfältigen Wirkung auf den ganzen Körper prägt heute das Fitness- und Gesundheitstraining im Verein. Doch Liegestütze, Kniebeugen und Co. bekommen ein ganz neues Gesicht, wenn sie gesteuert durch Musik zu einer fließenden, harmonischen Einheit verbunden werden. Die Übungen werden passend zum Rhythmus der Musik vom Einfachen zum Komplexen aufgebaut und miteinander kombiniert. So entsteht ein harmonischer Flow, der manche Anstrengung vergessen lässt und gleichzeitig motivierend und entspannend wirkt. Im Lehrgang beschäftigen wir uns damit, wie Musik gezielt als Werkzeug zur Steuerung von funktionellen Gymnastikstunden eingesetzt werden kann. Außerdem analysieren wir, was bei der Ausführung der wichtigsten Basisübungen zu beachten ist.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	Sa, 29.10. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Elke Hühn-Epstein	
Gebühren		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 29.08.22	

LG 34012-08 Funktionelles Zirkeltraining: Rund-um-Programm für den ganzen Körper

Functional Training ist auch für ältere Gesundheitssportler ein vielseitiges und effektives Konzept. Das Training an Stationen ist für gemischte Gruppen mit unterschiedlicher Belastbarkeit und individuellen Einschränkungen besonders geeignet. Es ist abwechslungsreich, spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und trainiert den ganzen Körper. Kaum eine Trainingsform ist besser geeignet, um Belastungen effektiv und individuell zu steuern. Unsere Turnhallen bieten in der Regel alles, was wir für vielfältige Stationen brauchen. Und auch draußen kann man mit wenig Aufwand abwechslungsreiche Zirkel schaffen. Im Lehrgang werden Hintergründe der Trainingsplanung besprochen und zahlreiche Übungen und Zirkelvariationen ausprobiert.

Termin	So, 30.10. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Elke Hühn-Epstein
Gebühren	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 30.08.22

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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.-27.03.2022 in Bergisch Gladbach
21.-22.05.2022 in Hamm
- Instructor Core & Stability 05.06.2022 in Essen
- Instructor Outdoor FitCamp 07.05.2022 in Bergisch Gladbach

Hinweis zu Lehrgängen in Hamm

Westfälischer Turnerbund - Stephan Gentes

Tel.: 02388/30000-23

E-Mail: gentes@wtb.de

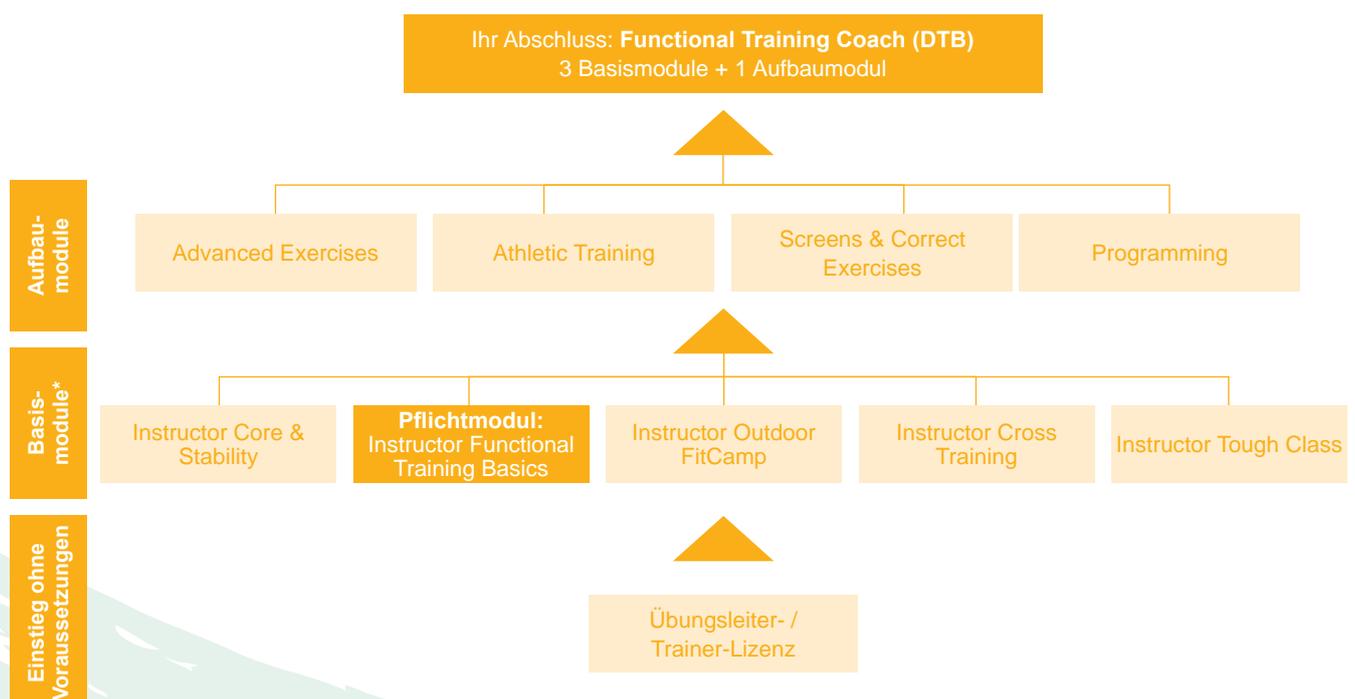
Voraussetzung

- Gültige ÜL-/ Tr-Lizenz.

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

Weitere Informationen unter www.dtb-akademie.de

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.



* 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

LG 34112-11 4xF Instructor Outdoor FitCamp

Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen Trainingseinheiten, werden Natur, Spaß und hartes Training im Kurs in Einklang gebracht. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden bei diesem Outdoortraining im Kleingruppenformat genutzt – ferner werden aber auch weitere Geräte, wie z.B. Seile, Hanteln, Kettlebells, Medizinbälle oder Tubes eingesetzt.

Inhalte

- Die Outdoor FitCamp-Philosophie
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Gruppenspiele und -übungsformen
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit sowie des Outdoor FitCamp-Kurses
- Trainingsplanung
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer*innen, Fitnessstudios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	Sa, 26.03. (10:00) - So, 27.03. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	255,00 €	275,00 €
regulär	295,00 €	315,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie 

Termin	Sa, 07.05. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Jens Binias	
Gebühren		
Gymcard	140,00 €	
regulär	175,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie 

LG 34112-12 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

Termin	So, 05.06. (10:00-17:30)
Ort	Essen
Umfang	10 LE
Referent	Antje Hammes
Gebühren	
Gymcard	130,00 €
regulär	165,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

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

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

GROUP FITNESS

LG 34112-22 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

Termin	Sa, 27.08. (10:00) - So, 28.08. (15:15)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	225,00 €	245,00 €
regulär	280,00 €	300,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22	

LG 34112-20

Termin	Sa, 26.03. (10:00) - So, 27.03. (14:30)	
Ort	Essen	
Umfang	15 LE	
Referent	Kaha Team	
Gebühren	(ohne  )	
Gymcard	195,00 €	
regulär	250,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

LG 34112-21 KAHA Fortbildung 2

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

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Termin	So, 04.12. (10:00) - (17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
regulär	130,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

LG 34112-23 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 Wohlfühl 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 Technikschiulung.

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

Termin	Sa, 14.05. (10:00) - So, 15.05. (15:15)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	225,00 €	245,00 €
regulär	280,00 €	300,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.22

LG 34112-23_E

Termin	Sa, 22.10. (10:00) - So, 23.10. (15:15)	
Ort	Essen	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren (ohne )		
Gymcard	195,00 €	
regulär	250,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie 



LG 34112-24 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

Termin	Sa, 03.12. (10:00) - (17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
regulär	109,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie 



LG 34112-25 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

Termin	Sa, 29.10. (10:00) - So, 30.10. (14:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Frauke und Sharon Jackson	
Gebühren		
Gymcard	225,00 €	245,00 €
regulär	280,00 €	300,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie **LG 34112-26** DA® Golden Beats meets DA® Wellness Beats

DRUMS ALIVE® ist ein spannendes, unterhaltsames, erforschtes All-Inclusive-Programm für Gehirn- und Körperfitness, Bildung, Gesundheit und Wellness, das Musik, Bewegung und Trommeln multidisziplinär einsetzt, um jedem Menschen unabhängig von seinem Alter und seinen Fähigkeiten ein einzigartiges körperliches, psychologisches, neurologisches, pädagogisches, rhythmisches und sozioemotionales Erlebnis zu bieten.

Golden Beats bringt die grauen Zellen auf Trab und Wellness Beats bietet uns eine neue Quelle der Energie!

Genieße diese einzigartige Kombination aus trommeln, tanzen und Spaß, entwickelt, um mentales Bewusstsein zu verbessern, Gehirnwellenaktivität zu erhöhen, kognitive Fähigkeiten zu steigern, negative Gefühle aufzulösen.

Zwei Stundenbilder geben Dir Einblick in die Welt des Trommelns für die aktiven Älteren und schlagen eine Brücke zwischen Körper, Geist und Seele mit kraftvollen Rhythmen und pulsierenden Trommelschlägen.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	Sa, 19.11. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Drums Alive Team	
Gebühren		
Gymcard	99,00 €	
regulär	129,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22	

BODY & MIND

LG 34012-02 Frauen im Wandel der Zeit - mit Yoga durch die Wechseljahre

Yoga kann bei einer regelmäßigen Praxis eine sehr hilfreiche Methode bei Ein- und Durchschlafproblemen sein. Erfahre in diesem Workshop, wie gezielte Yogaübungen in Kombination mit einer tiefen Atmung und Affirmationen zu einer positiven Schlafhygiene beitragen können und Dich am nächsten Morgen glücklich und ausgeruht aufwachen lassen.

So verschieden, wie die Lebensphasen von Frauen sind, so unterschiedlich ist auch die Yogapraxis, die uns durch diese Zeiten begleiten.

Im Wandel der Zeit stellen sich die Hormone langsam um. Es kann zu typischen Wechseljahresbeschwerden kommen. Yoga kann uns dann helfen, die Phasen hormoneller Dysbalance leichter zu meistern und uns so anzunehmen, wie wir sind. Lerne in diesem Workshop einen entspannten Weg durch die Wechseljahre kennen.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	Sa, 02.04. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Julia Olfen
Gebühren	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 02.02.22

LG 34112-03 Aktiv gegen Stress: Stressbewältigung durch Faszientraining

Aktiv gegen Stress! Im Alltag erleben wir Stress durch zu hohe Anforderungen, ungünstige Ernährungsgewohnheiten und negative Emotionen. Als Reaktion zieht sich das Faszienetz zusammen und verengt die Wege für Nährstoffe und Bewegungsfreiheit. Zur Regulierung der Spannungsverhältnisse ist eine körperweite Balance erforderlich. Das Modell der 5 Leitbahnen unterstützt dabei eine gesunde, natürliche Funktionalität für jede Art von Bewegung. Vielseitige Übungen fördern freie Beweglichkeit und (re-)aktivieren vorhandene Ressourcen. Das ganzheitliche Training nach der FASZIO® Methode wirkt entlastend auf Blockaden und beeinflusst die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit positiv.

Lizenzverlängerung

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

Termin	So, 08.05. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Heike Oellerich
Gebühren	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 🏆

FASZIO
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34012-09 YOGA Day

An diesem Tag erwarten dich folgende beide Themen:

Kraftquelle Yoga

Das Leben stellt uns täglich vor verschiedene Herausforderungen, die wir zu meistern haben. Kraftquelle Yoga verbindet Erkenntnisse der Resilienz (Lehre der psychischen Widerstandsfähigkeit) zur Bewältigung von Krisen mit den alten Weisheiten der Yoga-lehre. 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.

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	Sa, 05.11. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Julia Olfen
Gebühren	🍴
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 05.09.22

LG 34112-70 Pilates - standfest stabil

Mit besonderem Augenmerk auf den Transfer für den Alltag, liegt der Schwerpunkt dieser Fortbildung auf Standing Pilates. Was braucht es, um sowohl im Stand wie auch der Fortbewegung stabil und sicher zu sein? Wir setzen wertvolle Trainingsreize für das Gleichgewicht, die Stabilität und auch die Koordination.

Lizenzverlängerung

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

Termin	So, 03.07. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Corinna Michels
Gebühren	🍴
Gymcard	99,00 €
regulär	129,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 🏆

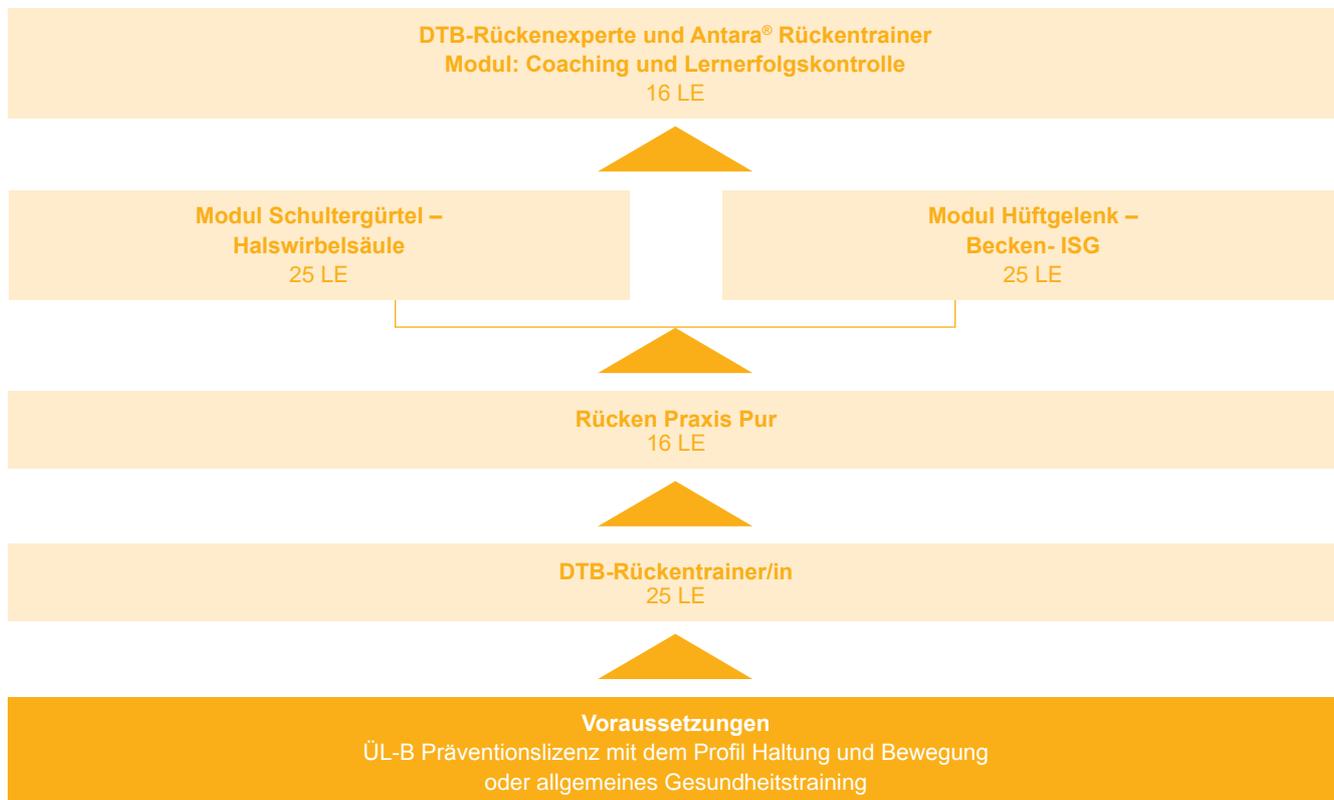


GESUNDHEITSSPORT

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. 18

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

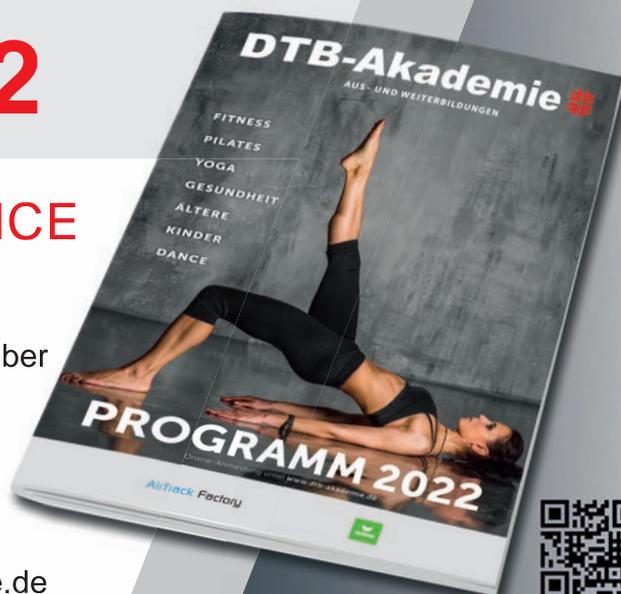
PROGRAMM 2022

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

Das DTB-Akademie Programm 2022 erscheint Anfang November und steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung.

DTB-Akademie 

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



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

Termin	Fr, 06.05. (16:00) - So, 08.05. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie **LG 34112-62 Aufbaumodul 1 „Becken/Hüftgelenk“**

Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. 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

Termin	Fr, 04.02.22 (16:00) - So, 06.02.22 (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Karin Allbrecht	
Gebühren		
Gymcard	290,00 €	330,00 €
regulär	335,00 €	375,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

LG 34112-63 Aufbaumodul 2 „Schultergürtel/Halswirbelsäule“

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

Termin	Fr, 25.03. (16:00) - So, 27.03. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Volker Kipp	
Gebühren		
Gymcard	290,00 €	330,00 €
regulär	335,00 €	375,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

LG 34112-64 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

Termin	Sa, 14.05. (10:00) - So, 15.05. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	16 LE	
Referent	Volker Kipp	
Gebühren		
Gymcard	229,00 €	249,00 €
regulär	264,00 €	284,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

LG 34112-65 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

Termin	Fr, 04.03. (16:00) - So, 06.03. (15:00)	
Ort	Essen	
Umfang	25 LE	
Referent	Edda Baucke	
Gebühren (ohne  )		
Gymcard	220,00 €	
regulär	265,00 €	
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

pedalo®

seit 1963

Nachhaltige Lebensfreude und einzigartige
Bewegungserlebnisse aus Holz.



pedalo®

Pedalo steht für Entwicklung, Herstellung,
Vertrieb & Trainingskonzepte

Made in Germany

vielseitig einsetzbar
nachhaltig & langlebig
mobil & erweiterbar

LG 34112-66 Bewegung und Ernährung

Bewegung und Ernährung sind ein Traumpaar, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Den größtmöglichen Erfolg aus ihrem Zusammenspiel zu erzielen ist einfacher als gedacht. Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, deren Wirkung und Auswirkungen in unserem Körper sowie einer genauen Betrachtung wie Bewegung dies beeinflusst, erhalten Sie das Rezept, um Ihre Ziele umzusetzen und die Ziele Ihrer Teilnehmer*innen zu optimieren.

Inhalte

- Grundlagen der Ernährung (Kohlenhydrate, Protein, Fett)
- Sportgerechte Ernährung
- Diäten
- Ernährungsverhalten (mit praktischen Übungen)
- Führung von Beratungsgesprächen

Hinweis

Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programmes „Cardio Aktiv“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschusst ist, sofern der Kursleiter die Ausbildungsqualifikation 2. Lizenzstufe „Sport in Prävention“ mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training besitzt.

Lizenzverlängerung

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

Termin	Fr, 01.04. (16:00) - So, 03.04. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Jola Jaromin-Bowe	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

LG 34112-67 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 Erlernte 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 sowie ÜL B Reha BRSNW

Termin	Sa, 08.04. (10:00) - So, 09.04. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Christiane Greiner-Maneke	
Gebühren		
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

LG 34012-61 Die gesunde Schilddrüse - Ernährung bei Hashimoto Thyreoiditis

Die Schilddrüse ist die wichtigste Hormondrüse in unserem Körper und vor allem für Stoffwechsel und Körpertemperatur zuständig. Läuft die Schilddrüse optimal, fühlen wir uns ausgeglichen, leistungsstark und das Körpergewicht bleibt stabil. Bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto kann mit einer gezielten Ernährung eine Verbesserung der Schilddrüsenfunktion erreicht werden. Wie diese Ernährung aussehen kann, erfährst du in dieser Fortbildung. Außerdem zeigt Adriano auf, wie wichtig die Themen Darmgesundheit und das Spurenelement Jod für die Schilddrüse sind.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/ ÜL B Prävention

Termin	So, 21.08. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Adriano Valentini	
Gebühren	🍴	
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 21.03.22	

LG 34112-69 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

Termin	Fr, 01.07. (10:00) - Sa, 02.07. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Corinna Michels	
Gebühren	🍴 🛏	
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 🏆**LG 34112-68**

Termin	Fr, 03.06. (10:00) - Sa, 04.06. (15:00)	
Ort	Essen	
Umfang	15 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren (ohne 🍴 🛏)		
Gymcard	169,00 €	
regulär	204,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.22	

LG 34112-71 DTB Kursleiter Beckenboden

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weit verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema Beckenboden ist jedoch häufig ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert sind. Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden.

Inhalte

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

Lizenzverlängerung

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

Termin	Fr, 14.08. (16:00) - So, 16.08. (15:00)	
Ort	Essen	
Umfang	25 LE	
Referent	Maria Müller	
Gebühren (ohne 🍴 🛏)		
Gymcard	220,00 €	
regulär	265,00 €	
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 🏆

LG 34112-72 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 faszi- alen Leitbahnen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung, aus- reichend Zeiten für Regeneration fördern Widerstandskraft und Resilienz.

Ziel ist das Erlernen einer authentischen Ausführung und Weitergabe der 7 Bewegungs- qualitäten 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 Aus- führung 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 faszi- alen 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

Termin	Do, 17.11. (10:00) - So, 20.11. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	38 LE	
Referent	Heike Oellerich	
Gebühren		
Gymcard	409,00 €	469,00 €
regulär	489,00 €	549,00 €
Frühbucherrabatt	20,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie 

FASZIO®
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34112-73 **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).

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 Dehntechniken
- 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 gleichwerte Qualifikation auf Anfrage

Lizenzverlängerung

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

Termin	Fr, 18.11. (16:00) - So, 20.11. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Karin Albrecht	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie 

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 34070-01 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	Mo, 21.02. (18:30 - 20:00)
Ort	online
Umfang	2 LE
Referent	Florian Klug
Gebühren	gebührenfrei; Anmeldung aber erforderlich

LG 34012-90 Einweisung in das stand. Programm Funktional trainieren 4 LE + Workout-Variationen 4 LE

Dieses Kursprogramm kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Gewichtskugeln, elastischen Übungsbändern und Koordinationstools. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Frau als auch Mann geeignet, um Bewegungen zu erlernen, eine Athletik zu erreichen und die eigene Ausdauer zu verbessern.

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C/ ÜL B

Termin	Fr, 25.03. (10:00 - 17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Antje Hammes
Gebühren	
Gymcard	65,00 €
regulär	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 25.01.22

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 „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.

Termin	Sa, 12.02 (09:00 - 12:00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
Gymcard	40,00 €
regulär	65,00 €

LG 34012-92 „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

Termin	Sa, 12.02 (13:00 - 16:00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
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

Termin	So, 30.10. (09:00-12:00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
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.

Termin	So, 30.10. (13:00-16:00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
Gymcard	40,00 €
regulär	65,00 €

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 Weiterbildungsmodule (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)

Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE pro Modul
Referent	Antje Hammes
Gebühren pro Modul	50,00 €

DTB-Akademie 

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, 28.03. (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, 28.03. (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 Do, 08.12. (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 – 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 Do, 08.12. (13:00-16:00)

Inhalte

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

LG 34113-05 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.

Termin	Fr, 03.06. (16:00) - So, 05.06. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Hellmer Wiethoff	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

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

LG 34113-06 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

Termin	Fr, 17.06. (16:00) - So, 19.06. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	

DTB-Akademie 

LG 34013-01 Seniorenernährung und sensomotorische Sturzprophylaxe

Bewegen statt schonen, so lautet das Motto dieses Tagesangebotes. Aktiv stürzen vorbeugen für alte Menschen ab 65 Jahren mit sensomotorischen Bewegungsangeboten und angepasster Ernährung. Welchen Stellenwert spielt eine gesunde Ernährung im Alter bei der Vorbeugung von Stürzen und wie sieht die wissenschaftliche Datenlage aus? Wie sollte die Ernährung bei Senior*innen aussehen, um länger fit bleiben und Mängeln vorbeugen zu können? Dieses wird anhand praktischer Beispiele für die tägliche Arbeit des/der Übungsleiter*in erarbeitet.

Lizenzverlängerung

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

Termin	Sa, 20.08. (10:00 - 17:30)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Jola Jaromin-Bowe	
Gebühren		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 20.06.22	

LG 34113-07 DTB Kursleiter Sturzprävention

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

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

Lizenzverlängerung

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

Termin	Fr, 09.12. (16:00) - So, 11.12. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	260,00 €	300,00 €
regulär	305,00 €	345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22	



SPORT-THIEME

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 **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.de



LG 34113-08 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 gezielten 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

Termin	Sa, 10.12. (10:00) - So, 11.12. (15:00)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Dr. Ann Katrin Kurz	
Gebühren		
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.22

DTB-Akademie **LG 34012-10** Functional Aging

Körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter. Jeder Mensch wünscht sich, auch im hohen Alter noch fit und belastbar zu sein.

Diese Fortbildung beschäftigt sich mit dieser Zielgruppe. Es wird ein Zielgruppen spezifisches anatomisches und physiologisches Wissen erarbeitet, um zielgerichtet und effektiv mit älteren Menschen trainieren zu können. Anschließend werden diese theoretischen Inhalte in die Sportpraxis transportiert.

Lizenzverlängerung

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

Termin	So, 04.09. (10:00 – 17:30 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Anja Martschinke-Rasky	
Gebühren		
Gymcard	65,00 €	
regulär	90,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	04.07.22

NATURSPORT

Familienskitag 2022

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.

Termin	Sa, 05.02. (09:00 – 17:00 Uhr)
Ort	Altastenberg im Hochsauerland/Dorfhalle
Referent	Reiner Rosga, Bernd Baaske
Gebühren inkl. Mittagessen/Skipass	
Erwachsene mit Workshop	43,00 €
Erwachsene mit Workshop ohne Liftkosten	22,00 €
1. Kind	33,00 € ab 2. Kind 30,00 €

Sommerevent

Nach den Tagen ohne, möchten wir euch zur einem Sommerevent ins Stubaital einladen. Einige kennen das Stubaital mit dem Gletscher und der Schlick 2000 von der Wintersaison, wenn alles verschneit ist. Nun wollen wir das Tal einmal im Sommer kennenlernen und uns den Gletscher mit der Grotte im Spätsommer anschauen. Es soll auch ein wenig sportlich sein, Mountainbiken, der Hochseilgarten und natürlich die Bergwelt mit kleinen Wanderungen. Innsbruck mit dem goldenen Dacherl. Wohnen werden wir im Sporthotel Brugger, viele werden das Hotel von der Ausbildung / Fortbildung bereits kennen, mit einer schönen Saunawelt, hier wird uns Helene verwöhnen.

Termin	Di, 20.09.- Sa, 24.09.
Ort	Stubaital
Referent	RWTB Lehrteam
Gebühren	
	ca. 370€ (bei eigener Anreise)

Das große Theorie- und Praxisbuch (inkl. Videos)



SCAN ME

Unterstützt durch diverse aktive Athleten, erfahrene Pädagogen und versierte Sportwissenschaftler bietet das Buch die geballte Ladung an Wissen und Werkzeugen für jedes Level – von Einsteiger bis Profi.

Foto: ©stock.adobe.com / Cover: ©Meyer & Meyer Verlag



**JETZT ÜBERALL
ERHÄLTlich!**

**Parkour: Das große
Theorie- und Praxisbuch**
978-3-8403-7754-9
24,00 €

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.

Termin	09.-13. bzw 14.11.2022
Ort	Pitztal, Hotel Möderle
Referent	Reiner Rosga
Gebühren HP und Liftgebühr	
inkl.  	ca. 595,00€ bis 665,00€

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 Stubaier 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.

Termin	16.-23.04.2022
Ort	Stubaital, Sporthotel Brugger
Referent	Reiner Rosga
Gebühren HP und Liftgebühr	
inkl.  	ca. 880,00€

Saisoneröffnung 2022/2023

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.

Termin	09.11.2022 13. bzw. 14.11.2022
Ort	Pitztal, Hotel Möderle
Referent	Reiner Rosga
Gebühren HP und Liftgebühr	
inkl.  	ca. 595,00 bis 665,00€

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 /ÜL B Prävention und ÜL B Reha BRSNW

Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Walking / Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), 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	Fr, 20.05. (17:00) - So, 22.05. (15:00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	25 LE
Referent	Jens Nussbaum
Gebühren	 
Gymcard	260,00 € 300,00 €
regulär	305,00 € 345,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.22

DTB-Akademie 