



# Qualifizierung 2022

**Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung**

**Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen**

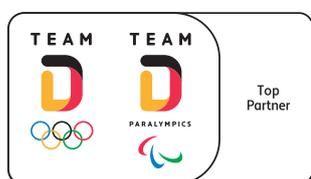
**Corona-bedingte  
Änderungen  
vorbehalten**



# Von Anfang an gemeinsam.

**Weil's um mehr als Medaillen geht: Wir fördern Spitzen- und Breitensportler:innen – vom ersten Training bis zum Treppchen.**

[mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung](https://mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



# INHALTSVERZEICHNIS

Informationen und Hinweise zu den Lehrgängen	Seite 05
Mitgliedermeldung	Seite 06 – 07
Ansprechpartner RTB-Geschäftsstelle	Seite 08
Jahresübersicht 2022	Seite 75
Auf einen Blick – Alle Lehrgänge chronologisch	Seite 76 – 79
Rheinische Landesturnschule	Seite 80 – 83
Kontaktadressen der Turnverbände und Turngaue	Seite 84
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	Seite 85
Anmeldeformular	Seite 86

## AUSBILDUNG

### C-Lizenz

C-Lizenz	Seite 10 – 17
----------	---------------

Erste Hilfe	Seite 17
-------------	----------

### B-Lizenz

B-Lizenz Prävention	Seite 18
---------------------	----------

B-Lizenz Rehabilitation	Seite 19 – 21
-------------------------	---------------

## FORTBILDUNG

### Gymwelt

Fitnesssport	Seite 24 – 35
--------------	---------------

Gesundheitssport	Seite 36 – 45
------------------	---------------

Älter werden	Seite 46 – 50
--------------	---------------

Natursport	Seite 51 – 52
------------	---------------

### Kinder-/ Jugendturnen

Kinder-/ Jugendturnen	Seite 54 – 56
-----------------------	---------------

### Schulsport

Lehrkräftefortbildungen im Turnsport	Seite 58 – 59
--------------------------------------	---------------

### Turnsportarten

Gerätturnen	Seite 62
-------------	----------

Gymnastik/ Tanz	Seite 63
-----------------	----------

Rhythmische Sportgymnastik	Seite 63
----------------------------	----------

Rhönradturnen	Seite 64 – 65
---------------	---------------

Rope Skipping	Seite 65
---------------	----------

Trampolinturnen	Seite 65 – 66
-----------------	---------------

Orientierungslauf	Seite 66
-------------------	----------

Mehrkämpfe	Seite 66
------------	----------

Gruppenwettbewerbe	Seite 67
--------------------	----------

Korbball	Seite 67
----------	----------

Faustball	Seite 67
-----------	----------

Pellball	Seite 67
----------	----------

Indiaca	Seite 68
---------	----------

Ringtennis	Seite 68
------------	----------

Völkerball	Seite 68
------------	----------

### RTB&WTB Online Angebote

	Seite 70 – 74
--	---------------



# INFORMATIONEN UND HINWEISE ZU DEN LEHRGÄNGEN 2022

## Liebe Turnfreundinnen, liebe Turnfreunde,

um Ihnen ein einfaches und übersichtliches Lesen zu ermöglichen, verzichten wir fortan auf den Gebrauch von geschlechtsspezifischen Unterscheidungen. Es sind selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

### Anmeldeverfahren

Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten zur Lehrgangsanmeldung: die Online-Anmeldung über die DTB-Plattform Gymnet und die schriftliche Anmeldung.

Alle Aus- und Fortbildungen finden Sie auf unserer Internetseite ([www.rtb.de](http://www.rtb.de)) in der Rubrik „Qualifizierung“.

### Anmeldung – Onlineportal:

Online Anmeldung über die DTB-Plattform Gymnet

Haben Sie sich zur Teilnahme an einem Lehrgang entschlossen, so finden Sie auf unserer Seite [www.rtb.de/qualifizierung](http://www.rtb.de/qualifizierung) einen Zugang zum Online-Portal [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de). Über die Suche nach der LG-Nr. oder nach Stichwort finden Sie Ihren gewünschten Lehrgang mit allen aktuellen Informationen und der Möglichkeit der Online-Anmeldung. Eine Lehrgangsbestätigung erhalten Sie wenig später per E-Mail.

Sollten Sie noch keinen Zugang für das „Gymnet“ besitzen, so können Sie sich über [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de) unter „Neuanmeldung“ oder „Neuanmeldung mit Gymcard“ kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie wenig später per Mail. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Anmeldung – schriftlich:

Bei schriftlichen Anmeldungen benutzen Sie bitte wie gehabt unser Anmeldeformular im Anhang. Lassen Sie uns dieses bitte per Post oder per Fax zukommen.

Zudem bieten wir die Alternative, als Anmeldeformular das beschreibbare PDF-Dokument zu nutzen. Das ausgefüllte Formular kann per E-Mail an [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de) geschickt werden.

### Hinweise

Die im LG-Plan ausgewiesenen Beträge beziehen sich auf die günstigen Gebühren bei Online-Anmeldungen über unser Gymnet-Portal. Bei schriftlichen Anmeldungen wird ein Aufschlag von 5,00 € erhoben. Bei Minderjährigen ist die Anmeldung von einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Jede schriftliche Anmeldung und bestätigte Online-Anmeldung ist verbindlich. Die Lehrgangsplätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben. Bei Erreichen der Höchstteilnehmerzahl werden weitere Interessenten in eine Warteliste aufgenommen. Wir informieren Sie, wenn ein Lehrgangspatz frei ist.

Den Eingang jeder Anmeldung bestätigen wir schriftlich zeitnah nach Eingang der Anmeldung. Mit der Anmeldebestätigung ist Ihr Lehrgangspatz reserviert. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Einladung mit Informationen zum Lehrgang. Gerne geben wir Auskünfte zum Anmeldestand und beantworten Ihre Fragen zu unseren Lehrgängen.

### Gymcard (Service Card des DTB)

Gymcard-Inhaber können viele Maßnahmen des Rheinischen Turnerbundes mit einem attraktiven Gymcardpreis buchen. Der Gymcardpreis wird gewährt, wenn bei der Anmeldung die entsprechende Gymcard-Nr. mitgeteilt wird. Alle weiteren Informationen über die Gymcard und deren Beantragung erhalten Sie unter [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de) oder bei uns in der Geschäftsstelle.

### Zulassungsbedingungen

Die Zulassungsbedingungen (Voraussetzungen zur Teilnahme) sind bei der jeweiligen Maßnahme beschrieben.

Eine Teilnahme an Ausbildungsmaßnahmen auf der 1. Lizenzstufe (Modul Grundlagenqualifizierung) ist ab dem Alter von 16 Jahren möglich. Die Zulassungsvoraussetzung für Maßnahmen auf der 2. Lizenzstufe sind mit der Anmeldung vorzulegen (Kopie der notwendigen Lizenz).

### Lizenzwegweiser

Die Landschaft der Lizenzwege im organisierten Sport mit seinen vielfältigen C- und B-Lizenzen ist umfangreicher geworden. Um einen besseren Überblick über die Lizenzwege, die unterschiedlichen Lizenzmöglichkeiten und die Modalitäten der Verlängerung von Übungsleiter- und Trainerlizenzen zu bekommen, haben wir einen RTB-Lizenzwegweiser erstellt. Hier sind auch Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen zur Verlängerung „Wo verlängere ich meine Lizenz?“, „Was passiert, wenn meine Lizenz abgelaufen ist?“, „Welche Fortbildungen werden zur Lizenzverlängerung anerkannt?“ zu finden. Der [RTB-Lizenzwegweiser](#) steht auf unserer Internetseite im Bereich Service zum Herunterladen bereit.

### Lizenzverlängerung

Die Möglichkeiten der Lizenzverlängerung sind bei jeder Maßnahme beschrieben. Zur Verlängerung Ihrer Lizenz werden Fortbildungsnachweise im Gesamtvolumen von 15 LE gefordert. Tageslehrgänge werden in der Regel mit 8 LE anerkannt.

## MITGLIEDERMELDUNG & QUALIFIZIERUNG FÜR UNSER GEMEINSAMES ZIEL:

### Kompetente Übungsleiter für ein qualifiziertes Vereinsangebot

Kompetente und engagierte Übungsleiter sind das Herz eines Vereins. Sie sind ausschlaggebend für die Zufriedenheit der Mitglieder und damit für deren Bindung an den Verein. Mit ihrer Kompetenz und Qualifikation und der gelebten Leidenschaft für Bewegung sind sie außerdem DAS Aushängeschild des Vereins und ein wichtiger Pluspunkt im örtlichen Wettbewerb mit anderen Sportanbietern.

Für die Unterstützung der zahlreichen Übungsleiter unserer Mitgliedsvereine stellen wir jährlich ein umfassendes Aus- und Fortbildungsprogramm zur Verfügung: Das RTB-Jahresprogramm „Qualifizierung“ (Lehrgangsplan). Mit über 170 Bildungsmaßnahmen möchten wir mithelfen, dass dem Verein kompetente Übungsleiter und Lehrkräfte für ein qualifiziertes Vereinsangebot zur Verfügung stehen. Aber was hat die Mitgliedermeldung deines Vereins damit zu tun?

#### Die Mitgliedermeldung beeinflusst Vielfalt und Qualität der RTB-Angebote

Über die **B-Meldung** in der jährlichen Mitgliedermeldung des Landessportbundes NRW (LSB) werden die Zuschüsse (Organisationförderung) an die Sportfachverbände verteilt. Die Mitgliedermeldung ist neben den Mitgliedsbeiträgen die wichtigste Finanzierungsgrundlage der RTB-Angebote, insbesondere der Aus- und Fortbildungen. Ohne die Zuschüsse wären die Angebote im RTB-Jahresprogramm um ein Vielfaches teurer.

Verbindliche Grundlage für die Mitgliedermeldung ist die „**Bundesweit einheitliche Regelungen zur Zuordnung zu Fachverbänden**“. Diese ist direkt beim RTB oder unter: [www.rtb.de/service](http://www.rtb.de/service) erhältlich.

#### Die Mitgliedermeldung ist in zwei Abschnitte gegliedert:

In der **A-Meldung** wird die Gesamtzahl der Vereinsmitglieder angegeben, unabhängig von der fachverbandlichen Zuordnung, also der vorwiegend betriebenen Sportart.

In der **B-Meldung** werden die Vereinsmitglieder den Sportarten und Bewegungsangeboten zugeordnet, die sie an erster Stelle im Verein betreiben.

Hinter den Sportarten in der **B-Meldung**, stehen die einzelnen Fachverbände, die das entsprechende Bewegungsangebot betreuen. Unter „Turnen“ werden alle Sportarten und Bewegungsangebote gemeldet, die der RTB als Fachverband betreut. Einen Überblick über alle Sportarten und Bewegungsangebote des RTB erhältst du auf der nächsten Seite.



**FAUSTREGEL:** Dort wo der Übungsleiter seine Aus- und Fortbildungen macht, werden die Mitglieder und Teilnehmer dieses Vereinsangebots gemeldet.

#### So erfolgt die Zuordnung in der B-Meldung:

Bei allen **Wettkampfsportarten** werden die Mitglieder bei dem Fachverband gemeldet, bei dem die Mitglieder **ihren Startpass oder ihre Lizenz** haben. Daneben gibt es aber auch viele sportartübergreifende Bewegungsangebote - insbesondere im Bereich Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport. Hier gilt vor allem: **Meldung bei dem Fachverband, der über Kompetenz verfügt und diese nachweist.**

Ein Fachverband weist seine Kompetenz nach, indem er z.B. ein umfassendes Aus- und Fortbildungsangebot für Übungsleiter und Trainer bereitstellt.

#### Du entscheidest!

Die Mitgliedermeldung soll unter Einbeziehung der jeweiligen Abteilungsleiter erfolgen. Nimm als Abteilungs- oder Übungsleiter diese Möglichkeit wahr und setze dich dafür ein, dass deine Mitglieder dem Fachverband zugeordnet werden, der deine Bildungsangebote und Wettkämpfe bereitstellt.

Alle Meldeverantwortlichen bitten wir darum, die entsprechenden Ansprechpartner im Verein aktiv in den Meldeprozess einzubeziehen.

Du hast damit entscheidenden Einfluss auf das Angebot für und in Deinem Verein. Nutze diesen Einfluss und Sorge an Deiner Stelle für eine korrekte Meldung!

#### Vorteile einer RTB-Mitgliedschaft:

##### Wir sind für unsere Vereine und Übungsleiter da!

Wir stellen unseren Mitgliedsvereinen und ihren Funktionären ein vielfältiges Dienstleistungs- und Serviceangebot für die Arbeit im Verein bereit.

Neben der Angebotspalette im RTB-Jahresprogramm zählen dazu beispielsweise auch Beratungsangebote für Vereine, anerkannte Qualitätssiegel für einzelne Sportangebote (z.B. Pluspunkt Gesundheit) oder auch Wettkämpfe und Veranstaltungen wie unsere Landesturnfeste für den ganzen Verein.

#### Sportartenliste

Der RTB vertritt verschiedene Sportarten turnerischen bzw. gymnastischen Ursprungs, deren Betreuung ganzheitlich in den jeweiligen Ausprägungen als Freizeitsport, Wettkampfsport und Spitzensport erfolgt.

Ebenso vertritt der RTB sämtliche Bewegungsangebote, die sich aus den vielseitigen Formen von Turnen und Gymnastik entwickelt haben und entwickeln werden. Deren Betreuung erfolgt ganzheitlich in ihren Ausprägungen als Freizeitsport sowie als Fitness- und Gesundheitssport.

Darüber hinaus vertritt der RTB sämtliche Bewegungsangebote, die einer ganzheitlichen motorischen Grundlagenausbildung von Kindern dienen.

# DTB/RTB-SPORTARTENLISTE TURNEN

## DAS ALLES GEHÖRT ZUM TURNEN:



### KINDER-TURNEN

- Babys In Bewegung
- Eltern-Kind-Turnen
- Kleinkinderturnen
- Kinderturnen

### SPORTARTEN

- Gerätturnen
- Gymnastik und Rhythmische Sportgymnastik
- Rhönradturnen
- Trampolinturnen



- Orientierungslauf
- Mehrkämpfe
- Gruppenwettkämpfe
- Faustball
- Aerobic
- Rope Skipping
- Prellball
- Indiacca
- Korbball
- Ringtennis
- Korbball
- Völkerball



### FITNESS & GESUNDHEIT IM VEREIN

- 4XF Cross Training
- Aerobic
- Ausdauertraining
- Balance-Training
- Bauch-Beine-Po
- Beckenbodengymnastik
- Bewegungs- und Ernährungsprogramme
- Body and Mind
- Body Workout
- Bodyforming
- Core Training
- Entspannungstraining
- Fatburning
- Fitness aus Fernost
- Flexi Bar®
- Frauengymnastik
- Functional Training
- Fünf Esslinger
- Gesund und Entspannt
- Group Fitness
- Gymnastikangebote
- GYMnastik-Mix
- GYMWELT-Angebote im Betriebssport
- Herz-Kreislauf-Training
- Jedermannturnen
- Männer-Fitness
- Muskelaufbau
- Nackenschule
- Osteoporoseprävention
- Paarfitness
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Propriozeptives Training
- Pump
- Qi Gong

- Rückenschule I -training
- Sensomotorisches Training
- Step-Aerobic
- Stressbewältigung
- Stretching
- Sturzprophylaxe
- Tai Chi
- Wellness-Angebote
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Zirkeltraining

### PROGRAMME MIT MARKENSCHUTZ

- Aroha™
- Drums Alive®
- HOOPin®
- LaGYM
- XCO® Shape

### ANGEBOTE MIT QUALITÄTSSIEGELN

- Pluspunkt Gesundheit
- Pluspunkt Gesundheit präventionsgeprüft

### STANDARDISIERTE PROGRAMME

- Fit und Gesund
- Cardio-Aktiv
- Rücken-Aktiv
- Standfest und Stabil
- Walking und mehr
- Fit bis ins hohe Alter
- Rückentraining sanft & effektiv
- Nordic Walking
- Alltagstrainingsprogramm
- Trittsicher durchs Leben
- Koordinative Kräftigung

### TANZ & VORFÜHRUNGEN

- Aero Dance
- Dance
- Hip Hop
- Jazz Dance
- Latin Dance
- Musical Dance
- Seniorentanz

### NATURSPORT

- Bootcamp
- Laufen
- Nordic Walking
- Parkour/Trakour
- Walking



## IHRE ANSPRECHPARTNER

<b>Geschäftsführung</b>	Udo Schade <b>Telefon</b> 02202/2003-20 <b>E-Mail</b> schade@rtb.de
<b>Assistenz der Geschäftsführung</b>	Lydia Glaß <b>Telefon</b> 02202/2003-22 <b>E-Mail</b> sekretariat@rtb.de
<b>NRW bewegt seine Kinder</b>	Ilka Popp <b>Telefon</b> 02202/2003-23 <b>E-Mail</b> popp@rtb.de
<b>Qualifizierung</b>	Eszter Ezsias <b>Telefon</b> 02202/2003-53 <b>E-Mail</b> ezsias@rtb.de
<b>Allgemeine Fragen zu den Lehrgängen</b> Zulassung, Gebühren, freie Lehrgangplätze, Zimmerreservierung, Organisatorisches, Lizenzen	Isabella Lennefer <b>Telefon</b> 02202/2003-12 <b>E-Mail</b> lehrgang@rtb.de lennefer@rtb.de
<b>Gymwelt, DTB-Akademie</b> Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport Pluspunkt Gesundheit.DTB	Florian Klug <b>Telefon</b> 02202/2003-24 <b>E-Mail</b> klug@rtb.de
<b>Rheinische Turnerjugend</b>	Petra Wasser <b>Telefon</b> 02202/2003-29 <b>E-Mail</b> wasser@rtb.de
<b>Wettkampfsport und Fachgebiete</b>	Hannah Meurer <b>Telefon</b> 02202/2003-30 <b>E-Mail</b> meurer@rtb.de
<b>Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Vereinsberatung</b>	Richard Dohmen <b>Telefon</b> 02202/2003-21 <b>E-Mail</b> dohmen@rtb.de
<b>Rheinische Landesturnschule</b>	Marc Kollbach <b>Telefon</b> 02202/2003-10 <b>E-Mail</b> kollbach@rtb.de
<b>Olympischer Sport</b>	Marcus Thielmann <b>Telefon</b> 02202/2003-26 <b>E-Mail</b> thielmann@rtb.de

**Beratungszeiten**

Montag - Donnerstag: 10:00-15:00  
Freitag: 10:00-14:00

**Rezeption Landesturnschule**

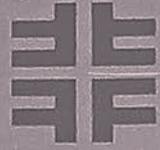
Telefon 02202/2003-70

**Meldeanschrift**

**Rheinischer Turnerbund e.V.**  
Paffrather Straße 133 - 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202/2003-12  
Telefax 02202/2003-90  
E-Mail lehrgang@rtb.de  
Internet www.rtb.de

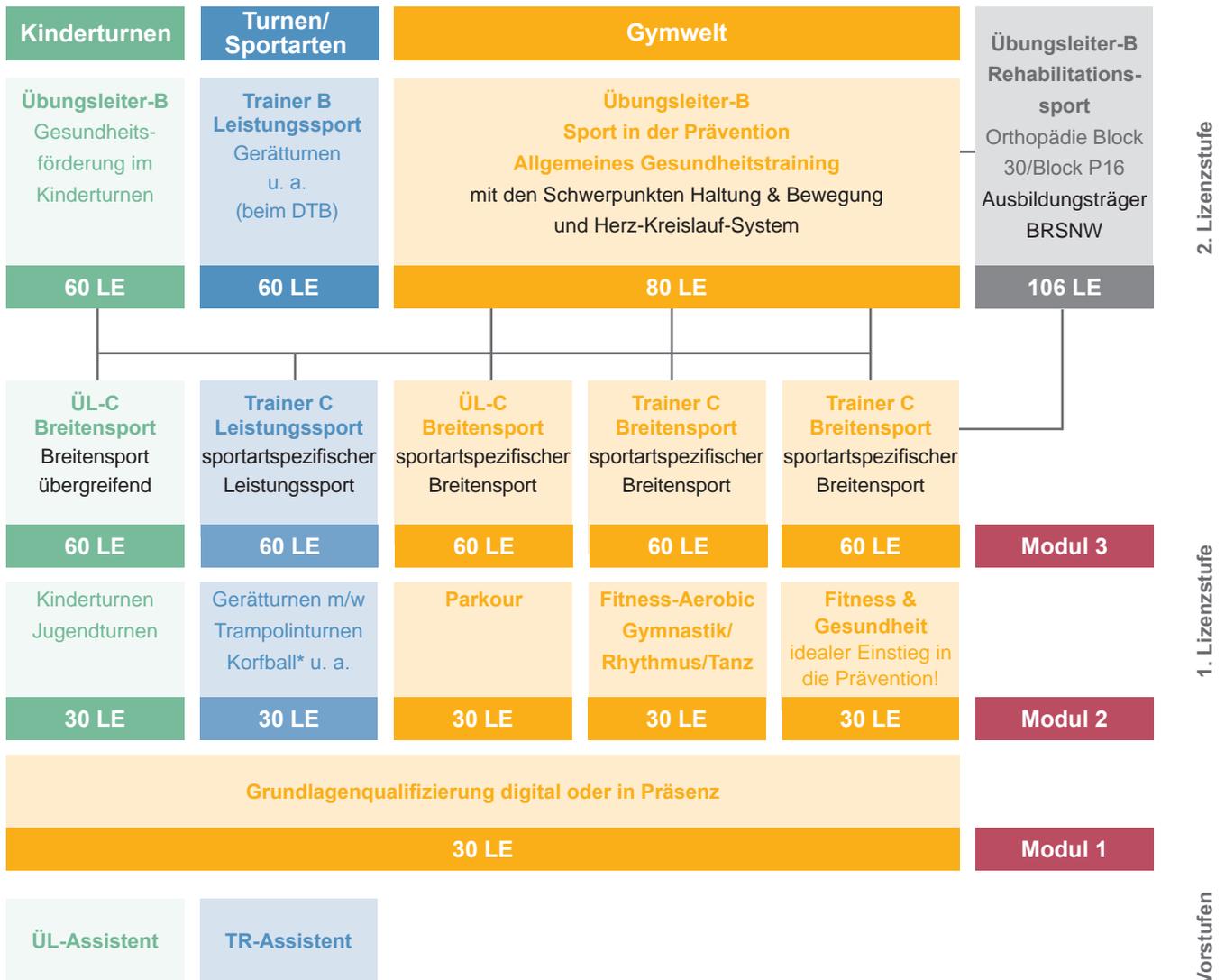
# AUSBILDUNG

**RTB**   
RHEINISCHER TURNERBUND

C-Lizenz, B-Lizenz und Erste Hilfe

## RTB-AUSBILDUNGSWEGWEISER

auf Basis der DOSB-Rahmenrichtlinien und der DTB-Ausbildungsordnung



Ziel der Übungsleiter- und Trainerausbildungen ist es, dass die angehenden Übungsleiter und Trainer erfahren und lernen, wie sie zielgruppengerecht und fachlich angemessen Angebote in ihren Vereinen für ihre Gruppen gestalten können.

Die **Ausbildung** auf der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C, Trainer C) ist die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Verein. Sie besteht aus 3 aufeinander aufbauenden Stufen (Modulen) und schließt mit dem Erwerb der C-Lizenz ab. Die gesamte Ausbildung umfasst mindestens 120 Lerneinheiten (LE).

Übungsleiter und Trainer, die bereits im Besitz einer gültigen C-Lizenz sind, können bei Interesse an einer weiteren C-Lizenzausbildung direkt in Modul 2 oder Modul 3 der jeweiligen Ausbildung einsteigen. Dies erfolgt grundsätzlich nach persönlicher Absprache und Prüfung der individuellen Ausbildungsvoraussetzung.

### Lizenzausstellung

Die Lizenz auf der 1. Stufe ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungsgänge auf der 2. Lizenzstufe (Übungsleiter B/Trainer B). Die Ausstellung sowie die Verlängerung der RTB-Lizenzen erfolgt ausschließlich über die RTB-Geschäftsstelle. Jeder Teilnehmer muss den Besuch einer Erste Hilfe Ausbildung nachweisen. Die Bescheinigung der 1. Hilfe Ausbildung muss spätestens bei der Lizenzausstellung vorliegen. Der Nachweis darf nicht älter als 2 Jahre sein. Ausführliche Informationen erhalten Sie in unserem Lizenzwegweiser.

Die erworbenen Lizenzen haben eine Gültigkeit von 4 Jahren und werden durch den Besuch einer entsprechenden Fortbildung (mind. 15 LE) um jeweils 4 weitere Jahre verlängert.

## AUSBILDUNG – AUF EINEN BLICK

Ausbildungsgänge 2022

Termin(e)		LG-Nr.	Seite
<b>Grundlagenqualifizierung</b>			
14.01. – 06.02.2022	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital	34011-01	13
04.06. – 07.06.2022	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Kompakt	34011-02	13
19.08. – 11.09.2022	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital	34011-03	13
<b>Übungsleiter C Breitensport – Kinderturnen</b>			
18.03. – 20.03.2022	Modul 2 – 1. Folge	34011-13	16
01.04. – 03.04.2022	Modul 2 – 2. Folge		
06.05. – 08.05.2022	Modul 3 – 1. Folge	34011-14	16
20.05. – 22.05.2022	Modul 3 – 2. Folge		
10.06. – 12.06.2022	Modul 3 – 3. Folge		
<b>Trainer C Breitensport – Erwachsene / Fitness/ Gesundheit</b>			
16.09. – 18.09.2022	Modul 2 – 1. Folge	34011-04	13
21.10. – 23.10.2022	Modul 2 – 2. Folge		
04.11. – 06.11.2022	Modul 3 – 1. Folge	34011-05	14
18.11. – 20.11.2022	Modul 3 – 2. Folge		
02.12. – 04.12.2022	Modul 3 – 3. Folge		
<b>Trainer C Natursport Winter</b>			
16.12. – 18.12.2022	LG 1 in der Landesturnschule Oberwerries, Hamm		17
09.11. – 13.11.2022	LG 2 im Pitztal		17
Sommer 2022	LG 3 voraussichtlich in der Eifel		17
Ostern 2023	LG 4 im Stubaital		17
<b>Trainer C Leistungssport Gerätturnen</b>			
09.09. – 11.09.2022	Modul 2 – 1. Folge	34011-11	14
23.09. – 25.09.2022	Modul 2 – 2. Folge		
21.10. – 23.10.2022	Modul 3 – 1. Folge	34011-12	14
04.11. – 06.11.2022	Modul 3 – 2. Folge		
25.11. – 27.11.2022	Modul 3 – 3. Folge		
<b>Trainer C Leistungssport Gerätturnen (kompakt)</b>			
19.04. – 24.04.2022	Modul 2+3 Kompakt - 1. Teil	34011-15	15
26.04. – 29.04.2022	Modul 2+3 Kompakt - 2. Teil		
<b>Trainer C Breitensport Parkour</b>			
13.08. – 14.08.2022	Modul 2 – 1. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach	34011-25	16
27.08. – 28.08.2022	Modul 2 – 2. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach		
09.09. – 11.09.2022	Modul 3 – 1. Folge in Landesturnschule Oberwerries, Hamm		
04.11. – 06.11.2022	Modul 3 – 2. Folge in Landesturnschule Oberwerries, Hamm		
18.11. – 20.11.2022	Modul 3 – 3. Folge in Landesturnschule Oberwerries, Hamm		
<b>Erste Hilfe</b>			
19.02.2022	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-16	17
14.05.2022	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-17	17
17.09.2022	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-18	17
03.12.2022	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-19	17

Termin(e)		LG-Nr.	Seite
<b>Übungsleiter B Prävention</b>			
25.05. – 29.05.2022	Folge 1	34011-08	18
13.06. – 15.06.2022	Folge 2		
<b>Übungsleiter B Rehabilitation</b>			
17.09.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation (P8) - verkürzte Grundlagen 8 LE	222005	19
29.03. – 30.03.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (P16) – Verkürzte Grundlagen 16 LE	222022	20
14.05. – 15.05.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (B 10) – 1. Folge	221006	20
11.06. – 12.06.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (B 10) – 2. Folge		
01.07. – 03.07.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (B 10) – 3. Folge	223004	20
02.05. – 06.05.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (B 30) – 1. Folge		
30.05. – 02.06.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (B 30) – 2. Folge	223102	21
25.04. – 29.04.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Grundlagen Block 10 und Ausbildung Block 30 – 1. Folge		
16.05. – 19.05.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Grundlagen Block 10 und Ausbildung Block 30 – 2. Folge		
07.06. – 10.06.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Grundlagen Block 10 und Ausbildung Block 30 – 3. Folge		
27.06. – 01.07.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Grundlagen Block 10 und Ausbildung Block 30 – 4. Folge	226001	21
17.01. – 20.01.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung (B 60) – 1. Folge		
31.01. – 04.02.2022	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung (B 60) – 2. Folge		
<b>Weitere Ausbildungen dezentral bei den Turngauen/Turnverbänden nachfragen <a href="http://www.rtb.de/rtb/turngaue-verbaende/">www.rtb.de/rtb/turngaue-verbaende/</a></b>			

## GRUNDLAGENQUALIFIZIERUNG

Die Teilnahme und das Bestehen des Modul 1 – Grundlagenqualifizierung (Digital oder Kompakt) ist die Voraussetzung für die Zulassung zu allen Aufbauprofilen auf der 1. Lizenzstufe im Rheinischen Turnerbund.

### Inhalte

- Durchblick: Lizenzen, Anbieter, Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter
- Mit Menschen umgehen: das Leiten von Gruppen
- Gewusst wie: Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- Mit System: der Aufbau von Sportstunden
- Gesund und Fit: Einstieg in gesundheitsfördernde Vereinsangebote
- Menschen in Bewegung: wie Bewegung funktioniert
- Gut organisiert: die Strukturen des deutschen Sports

### Voraussetzung

- Mindestalter 16 Jahre
- Eigene Erfahrungen im gewählten Ausbildungsprofil

**LG 34011-01/03** Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital

Mit dem Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital bieten wir neuerdings ein E-Learning-Modul an, mit dem der Einstieg in unsere Lizenzausbildungen auch online möglich ist (keine Anerkennung für Ausbildungen der 1. Lizenzstufe bei Kreis-/Stadtsporthänden). Zwei Termine stehen hierfür zur Auswahl.

**So funktioniert das Online-Angebot**

- Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine E-Mail mit dem weiteren Vorgehen (Registrierung, Einschreibung in Kurs)
- DTB-Grundlagenbuch (Arbeitsbuch) wird per Post zugeschickt
- Aufbau des Onlinekurses in verschiedene Themenabschnitte (Texte, Bilder, Videos, Wissenstests)
- Im Kurs gibt es einen Online-Tutor für Fragen
- Wissens- und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern über ein Forum möglich

**Voraussetzung**

- Internetfähiges Endgerät
- Gültige E-Mail-Adresse
- Auch für wenig erfahrene PC-Nutzer schnell und einfach umzusetzen

**LG 34011-01**

<b>Termin</b>	Fr, 14.01. (3 Wochen Bearbeitungszeit)
<b>Ort</b>	online
<b>Umfang</b>	30 LE
<b>Referent</b>	Theresa Munker
<b>Gebühren (ohne )</b>	
Gymcard	70,00 €
regulär	140,00 €

**ODER****LG 34011-03**

<b>Termin</b>	Fr, 19.08. (3 Wochen Bearbeitungszeit)
<b>Ort</b>	online
<b>Umfang</b>	30 LE
<b>Referent</b>	Theresa Munker
<b>Gebühren (ohne )</b>	
Gymcard	70,00 €
regulär	140,00 €

**LG 34011-02** Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Kompakt

Für all diejenigen, die den persönlichen Kontakt und Austausch bevorzugen, bietet sich das Grundlagenmodul Kompakt als Präsenzlehrgang in unserer Landesturnschule Bergisch Gladbach an. Inhalte und Voraussetzungen siehe unter Grundlagenqualifizierung.

<b>Termin</b>	Sa, 04.06. (13:00) - Di, 07.06. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	30 LE
<b>Referent</b>	Pascal Eidmann, Oliver Nesges
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	130,00 €
regulär	260,00 €

**TRAINER C FITNESS / GESUNDHEIT**

Basierend auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis wird ein Überblick über die Möglichkeiten gesundheitsorientierter Aktivitäten und Angebote geboten.

**Inhalte**

- Aufgaben und Funktionsbereiche im Fitness- und Sport
- Modelle zur Gesundheitsförderung durch Sport
- Biologische, medizinische und physiologische Grundlagen
- Didaktisch-methodische Prinzipien

**LG 34011-04** Modul 2 – Breitensport Erwachsene**Voraussetzungen**

- Abgeschl. Modul 1 – Grundlagenqualifizierung (Digital o. Kompakt) oder Nachweis einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung
- Eigene Erfahrungen im gesundheitsoder fitnessorientierten Breitensport

<b>Termin</b>	1. Folge Fr, 16.09. (19:00) - So, 18.09. (13:00)
	2. Folge Fr, 21.10. (19:00) - So, 23.10. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	30 LE
<b>Referent</b>	Theresa Munker, Pascal Eidmann
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	170,00 €
regulär	340,00 €

## LG 34011-05 Modul 3 – Fitness und Gesundheit für Erwachsene

### Inhalte

- Inhalte, Techniken und Materialien zur eigenverantwortlichen Vorbereitung eines Fitnessstrainings im Verein
- Möglichkeiten zur Auswertung des Trainings

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 2 – Breitensport Erwachsene

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b> Fr, 04.11. (19:00) - So, 06.11. (13:00)
	<b>2. Folge</b> Fr, 18.11. (19:00) - So, 20.11. (13:00)
	<b>3. Folge</b> Fr, 02.12. (19:00) - So, 04.12. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	60 LE
<b>Referent</b>	Theresa Münker, Pascal Eidmann
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	270,00 €
regulär	540,00 €

## TRAINER C GERÄTTURNEN

Die Tätigkeit des Trainer C umfasst die Hinführung zum wett-kampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen.

### Inhalte

- Wettkampfwesen-Wettkampfstruktur im RTB und DTB
- Wertungsvorschriften
- Struktur und Anforderungsprofile des Gerätturnens
- Trainingsprinzipien und -methoden
- Grundelemente des Gerätturnens

## LG 34011-11 Modul 2 – Gerätturnen

### Inhalte

- Erarbeitung der Grundlagen des Trainings im breiten- und leistungsorientierten Gerätturnen
- Hinführung zur Trainertätigkeit

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 1 – Grundlagenqualifizierung (Digital o. Kompakt) oder Nachweis einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung
- Eigene Erfahrungen im Gerätturnen

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b> Fr, 09.09. (19:00) - So, 11.09. (13:00)
	<b>2. Folge</b> Fr, 23.09. (19:00) - So, 25.09. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	40 LE
<b>Referent</b>	RTB Lehrteam Gerätturnen
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	170,00 €
regulär	340,00 €

## LG 34011-12 Modul 3 – Gerätturnen

### Inhalte

- Erweiterung der Grundkenntnisse
- Hinführung zur Trainertätigkeit an allen Geräten
- Lernerfolgskontrollen mit Abschluss zum Lizenzerwerb

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 2 – Trainer C Gerätturnen

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b>
	Fr, 21.10. (19:00) - So, 23.10. (13:00)
	<b>2. Folge</b>
	Fr, 04.11. (19:00) - So, 06.11. (13:00)
	<b>3. Folge</b>
	Fr, 25.11. (19:00) - So, 27.11. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	60 LE
<b>Referent</b>	RTB Lehrteam Gerätturnen
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	270,00 €
regulär	540,00 €

## ÜBUNGSLEITER C KINDER

## LG 34011-15 Modul 2+3 Gerätturnen, Kompakt

### Inhalte

- siehe Modul 2 und 3

### Voraussetzungen

- abgeschlossenes Modul 1

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b>
	Di, 19.04. So, 24.04.
	<b>2. Folge</b>
	Di, 26.04. Fr, 29.04.
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	100 LE
<b>Referent</b>	RTB Lehrteam Gerätturnen
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	440,00 €
regulär	880,00 €

## ÜBUNGSLEITER C KINDER

Das Kinderturnen bietet ein vielfältiges Bewegungsangebot, das die körperliche, geistige, seelische und soziale Entwicklung der Kinder fördert. Diese Vielfalt spiegelt sich auch im Ausbildungsprogramm wider.

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Erste Hilfe Ausbildung

### Inhalte

- Sport- und Entwicklungspsychologie
- Sportpädagogik und -didaktik
- Großgeräte/Bewegungslandschaften
- Aktionsformen im Kinderturnen
- Abenteuerturnen
- Psychomotorische Grundlagen
- u. a. m.

## LG 34011-13 Modul 2 – Kinder/Jugendliche

### Inhalte

- Grundlagen der Arbeit im Verein mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 1 – Grundlagenqualifizierung (Digital o. Kompakt) oder
- Andere abgeschl. C-Lizenzausbildung

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b>
	Fr, 18.03. (19:00) - So, 20.03. (13:00)
	<b>2. Folge</b>
	Fr, 01.04. (19:00) - So, 03.04. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	30 LE
<b>Referent</b>	RTJ Lehrteam
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	130,00 €
regulär	260,00 €

## LG 34011-14 Modul 3 – Kinderturnen

### Inhalte

- Umsetzung der erworbenen Kenntnisse aus Modul 2
- spezifische Aspekte des Kinderturnens mit seinen vielfältigen Angebotsmöglichkeiten
- Lernerfolgskontrollen mit Abschluss zum Lizenzerwerb

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 2 – Kinder/Jugendliche

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b>
	Fr, 06.05. (19:00) - So, 08.05. (13:00)
	<b>2. Folge</b>
	Fr, 20.05. (19:00) - So, 22.05. (13:00)
	<b>3. Folge</b>
	Fr, 10.06. (19:00) - So, 12.06. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	60 LE
<b>Referent</b>	RTJ Lehrteam
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	190,00 €
regulär	380,00 €

## TRAINER C PARKOUR

### LG 34011-25 Parkour

In den Angeboten von Turn- und Sportvereinen ist Parkour längst angekommen. Um der Vielfalt und Komplexität von Parkour gerecht werden zu können, besteht seit 2018 die Möglichkeit eine Trainerlizenz im Bereich Parkour zu erwerben.

Parkour ist Bewegungskunst, Trainingsmethode und Philosophie in einem. Sich immer wieder neue Bewegungsräume zu erschließen, verlangt eine intensive und kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Können und mit der Umgebung. Dabei spielt der Weg von der Straße in die Turnhalle und zurück in der Ausbildung eine wichtige Rolle.

### Inhalte

- Parkour kennenlernen (Entwicklung, Werte, Philosophie)
- Basisbewegungen und -kombinationen (Flow)
- Parkourspezifische Methodik und Bewegungslehre
- Sicherheitsaspekte
- Outdoor oder Turnhalle (Unterschiede, Transfer, Risiken)

### Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 1 – Grundlagenqualifizierung (Digital o. Kompakt) oder
- Andere abgeschl. C-Lizenzausbildung

<b>Teil 1</b>	
<b>Termin</b>	Sa, 13.08. (19:00) - So, 14.08. (15:00)
	Sa, 27.08. (19:00) - So, 28.08. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach

<b>Teil 2</b>	
<b>Termin</b>	Fr, 09.09. (18:00) - So, 11.09. (15:00)
	Fr, 04.11. (18:00) - So, 06.11. (15:00)
	Fr, 18.11. (18:00) - So, 20.11. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Oberwerries
<b>Umfang</b>	90 LE
<b>Referent</b>	Lehrteam Parkour RTB / WTB
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	350,00 €
regulär	700,00 €

## NATURSPORT WINTER

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

Die Tr-C Ausbildung Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter (Übungsleiter Ski Grundstufe) besteht aus vier Teilen. Beginn ist zu Ostern 2022 und Abschluss November 2022. Die Ausbildung und Prüfung setzt sich aus Praxis- und Theorieeinheiten zusammen: Täglich werden praktische Übungseinheiten durchgeführt und es erfolgt eine schriftliche Arbeit sowie eine Lehrprobe. Es werden die verschiedenen Fahrtechniken und Methoden des Skiunterrichtes, der Skifahrtenbetreuung und die ganzjährige Arbeit in den Vereinen mit Schneesportgruppen vermittelt.

**LG 1: Theorielehrgang**

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

**LG 2: Grund- / Basislehrgang**

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

**LG 3: Aufbau- / Nordciclehrgang**

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

**LG 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang**

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

Infomaterialien beim RTB/WTB-Lehrbeauftragten Schneesport:

Reiner Rosga

Tel.: 02391/51700

E-Mail: reiner.rosga@unitybox.de

www.rwtb-schneesport.de

LG 1	
Termin	Fr, 16.12. - So, 18.12.
Ort	LTS Oberwerries, Hamm
Referent	RWTB Lehrteam
Gebühren (inkl.  )	
Gymcard	90,00 €
regulär	135,00 €

LG 2	
Termin	Mi, 09.11. - So, 13.11.
Ort	Pitztal, Hotel Möderle
Gebühren (inkl.  ) HP und Liftgebühr	
regulär	ca. 675,00 €

LG 3	
Termin	Sommer 2022
Ort	voraussichtlich in der Eifel
Gebühren (inkl.  )	
regulär	65,00 €

LG 4	
Termin	Ostern 2023
Ort	Stubaital, Sporthotel Brugger
Gebühren (inkl.  ) HP und Liftgebühr	
regulär	ca. 880,00 €

## ERSTE HILFE

Seit dem 01.04.2015 umfasst die Erste Hilfe Ausbildung 9 LE statt bisher 16 LE, sowie die Erste Hilfe Fortbildung 9 LE statt 8 LE. Für die Erteilung der ÜL- und Trainerlizenz ist eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) erforderlich. Die Bescheinigung kann auch zum Erwerb von Führerscheinen genutzt werden und entspricht der Grundausbildung für betriebliche Ersthelfer gem. DGUV V1.

**Inhalt**

- Grundsätzliche Verhaltensweisen, Verpflichtung zur Hilfeleistung
- Wunden, starke Blutungen
- Sportverletzungen richtig erkennen und versorgen
- Bewusstseinsstörungen/Bewusstlosigkeit
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Frühdefibrillation, AED-Geräte
- Krampfanfall, Schlaganfall, Herzinfarkt
- Störung der Atmung (Asthma, Verschlucken)
- Schockbekämpfung
- Hitzeschäden/Kälteschäden/Stromunfälle

Weitere Inhalte abhängig vom Teilnehmerkreis.

LG 34011-16	
Termin	Sa, 19.02. (09:30 -17:30)
LG 34011-17	
Termin	Sa, 14.05. (09:30 -17:30)
LG 34011-18	
Termin	Sa, 17.09. (09:30 -17:30)
LG 34011-19	
Termin	Sa, 03.12. (09:30 -17:30)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	9 LE
Referent	Martina Henn
Gebühren (inkl.  ) + Erste Hilfe-Praxisratgeber	
regulär	20,00 €

## ÜBUNGSLEITER B PRÄVENTION

**LG 34011-08** Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten Haltung und Bewegungssystem und Herz-Kreislauf-System

Im Rahmen eines gemeinsam getragenen zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung haben der Deutsche Turner-Bund, der Westfälische- und Rheinische Turnerbund und der Landessportbund NRW, in Abstimmung mit dem DOSB, gemeinsam diese neue Präventionsausbildung entwickelt.

Im Unterschied zu bestehenden Präventionsprofilen wurde diese Ausbildung ganzheitlicher und verstärkt an den Kernzielen des Gesundheitssports ausgerichtet.

**Inhalte**

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des DTB und des Landessportbundes NRW
- Maßnahmen zur Stärkung der physischen Ressourcen im Gesundheitssport: Ausdauerfähigkeit, Dehnfähigkeit, Kraffähigkeit, Entspannungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit
- Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport: Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, soziale Ressourcen, Stimmungsmanagement
- Didaktik/ Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von funktionellen Übungen, Reflexionsphasen, Belastungsdosierung über das objektive/subjektive Belastungsempfinden
- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen
- Informationen zur Beantragung und Umsetzung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bzw. SPORT PRO GESUNDHEIT mit Einweisung in standardisierte Kursprogramme

**Voraussetzung**

- ÜL-C/ Tr-C oder adäquate berufliche Qualifikation
- Einjährige ÜL-Tätigkeit im Verein

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C
- Tr-C Breitensport/Leistungssport
- ÜL-B Reha O

**Hinweise**

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten die Teilnehmer die ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention – Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten „Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Herz-Kreislauf-System“. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer spezifischen Fortbildung im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.

<b>Termin</b>	1. Folge
	Mi, 25.05. (09:30) - So, 29.05. (16:00)
	2. Folge
	Fr, 13.06. (09:30) - So, 15.06. (16:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Referent</b>	Iris Müller, Oliver Nesges
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
Gymcard	490,00 €
regulär	980,00 €

## ÜBUNGSLEITER B REHABILITATION

### Kooperation zwischen Rheinischem Turnerbund (RTB), Westfälischem Turnerbund (WTB) und Behinderten-und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V. (BRSNW)

#### Inhalte der Kooperation

- Die gegenseitige Anerkennung von ÜL-Qualifizierungen soll erleichtert und gefördert werden.
- RTB und WTB Übungsleiter mit einer ÜL-B Lizenz Sport in der Prävention können günstig eine DOSB Lizenz ÜL-B Sport in der Rehabilitation beim BRSNW erwerben. Nach Anerkennung als Leistungserbringer durch die Kostenträger besteht für die Vereine die Möglichkeit, Rehasportangebote über § 44 SGB IX abrechnen zu können.
- Rehasport-ÜL aus den Vereinen des BRSNW, die im Besitz einer Lizenz in den Profilen Orthopädie oder Innere Medizin sind, können beim RTB/WTB eine entsprechende Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention erwerben. Die Erstausstellung der Präventionslizenzen erfolgt in diesem Fall einmalig für 4 Jahre. Voraussetzung für eine spätere Verlängerung der Präventionslizenz ist es, dass der entsendende Verein in diesem Zeitraum Präventionsgruppen aufgebaut hat und diese dem RTB/WTB zuordnet und als Mitgliedsverein meldet.

#### Anerkennung zur Lizenzverlängerung von Rehasport-Lizenzen des BRSNW

Ausgewählte Fortbildungsmaßnahmen des RTB werden mit dem kompletten Stundenumfang zur Lizenzverlängerung einer ÜL-B Sport in der Rehabilitation Lizenz beim BRSNW anerkannt. Diese Maßnahmen sind mit ÜL-Reha BRSNW gekennzeichnet.

#### Hinweise zur Anmeldung

Anmeldungen direkt im BRSNW Qualifizierungsportal: [www.brsnw-qualifizierung.de](http://www.brsnw-qualifizierung.de)

Die Anmeldungen werden unter Tarif B bearbeitet. Die Lehrgänge werden inkl. Übernachtung und Verpflegung angeboten.

Download des Anmeldeformulars: [www.brsnw-qualifizierung.de](http://www.brsnw-qualifizierung.de)

Weitere Informationen:

Frau Silke Neuwald

Tel. 0203/7174-157

[neuwald@brsnw.de](mailto:neuwald@brsnw.de)

Ihrer Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer gültigen ÜL-C/ Tr-C-Lizenz sowie eine Vereinsbestätigung beilegen.

### LG 222005 (P8 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation (P8) Lehrgang – verkürzte Grundlagen

#### Sonderlehrgang - Pflichtteil 8 Lerneinheiten - für vorqualifizierte Teilnehmer

##### Inhalte

- Sportorganisation und -verwaltung,
- Psychologie und Soziologie.

##### Zielgruppe

- Gemäß Beschluss des Ausschuss Bildung/Lehre des DBS können folgende vorqualifizierte Berufsgruppen am P8 teilnehmen, um dadurch den Block 10 anerkannt zu bekommen: Diplom-Sportlehrer (Behinderten/Rehasport), Bachelor/Master (Sportwissenschaft-Rehasport), Motopädagogen o.ä., Sonderpädagogen (Fach Sport, Bewegungserziehung)

##### Voraussetzung

Bei der Anmeldung sind die Vorqualifikationen mit hoch zu laden!

<b>Termin</b>	Sa, 17.09. (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	BRSNW Team
<b>Gebühren (inkl. 11 + Seminarraum )</b>	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 55,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB-Vereine 75,00 €
	Externe 110,00 €

**LG 222022 (P16 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (P16) – Verkürzte Grundlagen 16 LE****Inhalte**

- Sportorganisation und -verwaltung
- Psychologie und Soziologie
- Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis

**Voraussetzung**

- Gültige ÜL-/Tr-Lizenz des DOSB

<b>Termin</b>	Di, 29.03. (10:00) - Mi, 30.03. (16:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	16 LE
<b>Referent</b>	BRSNW Team
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 90,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 120,00 €
	Externe 180,00 €

**LG 221006 (Block 10 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (B 10)**

Der Block 10 bildet die Grundlage für alle Lizenzen. Erst nach erfolgreicher Teilnahme oder Anerkennung kann an den Profilblöcken der jeweiligen Lizenzen teilgenommen werden.

**Inhalte**

- Allgemeine Grundlagen über Behinderungen und zum Sport von Menschen mit Behinderungen
- Didaktik/Methodik
- Biologie und Medizin
- Trainings- und Bewegungslehre
- Sportorganisation und -verwaltung
- Behinderungsarten
- Psychologie und Soziologie
- Sportpraktische Beispiele (z. B. Spiele, Leichtathletik, Schwimmen etc.)
- Ernährung
- Hospitationen
- Lehrübungen
- Lernerfolgskontrolle

<b>Termin</b>	1. Folge Sa, 14.05. (10:00) - So, 15.5. (16:30)
	2. Folge Sa, 11.06. (10:00) So 12.06. (17:00)
	3. Folge Fr, 01.07. (10:00) So, 03.07. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	90 LE
<b>Referent</b>	BRSNW Team
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 500,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 700,00 €
	Externe 900,00 €

**LG 223004 (B 30 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (B 30)****Inhalte**

- Rechtliche Grundlagen des Rehabilitationssports
- Sportorganisation und Sportverwaltung
- Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis
- Psychologie und Soziologie
- Methodik/Didaktik im Rehabilitationssport mit orthopädisch Betroffenen in Bezug auf Amputationen, Gliedmaßenmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenschäden und Krebserkrankungen
- Medizin, sportpraktische Beispiele, Trainings- und Bewegungslehre, Ernährung
- Lehrproben und Hospitationen, Lernerfolgskontrolle, Hausarbeit / Heimstudium.

**Voraussetzung**

- erfolgreicher Abschluss der Grundlagenausbildung z.B. P16 Lehrgang

<b>Termin</b>	1. Folge Mo, 02.05. (10:00) - Fr, 06.05. (15:30)
	2. Folge Mo, 30.05. (10:00) - Do, 02.06. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	90 LE
<b>Referent</b>	BRSNW Team
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 500,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 700,00 €
	Externe 900,00 €

**LG 223102 (10/30 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie****Grundlagen Block 10 und Ausbildung Block 30**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Kompaktausbildung.

**Inhalte**

- Grundlagen über Behinderungen und zum Sport für Menschen mit Behinderungen
- Rehabilitationssport bei Behinderungen im Bereich der Orthopädie

<b>Termin</b>	1. Folge Mo, 25.04. (10:00) - Fr, 29.04. (16:30)
	2. Folge Mo, 16.05. (10:00) - Do, 19.05. (17:00)
	3. Folge Di, 07.06. (10:00) - Fr, 10.06. (15:30)
	4. Folge Mo, 27.06. (10:00) - Fr, 01.07. (13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	180 LE
<b>Referent</b>	BRSNW Team
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 900,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 1.100,00 €
	Externe 1.700,00 €

**LG 226001 (B 60 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung (B 60)**

Der Block 60 richtet sich an Personen, die Rehabilitationssport bei Behinderungs- und Krankheitsformen im Bereich der Neurologie anbieten möchten.

**Inhalte**

Es werden folgende spezifische Inhalte bezogen auf die Behinderungs- und Krankheitsformen (cerebrale Bewegungsstörungen, Epilepsie, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Poliomyelitis, Querschnittslähmungen, Spina bifida, Schlaganfall und Demenz) vermittelt:

- Didaktik/Methodik
- Medizin
- Sportpraktische Beispiele
- Trainings- und Bewegungslehre
- Psychologie und Soziologie
- Sportorganisation und -verwaltung
- Ernährung
- Lehrproben und Hospitationen
- Lernerfolgskontrolle
- Hausarbeit/Heimstudium

<b>Termin</b>	1. Folge Mo, 17.01. (10:00) - Do, 20.01. (15:30)
	2. Folge Mo, 31.01. (10:00) - Fr, 04.02. (12:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	90 LE
<b>Referent</b>	BRSNW Team
<b>Gebühren (inkl. )</b>	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 500,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 700,00 €
	Externe 900,00 €



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

<b>Termin</b>	Sa, 05.03. (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 € ➔ 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

<b>Termin</b>	Fr, 08.04. (16:00) - So, 10.04. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

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

<b>Termin</b>	Sa, 07.05. (10:00 - 17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Heike Oellerich	
<b>Gebühren</b>	🍴	
Gymcard	99,00 €	
regulär	129,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	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/

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

<b>Termin</b>	Sa, 20.08. (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 € ➔	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

<b>Termin</b>	Sa, 03.09. (10:00 - 17:30)
<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 € ➔ 28.02.22

**DTB-Akademie** 

**FASZIO®**  
Ganzheitliches Faszientraining

## 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/

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

<b>Termin</b>	Fr, 09.09. (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 € ➔ 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

<b>Termin</b>	Sa, 10.09. (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 € ➔ 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

<b>Termin</b>	Fr, 16.09. (16:00) - So, 18.09. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

<b>Termin</b>	Sa, 24.09. (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 € ➔ 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

<b>Termin</b>	So, 25.09. (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 € ➔ 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

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

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

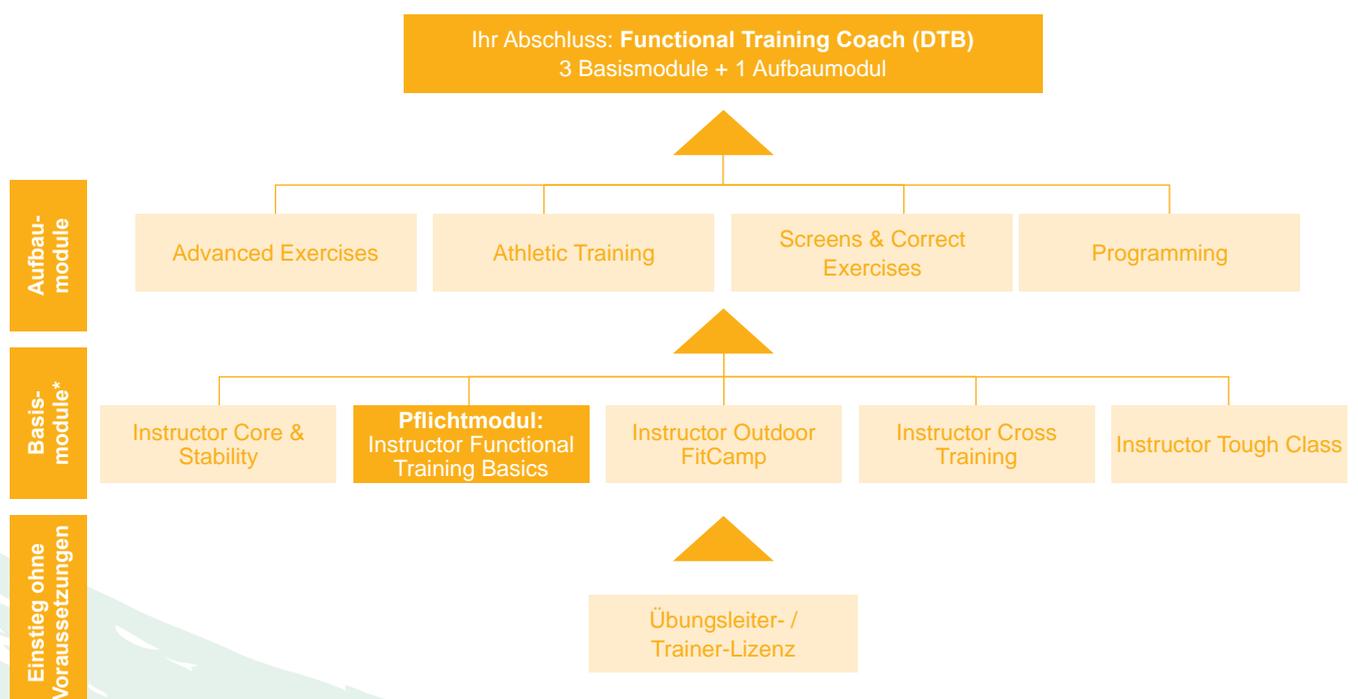
### Voraussetzung

- Gültige ÜL-/ Tr-Lizenz.

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

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

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

**DTB-Akademie** 

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

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

# Verleihservice

**Sport- und Spielgeräte zum Ausleihen**

©pedalo®

**pedalo**<sup>®</sup>  
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)

## 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

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

## LG 34112-20

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

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

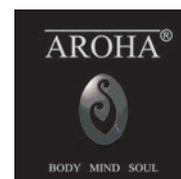
- ÜL-C/ Tr-C
- ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
- DTB-Rückentrainer

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

### LG 34112-23\_E

<b>Termin</b>	Sa, 22.10. (10:00) - So, 23.10. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

<b>Termin</b>	Sa, 03.12. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

**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

<b>Termin</b>	Sa, 29.10. (10:00) - So, 30.10. (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 €	245,00 €
regulär	280,00 €	300,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.22	

**DTB-Akademie** 

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

## BODY &amp; 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

<b>Termin</b>	Sa, 02.04. (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 € ➔ 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

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

<b>Termin</b>	Sa, 05.11. (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 € ➔ 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

<b>Termin</b>	So, 03.07. (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 € ➔ 28.02.22

**DTB-Akademie** 🏆

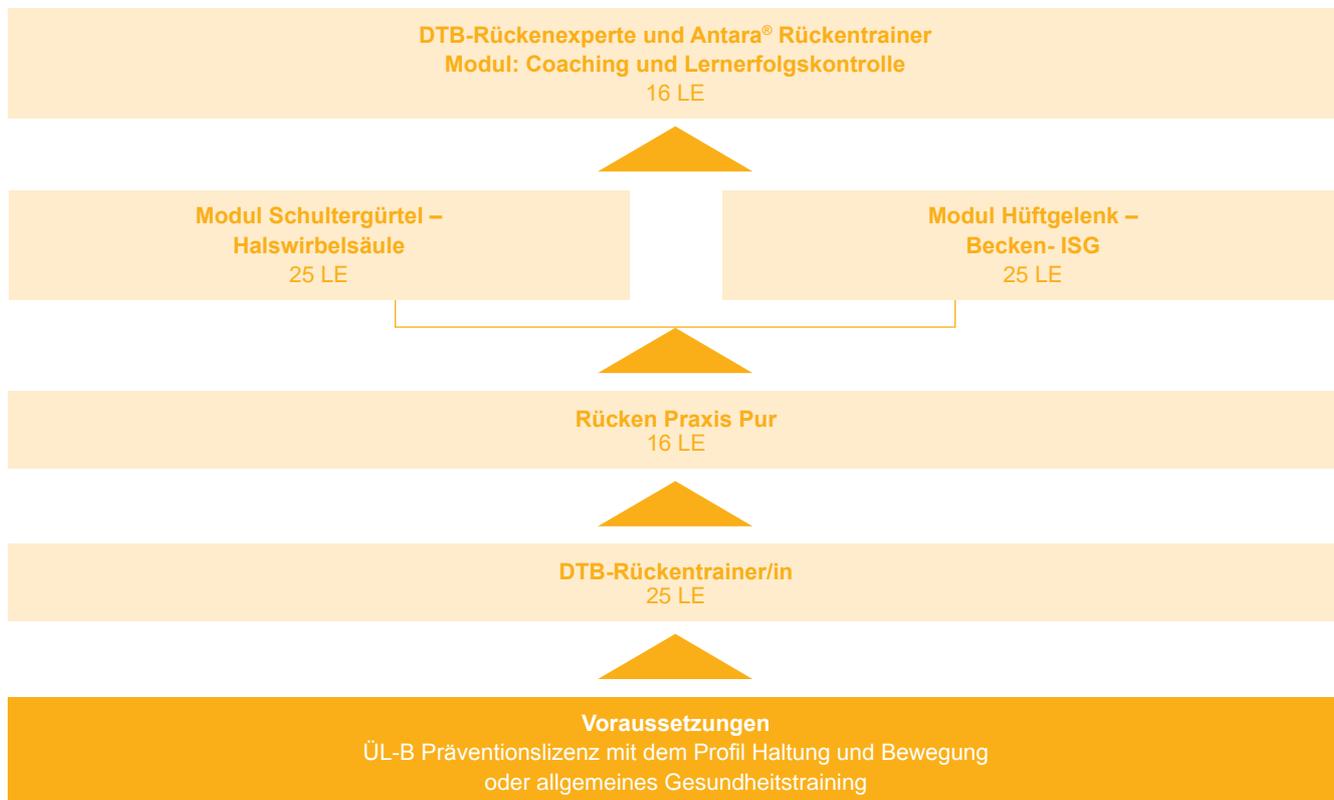


## GESUNDHEITSSPORT

**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

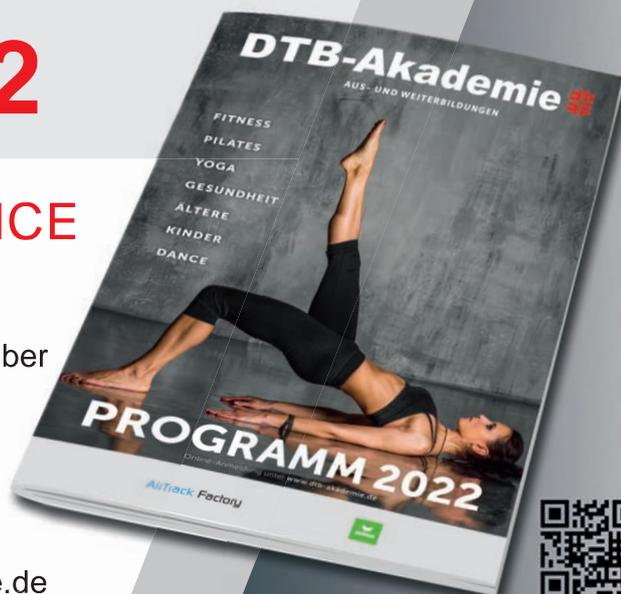
**PROGRAMM 2022**

**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](http://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

<b>Termin</b>	Fr, 06.05. (16:00) - So, 08.05. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

<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 €	375,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	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

<b>Termin</b>	Fr, 25.03. (16:00) - So, 27.03. (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 €	375,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	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

<b>Termin</b>	Sa, 14.05. (10:00) - So, 15.05. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

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

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

<b>Termin</b>	Sa, 08.04. (10:00) - So, 09.04. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

<b>Termin</b>	So, 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 € ➔ 21.03.22	

## 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

<b>Termin</b>	Fr, 01.07. (10:00) - Sa, 02.07. (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 € ➔ 28.02.22	

### DTB-Akademie 🏆

#### LG 34112-68

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

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

<b>Termin</b>	Do, 17.11. (10:00) - So, 20.11. (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 € ➔	28.02.22

**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](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 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

<b>Termin</b>	Fr, 18.11. (16:00) - So, 20.11. (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 € ➔	28.02.22

**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.

<b>Termin</b>	Mo, 21.02. (18:30 - 20:00)
<b>Ort</b>	online
<b>Umfang</b>	2 LE
<b>Referent</b>	Florian Klug
<b>Gebühren</b>	<b>gebührenfrei;</b> 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

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

<b>Termin</b>	Sa, 12.02 (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 „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>	Sa, 12.02 (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>	So, 30.10. (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>	So, 30.10. (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 €

## 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)

<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** 🏠

## 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.

<b>Termin</b>	Fr, 03.06. (16:00) - So, 05.06. (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 €	➔ 28.02.22

**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

<b>Termin</b>	Fr, 17.06. (16:00) - So, 19.06. (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 € ➔ 28.02.22	

**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

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

<b>Termin</b>	Fr, 09.12. (16:00) - So, 11.12. (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 € ➔ 28.02.22	



**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 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, 10.12. (10:00) - So, 11.12. (15:00)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Dr. Ann Katrin Kurz	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	199,00 €	219,00 €
regulär	234,00 €	254,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	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/

<b>Termin</b>	So, 04.09. (10:00 – 17:30 Uhr)	
<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 € ➔	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.

<b>Termin</b>	Sa, 05.02. (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	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.

<b>Termin</b>	Di, 20.09.- Sa, 24.09.
<b>Ort</b>	Stubaital
<b>Referent</b>	RWTB Lehrteam
<b>Gebühren</b>	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.

<b>Termin</b>	09.-13. bzw 14.11.2022
<b>Ort</b>	Pitztal, Hotel Möderle
<b>Referent</b>	Reiner Rosga
<b>Gebühren HP und Liftgebühr</b> 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 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>	16.-23.04.2022
<b>Ort</b>	Stubaital, Sporthotel Brugger
<b>Referent</b>	Reiner Rosga
<b>Gebühren HP und Liftgebühr</b> 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.

<b>Termin</b>	09.11.2022 13. bzw. 14.11.2022
<b>Ort</b>	Pitztal, Hotel Möderle
<b>Referent</b>	Reiner Rosga
<b>Gebühren HP und Liftgebühr</b> 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.

<b>Termin</b>	Fr, 20.05. (17:00) - So, 22.05. (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 € ➔ 28.02.22

**DTB-Akademie** 

Fortbildung  
**KINDER- UND  
JUGENDTURNEN**

**Eltern-Kind-/ Kleinkinderturnen,  
Kinder- und Jugendturnen**

**LG 34014-07** Air Track & Mini Trampolin „Fliegen in der Turnhalle“

Du hast in deiner Halle ein Air Track und/oder ein Mini-Trampolin oder sogar Beides und weißt nicht was du damit anfangen kannst? Oder du brauchst eine Einweisung, um die Geräte nutzen zu dürfen? Dann bist du hier genau richtig.

**Inhalte**

- Kennenlernen der Geräte (Aufbau und Absicherung)
- vielseitige Nutzungsmöglichkeiten der Geräte im Kinder- & Jugendturnen

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 29.01. (10:00 - 17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Iris Kießner
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	45,00 €
regulär	65,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 29.12.21

**LG 34014-08** Ein Einblick in unsere Turnspiele

VÖLKERBALL – darauf hat jeder Schüler Lust. Doch kaum jemand weiß, das Völkerball ein Turnspiel ist und somit von den Turnverbänden organisiert wird. Neben Völkerball gibt es noch zahlreiche weitere Turnspiele wie z.B. Ringtennis, Prellball, Korbball, usw., die neben den gewöhnlichen Spielsportarten garantiert jede Sportstunde aufpeppen und eine spaßige Abwechslung bringen.

**Inhalte**

- Kennenlernen der Welt der Turnspiele
- Methodik und Didaktik
- Übungsorganisation
- Soziale Aspekte

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 12.03. (10:00 - 17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Cornelia Adick
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	45,00 €
regulär	65,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 12.02.22

**LG 34014-09** Kinderernährung und Psychomotorik

Auf die Frage hin, wie Kinder sich ernähren sollten stellt sich häufig die Frage wie gesichert das Wissen ist und woher es kommt. Das steigende Übergewicht im Kinder- und Jugendbereich zeigt, dass gerade in diesem Bereich große Aufklärungsnachfrage herrscht.

In diesem Workshop werden alle Fragen zum Thema Kinderernährung beantwortet und praktischen Beispielen für den/die Übungsleiter\*in erarbeitet.

Wie sich Übergewicht auf die körperliche Entwicklung des Kindes auswirkt und wie dieser Problematik entgegengewirkt werden kann, wird durch Psychomotorische Übungen praktisch erarbeitet.

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/Tr-C sowie ÜL B

<b>Termin</b>	Sa, 30.04. (10:00 - 17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Jola Jaromin-Bowe
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	45,00 €
regulär	65,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 21.07.22

## LG 34014-10 Einführung in die Abzeichenwelt des Deutschen Turner-Bundes

Kennt Ihr eigentlich schon die DTB-Abzeichen im Kinder- und Jugendbereich?  
Ich möchte euch in diesem Tageslehrgang drei der DTB-Abzeichen vorstellen.  
Das Kinderturn-Abzeichen und Fit wie ein Turnschuh sind zwei der drei, die ich euch vorstellen möchte. Das Trampolin-Abzeichen wäre das dritte im Bunde.  
Wir werden alle drei Abzeichen in der Praxis ausprobieren und ihr werdet erfahren wo und wie Ihr an die Materialien kommt.  
Ich freue mich über Übungsleiter, Helfer und Interessierte.

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 03.09. (10:00 - 17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Andreas Langer
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	45,00 €
regulär	65,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 03.08.22

## LG 34014-11 Phantasievolle Bewegungslandschaften

Der Dschungel, der Himmel, ein Tag am Strand oder einmal Geheimagent sein. Dies alles bringen wir mit Kraft unserer Vorstellung in die Turnhalle. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Ausstattung der Turnhalle an. Es werden Beispielstunden vorgestellt und Möglichkeiten gezeigt, Gerätstationen so zu verändern, dass es für die jeweilige Altersstufe interessant bleibt. Dabei werden auch neue Ideen in der Gruppe gesammelt und entwickelt.

### Inhalte

- vielseitige Nutzung von unterschiedlichen Materialien
- kennenlernen unterschiedlicher Spielformen für verschiedene Zielgruppen

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 29.10. (10:00 - 17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Iris Kießner
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	45,00 €
regulär	65,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 29.09.22

## LG 34014-12 Netzwerktreffen 2022

Immer im Austausch sein und immer die neusten Informationen rund um die RTJ erhaltet ihr das ganze Jahr über in unserer Facebook Gruppe Rheinische Turnerjugend „unser Netzwerk“ (RTJ „unser Netzwerk“).  
Doch einmal im Jahr freuen wir uns euch zu sehen und einen Nachmittag und Abend mit euch zu verbringen.  
Bei einem kleinen Programm mit theoretischen und praktischen Einheiten haben wir viel Zeit um uns auszutauschen.  
Wir freuen uns über jeden der sich mit uns (RTJ) oder mit anderen austauschen möchte. Ob Übungsleiter oder Helfer, ob alter Hase oder ganz frisch dabei. Jeder ist Herzlich willkommen.  
Mit einem kleinen Unkostenbeitrag seid ihr dabei.

### Inhalte

- vielseitige Nutzung von unterschiedlichen Materialien
- kennenlernen unterschiedlicher Spielformen für verschiedene Zielgruppen

### Lizenzverlängerung

- ÜL-C/Tr-C

<b>Termin</b>	Sa, 19.11. (14:00) - So, 20.11. (09:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	5 LE zur Lizenzverlängerung
<b>Referent</b>	RTJ Team
<b>Gebühren</b>	 
regulär	10,00 €      25,00 €

**LG 34014-13** Drums Alive Kids Beats

Neue Choreografien, neue Ideen für Spiele und Handclapping games sowie Rhythmus-spiele. Die Fortsetzung von Kids Beats ist da!

Was ist 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. Rhythmus-spiele sind ebenso Inhalte wie Musikerziehung und Kreativität.

<b>Termin</b>	Sa, 20.11.21 (10:00 - 17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Frauke Winkler
<b>Gebühren</b>	🍴
<b>Gymcard</b>	90,00 €
<b>regulär</b>	125,00 €
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.22

**Inhalte**

Drums Alive® Kids Beats basiert auf didaktischen und methodischen Grundlagen im Umgang mit Kindern zur Förderung ihrer Entwicklung:

- Rhythmusschulung für Kinder
- Kreatives Erlernen
- Kids Choreografien
- Rhythmus-spiele

**Voraussetzung**

Eine Drums Alive® Grundausbildung (Certification Training) oder Übungsleiter im Kinderbereich

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/Tr-C

Fortbildung  
**SCHULSPORT**



Für alle Lehrkräfte sowie ÜL-C/Tr-C,  
die Schulsport durchführen

## SCHULSPORT

**LG 34014-01** Minitrampolin und Einbindung in Bewegungslandschaften (Primarstufe)

Springen auf und vom Minitrampolin ist für jedes Kind eine tolle Erfahrung. Aus diesem Grund ist der Einsatz in der Grundschule sowohl eine tolle Bereicherung als auch wichtig für eine ganzheitliche kindliche Entwicklung.

**Inhalte**

- Methodik und Didaktik
- Sicherheitsaspekte (Auf- und Abbau)
- Helfen & Sichern
- Organisation von Übungen
- Einbindung in Bewegungslandschaften

<b>Termin</b>	Mi, 16.02. (10:00-13:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Bernhard Voigt
<b>Gebühren</b>	
regulär	20,00 €

**LG 34014-02** Minitrampolin und Einbindung in Bewegungslandschaften (Sekundarstufe)

Springen auf und vom Minitrampolin ist für jedes Kind/Jugendliche eine tolle Erfahrung. Aus diesem Grund ist der Einsatz in der Sekundarstufe sowohl eine tolle Bereicherung für den Sportunterricht als auch wichtig für die motorische Entwicklung der Kinder/Jugendlichen.

**Inhalte**

- Methodik und Didaktik
- Sicherheitsaspekte (Auf- und Abbau)
- Helfen & Sichern
- Organisation von Übungen
- Einbindung in Bewegungslandschaften

<b>Termin</b>	Mi, 16.02. (15:30-18:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Sebastian Voigt
<b>Gebühren</b>	
regulär	20,00 €

**LG 34014-03** OFFENSIVE BASISSPORTARTEN – Turnen in der weiterführenden Schule

Gerätturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. Dies unterstreicht die Wichtigkeit dieser Sportart vor allem auch für den Schulsport in der Sekundarstufe.

**Inhalte**

- Allgemeine Grundlagenausbildung mit Kinderturnen
- Methodik und Didaktik turnerischer Elemente
- Sichere Gerätehandhabung
- Helfen & Sichern
- Soziale Aspekte im Gerätturnen
- Organisation von Übungen

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Mi, 01.06. (09:30-17:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Harald Lenhardt
<b>Gebühren</b>	
regulär	35,00 €

**ANMELDUNG**

Rheinischer Turnerbund e.V.  
 z. Hd. Isabella Lennefer  
 Paffrather Str. 133  
 51465 Bergisch Gladbach  
 Tel.: 02202/2003-12  
 E-Mail: lehrgang@rtb.de  
 Online: www.events.dtb-gymnet.de

**LG 34014-04** OFFENSIVE BASISSPORTARTEN – Turnen in der Schule (Primar- & Sekundarstufe)

Gerätturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. Dies unterstreicht die Wichtigkeit dieser Sportart vor allem auch für den Schulsport in der Grundschule.

**Inhalte**

- Allgemeine Grundlagenausbildung mit Kinderturnen
- Methodik und Didaktik turnerischer Elemente
- Sichere Gerätehandhabung
- Helfen & Sichern
- Soziale Aspekte im Gerätturnen
- Organisation von Übungen

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	Mi, 13.09. (09:30-17:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Ilona Gerling
<b>Gebühren</b>	
regulär	35,00 €

**LG 34014-05** Einführung in die Welt der TURNSPIELE

VÖLKERBALL – darauf hat jeder Schüler Lust. Doch kaum jemand weiß, das Völkerball ein Turnspiel ist und somit von den Turnverbänden organisiert wird. Neben Völkerball gibt es noch zahlreiche weitere Turnspiele wie z.B. Ringtennis, Prellball, Korbball, usw., die neben den gewöhnlichen Spielsportarten garantiert jede Sportstunde aufpeppen und eine spaßige Abwechslung bringen.

**Inhalte**

- Kennenlernen der Welt der Turnspiele
- Methodik und Didaktik
- Übungsorganisation
- Soziale Aspekte

**Lizenzverlängerung**

- ÜL-C/ Tr-C

<b>Termin</b>	23.11. (09:30-17:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Cornelia Adick
<b>Gebühren</b>	
regulär	35,00 €

**LG 34014-06** Motorisches Vielseitigkeitstraining für Kinder über Turnen (für alle Schulformen)

Gerätturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. In dieser Fortbildung stehen nicht die Vermittlung von turnerischen Elementen im Vordergrund sondern das Bewegen an Geräten als motorisches Vielseitigkeitstraining.

**Inhalte**

- Training mit dem eigenen Körper an und mit Geräten
- Schulung von Kondition und Koordination an und mit Geräten
- Sichere Gerätehandhabung
- Helfen & Sichern
- Soziale Aspekte im Gerätturnen
- Organisation von Übungen
- Bewegungslandschaften

<b>Termin</b>	Mi, 07.12. (15:30-18:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Ilona Gerling
<b>Gebühren</b>	
regulär	20,00 €



Fortbildung

# TURNSPORTARTEN

Gerätturnen, Trampolinturnen, Rhythmische Sportgymnastik,  
Rhönradturnen, Gymnastik, Mehrkämpfe, Orientierungslauf,  
Rope Skipping, Gruppenwettbewerbe, Turnspiele

## TURNSPORTARTEN

### GERÄTTURNEN

Das Gerätturnen ist die Basis-Sportart vieler Vereine im Deutschen Turner-Bund (DTB). Auch der Hochleistungssport Kunstturnen wird inzwischen vom DTB offiziell als Gerätturnen bezeichnet. Im Leistungs- und Hochleistungssport gibt es Mannschafts-, Einzel- mehrkämpfe und Wettkämpfe an jedem einzelnen Gerät. Bei den Olympischen Spielen und bei den Welt- und Europameisterschaften werden in insgesamt 14 Disziplinen Titel und Medaillen vergeben. War das Gerätturnen bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts vor allem durch Statik, Krafthalteteile und historischen Übungen und historische Übungen geprägt, so ist es heute eine sehr dynamische Sportart mit vielen akrobatischen Elementen, Drehungen, Salti und Sprüngen.

#### Gerätturnen weiblich

Gerätturnen im engeren Sinne des Wettkampfsports umfasst bei den Frauen und der weiblichen Jugend Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden.

#### Ansprechpartner

Holger Rogoll  
E-Mail: [rogoll.gtw@rtb.de](mailto:rogoll.gtw@rtb.de)

#### Gerätturnen männlich

Gerätturnen im engeren Sinne des Wettkampfsports umfasst bei den Männern und der männlichen Jugend Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

Ansprechpartner Matthias Steinkamp  
E-Mail: [steinkamp.gtm@rtb.de](mailto:steinkamp.gtm@rtb.de)

Fortbildungen werden im Laufe des Jahres 2022 unter [www.rtb.de](http://www.rtb.de) veröffentlicht

Die  
**TOP TRAINER  
FORTBILDUNG**  
findet am 12. und 13. Februar statt.

Ansprechpartner  
Marcus Thielmann:  
Tel.: 02202-2003-26  
oder [thielmann@rtb.de](mailto:thielmann@rtb.de)

#### ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e. V. z. Hd. Isabella Lennefer  
Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202/2003-12, Fax: 02202/2003-85,  
E-Mail: [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de)

**RTB**   
**TURNCAMP**S

**2022**

Die Ferienfreizeit in der Landesturnschule in Bergisch Gladbach.

- Hast Du Spaß am Gerätturnen?
  - Hast Du Lust auf Ferien ohne Eltern?
  - Bist Du zwischen 8 und 18 Jahre alt und Mitglied in einem Turnverein?
- Dann nix wie hin... in die **RTB Turncamps!**

Unser Angebot: „**All-inclusive Trainingslager**“  
(Übernachtung, Vollpension, Betreuung, Training, T-Shirt, Freizeitaktivitäten, u.v.m.)

#### Termine sind:

<b>Ostern</b>	11.04. - 16.04.
<b>Sommer 1</b>	11.07. - 16.07.
<b>Sommer 2</b>	18.07. - 23.07.
<b>Sommer 3</b>	26.07. - 31.07.
<b>Herbst 1</b>	03.10. - 08.10.
<b>Herbst 2</b>	10.10. - 15.10.
<b>Winter</b>	26.12. - 31.12.

**GYMNASTIK/TANZ**

Gymnastik ist eine Kunst, die sich heute in den Begriffen Bewegung, Entspannung, Fitness und Gesunderhaltung wiederfindet. Bei der Gymnastik gibt es die sogenannten P (= Pflicht)-Übungen, die je nach Leistung und Alter in verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeteilt werden. Interessante Möglichkeiten bieten der Wahlwettkampf, der Synchronwettkampf und der Pokalwettkampf Gruppengymnastik, die alle auf den P-Übungen basieren.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/gymnastik](http://www.rtb.de/turnsportarten/gymnastik)

**Ansprechpartner**

Lisa Diepenbrock  
E-Mail: [diepenbrock.gymnastik@rtb.de](mailto:diepenbrock.gymnastik@rtb.de)

**LG 34021-01 Kampfrichter C-Lizenz-Ausbildung**

Diese Ausbildung ist der Einstieg als Kampfrichter auf Gau-Ebene. Es werden die Basics der Sportart anhand von Theorie und Praxis (Videowertung) vermittelt. Der Abschluss bildet ein Test zum Erhalt der Lizenz.

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Praxisorientiertes Wertungen anhand von Videoaufzeichnungen
- Abschlusstest zum Erwerb der C-Lizenz

**Voraussetzung**

- Durchführung eines kurzen Vortests (dazu nach Anmeldung bei L. Diepenbrock melden)

<b>Termin</b>	Januar 2022	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	20 LE	
<b>Referent</b>	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock	
<b>Gebühren</b>		
	regulär	80,00 € 120,00 €

**LG 34021-02 Kampfrichter B-Lizenz-Ausbildung**

Diese Ausbildung ist die Erweiterung zur C-Lizenz. Es werden die Wertungsbestimmungen anhand von Theorie und Praxis (Videowertung) vertieft. Der Abschluss bildet eine theoretische (schriftlich) und praktische (Videowertung) Prüfung.

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Vertiefung praktischer Wertungsübungen anhand von Videoaufzeichnungen
- Abschlussprüfung zum Erwerb der B-Lizenz

**Voraussetzung**

- Kampfrichter C-Lizenz Gymnastik

<b>Termin</b>	Januar 2022	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	20 LE	
<b>Referent</b>	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock	
<b>Gebühren</b>		
	regulär	80,00 € 120,00 €

**LG 34021-03 Kampfrichter C-/B-Lizenz-Fortbildung**

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Vertiefung praktischer Wertungsübungen anhand von Videoaufzeichnungen

**Voraussetzung**

- Kampfrichter C/B-Lizenz Gymnastik

<b>Termin</b>	Januar 2022	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock	
<b>Gebühren</b>		
	regulär	25,00 €

**RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK**

Eigentlich ist die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) eine Turnsportart, die aus der Wettkampf-Gymnastik mit und ohne Handgeräte entstanden ist. Sie wird mit Musikbegleitung durchgeführt und ist vor allem durch gymnastische, tänzerische Elemente gekennzeichnet.

In der RSG gibt es fünf Handgeräte: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band. In den jungen Altersklassen bis zur Schülerleistungsklasse darf eine Übung ohne Handgerät durchgeführt werden. Die Jugendleistungsklasse und die Meisterklasse müssen dann zu einem Wettkampf insgesamt drei Übungen mit drei der fünf

Handgeräte zeigen. Unterschieden wird bei der Rhythmischen Sportgymnastik in Einzel, Gruppen- und Mannschaftswettkampf. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/rhythmische-sportgymnastik](http://www.rtb.de/turnsportarten/rhythmische-sportgymnastik)

**Ansprechpartner**

Daniel Masendorf  
E-Mail: [masendorf.rsg@rtb.de](mailto:masendorf.rsg@rtb.de)

## RHÖNRADTURNEN

Geradeturnen, Spiraleturnen und Sprung. Das einzigartige bewegliche Turngerät fordert und fördert den gesamten Sportler: Koordination, Beweglichkeit, Orientierungsfähigkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, aber auch Mut und Selbstvertrauen sind Eigenschaften, die für Rhönradturnerinnen und -turner unerlässlich sind und in höchstem Maße geschult werden.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/rhoenradturnen](http://www.rtb.de/turnsportarten/rhoenradturnen)

**Ansprechpartner**

Astrid Stolle

E-Mail: [stolle.rhoenrad@rtb.de](mailto:stolle.rhoenrad@rtb.de)

## LG 34019-03 Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1

Erwerb der Kampfrichterlizenz Stufe 1 im Rhönradturnen nach den Richtlinien des DTB.

**Inhalte**

- Grundlagen der Bewertung im Geradeturnen (Pflicht und Kür)
- Praktische Wertungsübungen
- theoretische und praktische Prüfung

**Voraussetzung**

- Mindestalter 14 Jahre

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b> Sa, 01.10. (09:30) - So, 02.10. (15:30)
	<b>2. Folge</b> Sa, 03.12. (09:30) - So, 04.12. (15:00)
	<b>3. Folge</b> Sa, 21.01.2023 (09:30) - So, 22.01.2023 (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	45 LE
<b>Referent</b>	Astrid Stolle, Agnes Bothe
<b>Gebühren</b>	 
regulär	150,00 € 225,00 €

## LG 34019-04 Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2

- Bewertungsgrundlagen für Übungsfolgen in der Bundesklasse (Gerade, Spirale, Sprung)
- Aufgaben der Oberkampfrichter
- Praktische Wertungsübungen anhand von Videomaterial
- Werten der Ausführung von Geradeküren auf Musik
- Theoretische Prüfung

**Voraussetzung**

- Mindestalter: 16 Jahre
- Gültige Kampfrichter-Lizenz ab Stufe 1 (mit mindestens 2 Jahren Wettkampferfahrung und mit 2 Einsätzen pro Jahr)
- Vorkenntnisse in Gerade, Spirale und Sprung (sollte in Spirale und Sprung noch Kenntnisse fehlen, empfehlen wir den Lehrgang Stufe 1; Spirale: 07.12.2020, Sprung: 25.01.2020 als Fortbildung zu nutzen)

<b>Termin</b>	<b>1. Folge</b> Sa, 02.04. (09:30) - So, 03.04. (20:30)
	<b>2. Folge</b> Sa, 14.05. (09:30) - So, 15.05. (15:00)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	30 LE
<b>Referent</b>	Astrid Stolle
<b>Gebühren</b>	 
regulär	125,00 € 150,00 €

**Lizenzverlängerung**

- Kampfrichter Stufe 2

## LG 34019-16 Kampfrichter-Fortbildung Spirale

**Inhalte**

- Grundlagenwissen für Kampfrichter (Begriffserklärungen)
- Bewertungsvorschriften für Übungsfolgen in der Spirale (Landesklasse+)
- Rechte & Pflichten von Kampfrichtern, Turnern & Trainern sowie Abzüge bei Verstößen
- Praktische Wertungsübungen anhand von Videomaterial

<b>Termin</b>	Sa, 03.12. (09:30-19:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Astrid Stolle
<b>Gebühren</b>	20,00 € inkl.  

**LG 34019-05** Kampfrichter-Fortbildung Sprung

**Inhalte**

- Grundlagenwissen für Kampfrichter (Begriffserklärungen)
- Bewertungsvorschriften für Übungsfolgen im Sprung (Landesklasse+)
- Rechte & Pflichten von Kampfrichtern, Turnern & Trainern sowie Abzüge bei Verstößen
- Praktische Wertungsübungen anhand von Videomaterial

<b>Termin</b>	Sa, 21.01.2023 (09:30-19:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Referent</b>	Astrid Stolle
<b>Gebühren</b>	20,00 € inkl. 

**ROPE SKIPPING**

Mit neuartigen Seilen, die ein schnelles Springen erlauben, ist das Rope Skipping aus Amerika zu uns nach Europa zurückgekommen. Zu fetziger Musik können mit Single-Ropes oder Wheel-Ropes oder gar mit Double-Dutch-Ropes akrobatische Figuren und schnelle Schrittfolgen zu ansprechender Choreographie zusammengestellt werden. Neben dem Breiten- und Schulsport, wird Ropes Skipping in den verschiedenen Ebenen des DTB als Meisterschaftssport betrieben. Rope Skipping als neues Fitnessangebot stärkt so nebenbei das Herz- und das Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und die Kondition. Im Vordergrund steht jedoch der

Spaß am Seilspringen, besonders am Erfinden neuer Figuren, neuer Sprünge sowie neuer Sprungkombinationen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/rope-skipping](http://www.rtb.de/turnsportarten/rope-skipping)

**Ansprechpartner**

Britta Meya-Hübner  
E-Mail: meyahuebner.ropeskipling@rtb.de

**TRAMPOLINTURNEN**

Spektakuläre Sprünge und artistische Höchstleistungen sind im Trampolinturnen an der Tagesordnung. Es gibt verschiedene Disziplinen auf dem Großtrampolin – Einzel, Mannschaft und Synchron und auch das Mini- und Doppelminitrampolin gehören zum Trampolinturnen.

ersten Kontakt zu unserem Sport und möchten dieses dann anschließend unter fachlicher Anleitung weiterführen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/trampolinturnen](http://www.rtb.de/turnsportarten/trampolinturnen)

Die „fliegenden Menschen“ begeistern ihr Publikum. Kurzweilige und übersichtliche Wettkämpfe, sowie diverse Schauturnen tragen zur Beliebtheit der Sportart bei. Viele Kinder finden auch in Freizeitparks und Badeanstalten auf Trampolinanlagen einen

**Ansprechpartner**

Claudia Kiel  
E-Mail: ausbildung@rheinramp.de

**LG 34017-01** DTB Basisschein Trampolinturnen I

Über eine fachspezifische Einweisung und Vermittlung von Grundkenntnissen werden den Teilnehmern Möglichkeiten eröffnet, das große Trampolin im Rahmen des Schul- und Breitensports einzusetzen.

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Einführung in das Trampolinturnen
- Sicherheitsbestimmungen, versicherungsrechtliche Aspekte
- Präventive Maßnahmen, Unfallvermeidung, Verkehrssicherungs- und Aufsichtspflicht
- Geräteauf- und abbau
- Helfen und Sichern
- Gerätegewöhnung, erste Versuche auf dem Trampolin
- Einfache Sprünge (ohne Salti)
- Einsatz des Gerätes unter Standardbedingungen bzw. als methodische
- Ergänzung zum Übungs- und Trainingsbetrieb

**Lizenzverlängerung**

- ÜL C/ Tr C/

<b>Termin</b>	Sa, 05.02. (09:30) - So, 06.02. (17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	20 LE
<b>Referent</b>	Claudia Kiel
<b>Gebühren</b>	 
Gymcard	80 ,00 € 125,00 €
regulär	105,00 € 150,00 €

**LG 34017-02** 2. alternativer Termin

<b>Termin</b>	Mi, 28.09. (09:30) - Do, 29.09. (17:30)
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	20 LE
<b>Referent</b>	Claudia Kiel
<b>Gebühren</b>	 
Gymcard	80 ,00 € 125,00 €
regulär	105,00 € 150,00 €

## LG 34017-03 DTB Basisschein Trampolinturnen II

Die „Stufe II“ richtet sich an alle Inhaber der „Stufe I“, die mindestens 16 Jahre alt sind und ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Trampolin erweitern und vertiefen möchten.

Neu ist hier die Methodik und

aktive Hilfeleistung bei den Landungsarten Bauch und Rücken sowie beim Salto rückwärts und vorwärts. Der Lehrgang schließt mit der Lernerfolgskontrolle der Helfergriffe ab. Für den Schuleinsatz empfehlen wir dringend „Stufe I und II“ zu absolvieren um die bundesweite Qualifikation zu gewährleisten.

### Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C/

<b>Termin</b>	Sa, 26.11. (09:30) - So, 27.11. (17:30)	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	20 LE	
<b>Referent</b>	Claudia Kiel	
<b>Gebühren</b>		
Gymcard	80,00 €	125,00 €
regulär	105,00 €	150,00 €

### ORIENTIERUNGSLAUF

Orientierungslauf (kurz: OL) ist ein attraktiver Natur- und Ausdauersport für die ganze Familie. OL-Wettbewerbe können in vielfältigsten Geländen ausgetragen werden, sei es im Wald oder in urbanem Terrain. Beim OL gilt es, mehrere Kontrollstellen – so genannte „Posten“ - mit Hilfe von Karte und Kompass in vorgeschriebener Reihenfolge und in möglichst kurzer Zeit anzulaufen. Die Route zwischen den einzelnen Posten ist dem Orientierungsläufer freigestellt. Beim Orientierungslauf muss somit wie in kaum einer anderen Sportart körperliche Fitness mit geistiger Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/orientierungslauf](http://www.rtb.de/turnsportarten/orientierungslauf)

#### Ansprechpartner

Ralf Wittiber  
E-Mail: [wittiber@rtb.de](mailto:wittiber@rtb.de)

### MEHRKÄMPFE

Die Mehrkämpfe gehören nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den beliebtesten Wettkampfaktivitäten bei deutschen Turnfesten. Gerade Kinder, die nicht im Bereich Leistungssport trainieren, finden hier eine Betätigung, die für eine umfassende koordinative und organische Ausbildung sorgt. Aber auch langjährige Turner begeistert dieses „ihr Alter vergessende“ Angebot, bieten sie doch durch die Vielseitigkeit der Sportarten (Jahnkämpfe: Turnen, Leichtathletik, Friesenkampf: Fechten, Schießen, Schwimmen/Deutscher Mehrkampf: Turnen, Leichtathletik) den meisten Aktiven ihr Lieblingsbetätigungsfeld.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/mehrkaempfe](http://www.rtb.de/turnsportarten/mehrkaempfe)

#### Ansprechpartner

Lothar Kempin  
E-Mail: [kempin.mehrkampf@rtb.de](mailto:kempin.mehrkampf@rtb.de)

## GRUPPENWETTBEWERBE

Unter Gruppenwettbewerbe gehören im Rheinischen Turnerbund die Sportarten TeamGym, TGM/TGW, Rendezvous der Besten und TuJu-Stars.

### TEAMGYM

Im Rheinischen Turnerbund gehört die Sportart TeamGym zu den Gruppenwettkämpfen. TeamGym ist eine Mannschaftssportart, welche sich aus drei Disziplinen zusammensetzt: Bodenprogramm (Gruppengymnastik), Tumbling und Trampette (Minitrampolin und Sprungtisch).

Eine Mannschaft besteht aus sechs bis zwölf Aktiven. Unterschieden werden reine Mädchenmannschaften, Jungenmann-

schaften und Mixed-Mannschaften. Das charakteristische an der Sportart ist das Turnen im Team mit einer Mischung aus turnerischem Können, Show, Trampolin und Akrobatik.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/gruppenwettbewerbe](http://www.rtb.de/turnsportarten/gruppenwettbewerbe)

### TGW/TGM

TGW/TGM ist ein Gruppenwahlwettkampf der DTJ. Eine Gruppe (6-12 Personen) stellt sich aus acht verschiedenen Disziplinen ihren Wettkampf zusammen. Abhängig von der Wettkampfklasse wählt sie drei oder vier Disziplinen aus: Gruppenturnen am Boden mit oder ohne Kasten, Gruppentanz, Gruppengymnastik mit dem Handgerät, Singen in der Gruppe, Medizinballwurf, Orientierungslauf, Laufstaffel, Schwimmstaffel. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/tgwtgm](http://www.rtb.de/turnsportarten/tgwtgm)

#### Ansprechpartner

Karin Uberecken

E-Mail: [uberecken.tgmtgw.de](mailto:uberecken.tgmtgw.de)

### KORFBALL

Korfball ist ein um die Jahrhundertwende in den Niederlanden entwickeltes Ballspiel. Die Spielidee: Mädchen und Jungen spielen gemeinsam in einer Mannschaft. Faires Zusammenspiel und Gleichberechtigung von Mann und Frau sind die wichtigsten Grundsätze des Korfball-Spiels.

Es eignet sich als Ballspiel für Verein, Schule und Freizeit, sowohl in der Halle als auch im Freien. Internationale Turniere werden vom Freizeit- bis zum Leistungssport ausgetragen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/korfball](http://www.rtb.de/turnsportarten/korfball)

#### Ansprechpartner

Martin Schafföner

E-Mail: [schaffoener.korfball@rtb.de](mailto:schaffoener.korfball@rtb.de)

### FAUSTBALL

Der Spielgedanke beim Faustball ist ähnlich wie beim Volleyball: Ein Ball wird mittels Angabe in das gegnerische Feld befördert, dort angenommen, zugespielt und schließlich wieder zurückgeschlagen. Anders als beim Volleyball darf der Ball jedoch vor jedem Schlag einmal den Boden berühren, was bei dem ungleich größeren Spielfeld eine völlig andere Ausrichtung der Schläge – nämlich in die Weite – zur Folge hat. Es ist ein fairer Sport, ohne Körperkontakte und mit nur geringem Verletzungsrisiko.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/faustball](http://www.rtb.de/turnsportarten/faustball)

#### Ansprechpartner

Andreas Weber

E-Mail: [weber.faustball@rtb.de](mailto:weber.faustball@rtb.de)

### PRELLBALL

Prellball ist ein Turnspiel, das die richtige Mischung aus Fitness-Training, sportlicher Herausforderung, positiver Freizeitgestaltung und Geselligkeit bietet. Dieses interessante Ballspiel wird in allen Altersgruppen von Frauen und Männern in Meisterschaftsrunden bis hin zu den Deutschen Meisterschaften, in Turnieren und Pokalspielen ausgetragen. Das recht kleine Feld (8x16m), das schnell hergerichtet ist, macht das Mannschaftsspiel lebendig und spannend, erfordert kämpferischen Einsatz und fördert die Reaktionsgeschwindigkeit. Prellball ist gut geeignet für das Kinderturnen ebenso

wie für die Seniorenriege und die Schulsportstunde.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/prellball](http://www.rtb.de/turnsportarten/prellball)

#### Ansprechpartner

Christina Köthe

E-Mail: [koethe.prellball@rtb.de](mailto:koethe.prellball@rtb.de)

## INDIACA

Indiaca ist eines der neuen Turnspiele. Indiaca ähnelt etwas dem Volleyballspiel. Das Spielgerät ist ein Lederball, der mit den Händen über ein Netz geschlagen wird und an dessen Ende sich Federn zur Stabilisierung der Flugbahn befinden. Das Spiel ist sowohl für Zuschauer als auch Spieler sehr attraktiv. Indiaca ist ein Turnspiel mit geringem Verletzungsrisiko, bei dem Frauen und Männer, Jungen und Mädchen zusammen in einer Mannschaft spielen können. Es lässt sich relativ schnell erlernen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/indiaca](http://www.rtb.de/turnsportarten/indiaca)

**Ansprechpartner**

Helmut Schmitz

E-Mail: [schmitz.indiaca@rtb.de](mailto:schmitz.indiaca@rtb.de)

## RINGTENNIS

Die Spielidee des Ringtennis ist, einen aus festem Gummi bestehenden Ring durch Werfen im gegnerischen Feld auf den Boden zu platzieren. Der Gegner versucht dies durch Fangen zu verhindern. Fangen und Werfen müssen in einer fließenden Bewegung geschehen. Das kleine Spielfeld erfordert Reaktionsschnelligkeit, Geschmeidigkeit und kann sowohl in der Halle als auch auf dem Feld Spaß machen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/ringtennis](http://www.rtb.de/turnsportarten/ringtennis)

**Ansprechpartner**

Cornelia Adick

E-Mail: [adick.ringtennis@rtb.de](mailto:adick.ringtennis@rtb.de)

## VÖLKERBALL

Völkerball ist ein Spiel überhaupt, mit dem wohl schon jeder in Berührung gekommen ist. Es wird in allen Bereichen als Freizeitspiel praktiziert. Als Abschluss zur Gymnastik- und Turnstunde ist es ebenso beliebt wie bei vielen Freizeitturnieren in den Turnvereinen. Über Hobbyrunden bis zu Meisterschaften hat sich das Völkerballspiel zu einem Spiel für Frauen und Mädchen entwickelt, bis es 1987 die offizielle Anerkennung als Turn- und Wettkampfsport im DTB erfuhr. Seitdem haben sich weitere Spielformen wie Kleinfeld und Beach entwickelt.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter [www.rtb.de/turnsportarten/voelkerball](http://www.rtb.de/turnsportarten/voelkerball)

**Ansprechpartner**

Gabriele Evers

E-Mail: [evers.voelkerball@rtb.de](mailto:evers.voelkerball@rtb.de)

**GYMCARD** 

Gemeinsam **mehr** erreichen.  
**Mehrwert** im Verein.

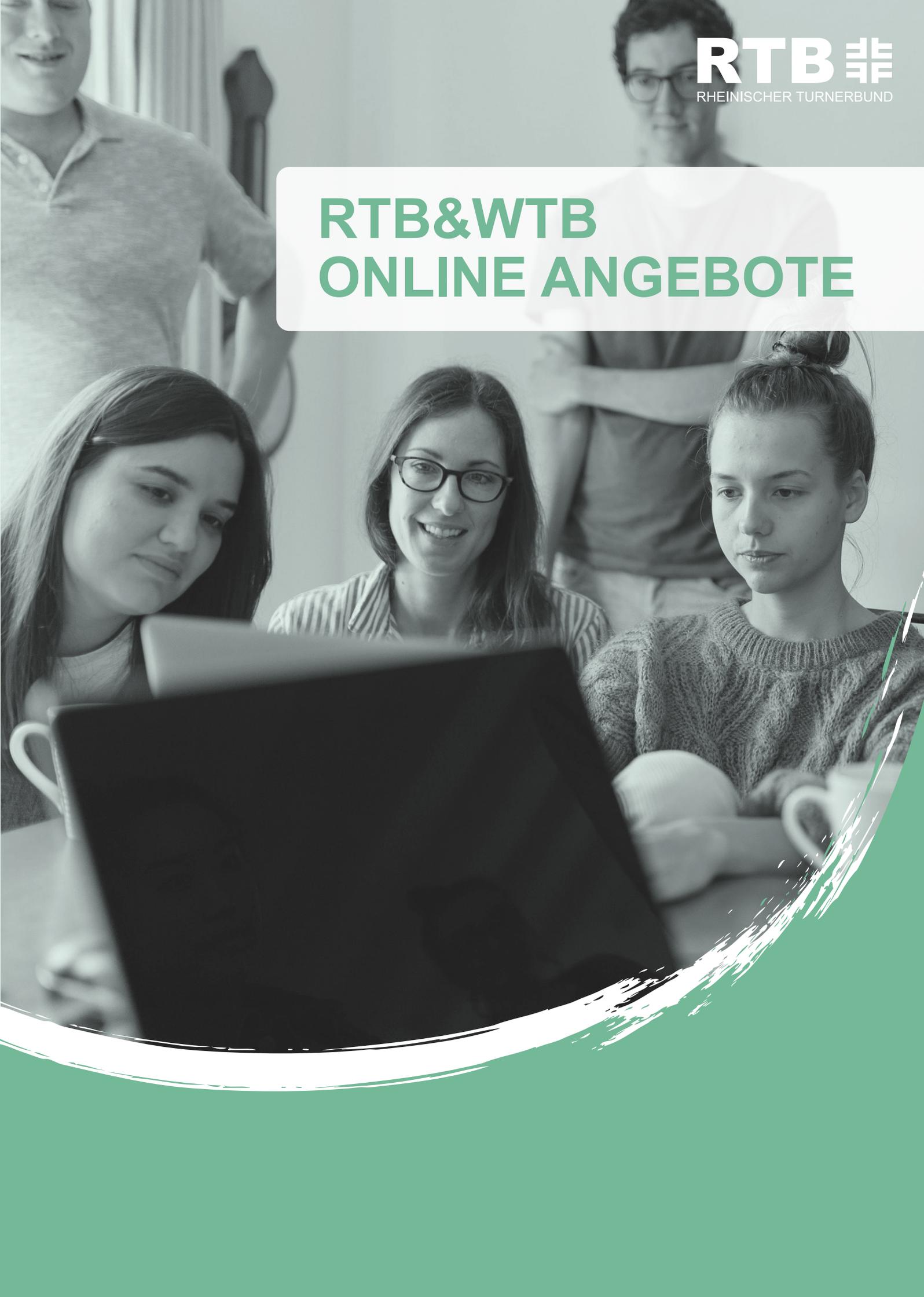
**mehr Bildung und Wissen** ✓  
**mehr Gymnastik und Fitness** ✓  
**mehr Erlebnis und Begegnung** ✓



Preisvorteile und  
Expertenwissen unter

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

# RTB&WTB ONLINE ANGEBOTE



# Stammtisch

# Treffpunkt

## RTB WTB

RHEINISCHER TURNERBUND WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Die Nachfrage der Vereine nach gemeinsamen Austausch und Beratung ist gestiegen. Auch der Aus- und Aufbau digitaler Strukturen in der Gesellschaft und damit auch in den Vereinen und Verbänden hat an Tempo zugenommen und wird somit immer wichtiger. Der Westfälische und Rheinische Turnerbund haben diese Entwicklung aufgegriffen und ein für die Zukunft neues digitales Beratungs- und Fortbildungsformat entwickelt.

Neben reinen Präsenzveranstaltungen werden künftig Online Treffpunkte in Form von Vereins- und Übungsleiterstammtischen angeboten, die eine digitale Austauschplattform für Vereine und Übungsleiter bilden sollen.

Hier steht der Informationsaustausch zwischen den Vereinen, Übungsleitern, Trainern und dem Verband an erster Stelle.

Qualifizierte Tutoren und Verbandsvertreter werden künftig ganz unterschiedliche Themen für Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer anbieten. Neben einer inhaltlichen Kurzvorstellung und Präsentation des Themas wird in den Stammtischen ausreichend Zeit geboten für Austausch, Diskussion und individuelle Fragen. Mit diesem Format wollen wir künftig die Vereine, Übungsleiter und Trainer bei Ihrer Arbeit im und für Ihren Verein unterstützen und den zeitlichen Aufwand dabei so gering wie möglich halten.

Die Anmeldung zu den Online-Stammtischen erfolgt direkt über die Homepages des Westfälischen- und Rheinischen Turnerbundes ([www.wtb.de](http://www.wtb.de); [www.rtb.de](http://www.rtb.de))

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät (mit Ton und Kamera) eine Internetverbindung sowie eine gültige persönliche E-Mail-Adresse.

Alle Teilnehmer erhalten nach Meldeschluss zu jedem Stammtisch einen entsprechenden Link über den Sie sich am angegebenen Tag und zur ausgewiesenen Uhrzeit einwählen können.

**Die Dauer der Online-Stammtische beträgt ca. 1,5 Stunden und ist kostenlos.**

Einige Vereins- und Übungsleiterstammtische werden aufgrund der Aktualität der Themen und Nachfrage erst im Laufe des Jahres konzipiert und angeboten. Entsprechende Informationen sind dann auf den Homepages des WTB und RTB ([www.wtb.de](http://www.wtb.de); [www.rtb.de](http://www.rtb.de)) zu finden und werden im WTB/RTB Newsletter angekündigt und mitgeteilt.

**Folgende Themen sind 2022 bereits eingeplant und terminiert**

### LG 22916060 Stammtisch Anerkennung im Ehrenamt – Tipps um Danke zu sagen!

Wer häufiger Komplimente macht und die Reaktion seines Gegenübers beobachtet, weiß: so ziemlich jeder freut sich über ein Lob oder ein paar anerkennende Worte. Im Trubel des Alltags vergisst man das jedoch viel zu häufig. Gerade im ehrenamtlichen Umfeld der Vereinsarbeit ist Wertschätzung und Anerkennung von großer Bedeutung. Dieser Stammtisch vermittelt Grundlegendes zum Thema Anerkennung und zeigt Möglichkeiten und Tipps auf, um Vereinsmitarbeitern/innen gebührend und auf persönliche und kreative Weise Danke zu sagen.

<b>Termin</b>	Mi. 26.01. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Doris Tölle

Die Teilnahme ist kostenfrei

### LG 34070-01 Stammtisch – Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit - Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten

Im Webinar werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) steht insbesondere die Beantragung des Qualitätssiegels und die damit verbundene Möglichkeit der Anerkennung von Präventionsangeboten bei der zentralen Prüfstelle Prävention und einer damit einhergehenden Möglichkeit einer teilweisen Rückerstattung von Teilnehmergebühren im Vordergrund.

<b>Termin</b>	Mo. 21.02. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 22916020** Stammtisch Saison- oder Jahresheft – gedruckt in die Zukunft?

Für viele Vereine ist das Saison- oder Jahresheft nicht nur ein wichtiger Kommunikationskanal, sondern auch eine bedeutende Einnahmequelle. Aber ist es noch zeitgemäß, eine solche Zeitung drucken und verteilen zu lassen? Gibt es Alternativen, die genauso oder besser funktionieren? Die Antwort ist ganz einfach: Das kommt darauf an. Worauf genau, das will Referent Simon Kottmann mit den Stammtischteilnehmern erörtern und praxisnah klären. Dabei werden modellhaft gleichermaßen klassisch gedruckte als auch digitale Lösungen wie etwa EPUB-Dokumente vorgestellt.

<b>Termin</b>	Di, 08.03. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Simon Kottmann

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 22916030** Stammtisch Rechts- und Versicherungsfragen für Übungsleiter, Trainer und Vereinsvorstände

Geflügelte Worte wie „Übungsleiter\*innen und Vereinsvorstände stehen mit einem Bein im Gefängnis“ regen immer wieder die Diskussion über Fragen der Rechte und Pflichten sowie der Verantwortung von Übungsleiter\*innen und Vereinsvorständen an. Diskussionen und Publikationen - vor allem in der Boulevardpresse - lösen darüber hinaus oft zusätzliche Unsicherheiten aus, die Übungsleiter\*innen und Vereinsmanager\*innen unnötig belasten. Basis hierfür ist dabei häufig eine allgemeine Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz.

Der Stammtisch richtet sich an Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer und soll dazu beitragen, Unsicherheiten zu beseitigen und greift Fragen auf, die häufiger von Übungsleitern und Vereinsvorständen gestellt werden. Es soll den Teilnehmer\*innen Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten und sich in ihrem Engagement nicht durch unbegründete „Angstmacherei“ verunsichern zu lassen.

Inhalte u.a.

- Aufsichts- und Sorgfaltspflichten
- Haftung und Schadenersatz
- Versicherungsschutz (Grundlagen)

<b>Termin</b>	Do, 17.03. (18:30-20:00)
<b>Referent</b>	Dietmar Fischer

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 22916040** Stammtisch Die Pressemitteilung – Erfolge erfolgreich platzieren!

Das wichtigste Werkzeug erfolgreicher Öffentlichkeitsarbeiter\*innen ist nach wie vor die Pressemitteilung. Aber was macht eine gute Pressemitteilung aus? Welche handwerklichen Fehler muss ich zwingend vermeiden? Wie finde ich auch in der wettkampffreien Zeit Themen, die gute Chancen auf eine Veröffentlichung in den Zielmedien haben? Wie wichtig ist zu wissen, wie Journalisten „ticken“? Referent Simon Kottmann gibt viele Hinweise aus der langjährigen beruflichen Praxis als Journalist und Pressesprecher. Im Gespräch mit den Teilnehmer\*innen will er darüber hinaus Möglichkeiten aufzeigen, wie vor Ort für den eigenen Verein erfolgreich Pressearbeit betrieben werden kann.

<b>Termin</b>	Di, 12.04. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Simon Kottmann

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 34070-05** Mehrwert von qualifizierten Übungsleitern im Turnverein

Qualifizierte Übungsleiter/innen sind in unserem Verein ein hohes Gut: sie sind fachlich sehr gut ausgebildet und besitzen ein fundiertes Wissen, rund um das eigene Einsatzgebiet im Verein. Jeder Verein sollte das Thema Weiterbildung als absoluten Mehrwert für sich nutzen! Nicht nur für die eigene Attraktivität im Angebot vor Ort, sondern auch als ein wichtiger Baustein, um dem Übungsleiter vor Ort das nötige Wissen und die Sicherheit im Einsatz in der Halle zu ermöglichen. Welche Möglichkeiten der Ausbildung gibt es für unsere Turn- und Sportvereine? Ein umfassender Einblick in das Ausbildungssystem sowie das Lizenz- und Lizenzverlängerungssystem des Westfälischen und Rheinischen Turnerbundes wird aufgezeigt.

<b>Termin</b>	Do, 06.05. (18:30-19:30)
<b>Referent</b>	RTB&WTB

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 34070-02 Stammtisch Vielfältige Vereinsveranstaltungen

Vereinsveranstaltungen gehören nach wie vor zum wichtigen Portfolio des Vereinsangebotes, nicht nur zur Refinanzierung des Trainingsbetriebes, sondern auch, um vor Ort in der Öffentlichkeit ein aktiver Anbieter zu sein. Ausschank auf Straßenfesten, Ausrichtung von Karnevalsveranstaltungen, Sommerfeste – es gibt viele Möglichkeiten die Vereinskasse aufzubessern. Doch welche neuen und kreativen Ideen für Vereinsveranstaltungen gibt es – Veranstaltungen, die ein absoluter Zuschauermagnet sind oder vielleicht sogar neue Mitglieder werben? Vereine erhalten eine Plattform zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch und berichten von ihren Highlight-Veranstaltungen.

<b>Termin</b>	Mo. 20.06. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Marc Fath (Badischer Turner-Bund)

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 22916050 Stammtisch Der Verein als Arbeit-/Auftraggeber – Bezahlung von Übungsleiter\*innen und Vereinsmanager\*innen

Die immer höher werdenden Anforderungen an Übungsleiter\*innen und Vereine erfordern zunehmend den Einsatz von bezahlten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Daraus ergeben sich jedoch - wegen der komplexen gesetzlichen Rahmenbedingungen, wie z. B. Übungsleiterfreibetrag, Ehrenamtsfreibetrag, (Schein-)Selbstständigkeit, eine Vielzahl zu beachtender Punkte.

Der Stammtisch richtet sich an Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer und soll dazu beitragen, Unsicherheiten zu beseitigen und greift Fragen auf, die häufiger von Übungsleitern und Vereinsvorständen gestellt werden. Es soll den Teilnehmer\*innen Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten und bei ihrem Engagement keine Fehler zu machen, die später zu hohen Nachzahlungen von Steuern und/oder Sozialabgaben führen könnten.

Inhalte u.a.:

- Formen der Mitarbeit und der Vergütung
- Übungsleiter- und Ehrenamtsfreibetrag
- selbstständige Tätigkeiten

<b>Termin</b>	Do. 18.08. (18:30-20:00)
<b>Referent</b>	Dietmar Fischer

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 22916070 Stammtisch MitarbeiterInnenmanagement im Turnverein

Die Gewinnung, die Motivation und die Weiterbildung von (meist ehrenamtlichen) MitarbeiterInnen im Verein ist ein ganzjähriges Thema im Verein. Daher kann ein dauerhaftes und klar strukturiertes MitarbeiterInnenmanagement dabei helfen, in Zukunft personell stabiler aufgestellt zu sein. Wie können Vereine in Zeiten, in denen die Bereitschaft zur Übernahme eines Ehrenamts abnimmt, dennoch MitarbeiterInnen gewinnen und anschließend erfolgreich binden? Dieser Stammtisch vermittelt verschiedene Strategien zum erfolgreichen MitarbeiterInnenmanagement im Turnverein.

<b>Termin</b>	Mo. 19.09. (18:30-19:30)
<b>Referent</b>	Georgina Smeilus

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 34070-03 Stammtisch Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin? – Vorstellung des gleichnamigen Workbooks

Sie stehen noch am Anfang der Zukunftsplanung? Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen die Megatrends der Zukunft und ihren Einfluss auf den Vereinssport kennen, erhalten einen Überblick über die konkreten Handlungsfelder für Sportvereine und bekommen einen Leitfaden, wie Sie das Projekt „Zukunft“ Schritt für Schritt anpacken können.

<b>Termin</b>	Di. 18.10. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 34070-04 Stammtisch Vereinsentwicklung

Vereinsentwicklung ist etwas, das jeden Verein betrifft (bzw. betreffen sollte). Doch was genau ist darunter zu verstehen? Viele ehrenamtliche Funktionäre treten mit Zukunftsvisionen an, doch der Vereinsalltag erscheint aufgrund von zahlreichen administrativen Aufgaben mitunter anders. Es sind nicht nur die großen Visionen, sondern auch die kleinen Impulse, die in einem Vereinsentwicklungsprozess extrem wertvoll sind. Was sind das für Impulse, wie kann erfolgreiche Vereinsarbeit aussehen und wie machen sich Vereine fit für neue Herausforderungen? Der Stammtisch gibt einen Einblick über eine moderne und zukunftsfähige Ausrichtung im Turn- und Sportverein, zur Zielfindung und der Gestaltung von vereinsinternen Veränderungsprozessen. Außerdem wird der Baustein „Projektarbeit“ und deren Umsetzung im Verein kurz vorgestellt.

<b>Termin</b>	Do. 17.11. (18:00-19:30)
<b>Referent</b>	Marc Fath (Badischer Turner-Bund)

Die Teilnahme ist kostenfrei

Weitere Themen werden im Laufe des Jahres hinzukommen.

Aktuelle Informationen finden Sie diesbezüglich unter [www.rtb.de](http://www.rtb.de) und [www.wtb.de](http://www.wtb.de)



## LERNEN DIGITAL - NEUE ONLINE-ANGEBOTE IM WTB - RTB&WTB WEBINARE 2022

Webinare haben sich 2021 als Alternative zu Präsenzlehrgängen bewährt. Aus der Not der Corona-Pandemie geboren, sind sie mittlerweile eine perfekte Ergänzung zu unseren Lehrgängen vor Ort. Flexible Zeitgestaltung, Multimedialität und Interaktivität, Aktualität der Inhalte – all das sind Vorteile unserer Webinare. Für unsere digitalen Angebote haben wir Themen ausgewählt, die sich sehr gut zum Online-Lernen eignen und dies in unterschiedlichen Online-Formaten.

Die Übungsleiter- und Trainer-Webinare verbinden theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten und bringen Aktuelles aus dem Fitness-/ Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen und Vereinsmanagement zu den Teilnehmern nach Hause.

### Dauer

Die kurzen WTB/RTB Webinare dauern in der Regel 4 Lerneinheiten (LE) á 45 Minuten oder max. 3 Zeitstunden.

### Lizenzverlängerung

Die Webinare werden zur ÜL-C und Trainer-C-, und in Teilen, zur ÜL-B Lizenzverlängerung beim WTB und RTB anerkannt. Maximal 8 digitale Lerneinheiten (LE) können zur Lizenzverlängerung anerkannt werden. Das entspricht 50% der erforderlichen 15 Lerneinheiten zur Verlängerung einer Lizenz beim WTB und RTB.

### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme

- stabile Internetverbindung
- Endgerät (Laptop, Tablet, I-pad, Smartphone, PC).
- Lautsprecher bzw. Kopfhörer (Webcam und Mikrofon werden nicht zwingend benötigt sind aber wünschenswert)

### Weitere digitale Angebote

Neben den Übungsleiter- und Trainer-Webinaren werden auch digitale Ausbildungsteile sowie Stammtische/Treffpunkte angeboten.

Tabelle siehe nächste Seite ➔

## UNSERE RTB/WTB WEBINARE 2022

Januar	Titel	Referent
13.01.22 / 17-20 Uhr	Stoffwechsoptimierung	Adriano Valentini
18.01.22 / 17-20 Uhr	Gesunder Darm-gesundes Leben	
<b>Februar</b>		
12.02.22 / 14-17 Uhr	60+ Fitness	Kirsten Prinz
13.02.22 / 10-13 Uhr	Schulter und Nacken entlasten	
<b>März</b>		
11.03.22 / 10-13 Uhr	Bewegtes Sitzen	Christiane Greiner-Maneke
12.03.22 / 10-13 Uhr	Das differenzierte Bauchmuskeltraining	
<b>April</b>		
09.04.22 / 10-13 Uhr	Functionaltraining	Antje Hammes
30.04.22 / 10-13 Uhr	Stick Mobility	
<b>Mai</b>		
10.05.22 / 10-13 Uhr	Starke Hüften und ein gesunder Rücken	Elisabeth Kutscha
17.05.22 / 10-13 Uhr	Starke Hüften und ein gesunder Rücken	
<b>Juni</b>		
17.06.22 / 17-20 Uhr	Workout Mix	Natascha Gohl
18.06.22 / 10-13 Uhr	Mamma Mia-Musical Dance	
<b>Juli</b>		
04.07.22 / 17-20 Uhr	Elastische Faszien mit dem Luftballon	Heike Oellerich
05.07.22 / 17-20 Uhr	Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät für Faszientraining	
<b>August</b>		
03.08.22 / 18 - 21 Uhr	Wirbelsäule im Fokus: Schwerpunkt HWS und BWS	Andreas Goller
05.08.22 / 18 - 21 Uhr	Wirbelsäule im Fokus: Schwerpunkt LWS und ISG	
<b>September</b>		
21.09.22 / 17-20 Uhr	Intervall Dance	Sarah Rose
28.09.22 / 17-20 Uhr	Easy Dance mit Schwerpunkt visuelles Cueing	
<b>Oktober</b>		
12.10.22 / 17-20 Uhr	Glückliche Schultern	Daniele Ludwig
14.10.22 / 10-13 Uhr	Heimtraining mit Buch und Stuhl	
<b>November</b>		
05.11.22 / 10-13 Uhr	Tabata/Intervall	Alexandra Lauter
05.11.22 / 14-17 Uhr	Fit im ¾ Takt	
<b>Dezember</b>		
01.12.22 / 17-20 Uhr	Pilates – Fokus Schultern und Nacken	Corinna Michels
08.12.22 / 17-20 Uhr	Wohlfühl für den Körper – Ausgleich von (vorweihnachtlichem) Stress)	

Im Laufe des Jahres werden je nach Bedarf weitere Webinare angeboten.

### Weitere Informationen / Anmeldung

Alle Informationen zu den Webinaren sowie den Link zur Onlineanmeldung finden sich chronologisch aufgelistet auf den Websites des Westfälischen Turnerbundes: [www.wtb.de](http://www.wtb.de) und des Rheinischen Turnerbundes [www.rtb.de](http://www.rtb.de).

# JAHRESÜBERSICHT 2022

## Kalendarium und Ferientermine

Januar								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
					01	02	01	
03	04	05	06	07	08	09	02	
10	11	12	13	14	15	16	03	
17	18	19	20	21	22	23	04	
24	25	26	27	28	29	30	05	
31							06	

Februar								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
	01	02	03	04	05	06	06	
07	08	09	10	11	12	13	07	
14	15	16	17	18	19	20	08	
21	22	23	24	25	26	27	09	
28							10	

März								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
	01	02	03	04	05	06	10	
07	08	09	10	11	12	13	11	
14	15	16	17	18	19	20	12	
21	22	23	24	25	26	27	13	
28	29	30	31				14	

April								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
				01	02	03	14	
04	05	06	07	08	09	10	15	
11	12	13	14	15	16	17	16	
18	19	20	21	22	23	24	17	
25	26	27	28	29	30		18	

Mai								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
						01	18	
02	03	04	05	06	07	08	19	
09	10	11	12	13	14	15	20	
16	17	18	19	20	21	22	21	
23	24	25	26	27	28	29	22	
30	31						23	

Juni								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
		01	02	03	04	05	23	
06	07	08	09	10	11	12	24	
13	14	15	16	17	18	19	25	
20	21	22	23	24	25	26	26	
27	28	29	30				27	

Juli								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
				01	02	03	27	
04	05	06	07	08	09	10	28	
11	12	13	14	15	16	17	29	
18	19	20	21	22	23	24	30	
25	26	27	28	29	30	31	31	

August								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
01	02	03	04	05	06	07	32	
08	09	10	11	12	13	14	33	
15	16	17	18	19	20	21	34	
22	23	24	25	26	27	28	35	
29	30	31					36	

September								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
			01	02	03	04	36	
05	06	07	08	09	10	11	37	
12	13	14	15	16	17	18	38	
19	20	21	22	23	24	25	39	
26	27	28	29	30			40	

Oktober								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
					01	02	40	
03	04	05	06	07	08	09	41	
10	11	12	13	14	15	16	42	
17	18	19	20	21	22	23	43	
24	25	26	27	28	29	30	44	
31							45	

November								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
	01	02	03	04	05	06	45	
07	08	09	10	11	12	13	46	
14	15	16	17	18	19	20	47	
21	22	23	24	25	26	27	48	
28	29	30					49	

Dezember								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	
			01	02	03	04	49	
05	06	07	08	09	10	11	50	
12	13	14	15	16	17	18	51	
19	20	21	22	23	24	25	52	
26	27	28	29	30	31		53	

	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	-	14.04.+ 19.04. - 23.04.	07.06. - 18.06.	28.07. - 10.09.	31.10.+ 02.11. - 04.11.	21.12. - 07.01.
Bayern	28.02. - 04.03.	11.04. - 23.04.	07.06. - 18.06.	01.08. - 12.09.	31.10. - 04.11. +16.11.	24.12. - 07.01.
Berlin	29.01. - 05.02.	07.03. + 11.04. - 23.04.	27.05.+07.06.	07.07. - 19.08.	24.10. - 05.11.	22.12. - 02.01.
Brandenburg	31.01. - 05.02.	11.04. - 23.04.	-	07.07. - 20.08.	24.10. - 05.11.	22.12. - 03.01.
Bremen	31.01. - 01.02.	04.04. - 19.04.	27.05.+07.06.	14.07. - 24.08.	17.10. - 29.10.	23.12. - 06.01.
Hamburg	28.01.	07.03. - 18.03.	23.05. - 27.05.	07.07. - 17.08.	10.10. - 21.10.	23.12. - 06.01.
Hessen	-	11.04. - 23.04.	-	25.07. - 02.09.	24.10. - 29.10.	22.12. - 07.01.
Mecklenburg-Vorp.	05.02. - 17.02. + 18.02.	11.04. - 20.04.	27.05.+ 03.06. - 07.06.	04.07. - 13.08.	10.10. - 14.10.+ 01.11.+02.11.	22.12. - 02.01.
Niedersachsen	31.01. - 01.02.	04.04. - 19.04.	27.05.+07.06.	14.07. - 24.08.	17.10. - 28.10.	23.12. - 06.01.
Nordrhein-Westfalen	-	11.04. - 23.04.	-	27.06. - 09.08.	04.10. - 15.10.	23.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	21.02. - 25.02.	13.04. - 22.04.	-	25.07. - 02.09.	17.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Saarland	21.02. - 01.03.	14.04. - 22.04.	07.06. - 10.06.	25.07. - 02.09.	24.10. - 04.11.	22.12. - 04.01.
Sachsen	12.02. - 26.02.	15.04. - 23.04.	27.05.	18.07. - 26.08.	17.10. - 29.10.	22.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	12.02. - 19.02.	11.04. - 16.04.	23.05. - 28.05.	14.07. - 24.08.	24.10. - 04.11.	21.12. - 05.01.
Schleswig-Holstein	-	04.04. - 16.04.	27.05. - 28.05.	04.07. - 13.08.	10.10. - 21.10.	23.12. - 07.01.
Thüringen	12.02. - 19.02.	11.04. - 23.04.	27.05.	18.07. - 27.08.	17.10. - 29.10.	22.12. - 03.01.

Alle Angaben ohne Gewähr, nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.

## AUF EINEN BLICK – ALLE LEHRGÄNGE CHRONOLOGISCH

Datum	Titel	Bereich	LG-Nr.	Seite
<b>JANUAR</b>				
13.01.22	Stoffwechseleoptimierung - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-01	26
14.01.-06.02.22	Modul 1 Grundlagenqualifizierung digital	Lizenzausbildung	34011-01	13
15.-16.01.22	Gymnastik/ Tanz - Kampfrichter C-Lizenz Ausbildung	Turnsportarten	34021-01	63
15.-16.01.22	Gymnastik/ Tanz - Kampfrichter B-Lizenz Ausbildung	Turnsportarten	34021-02	63
16.01.22	Gymnastik/ Tanz - Kampfrichter C/B-Lizenz Fortbildung	Turnsportarten	34021-03	63
17.-20.01.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung Block 60 - Teil 1	Lizenzausbildung	226001	21
18.01.22	Gesunder Darm - gesundes Leben - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-02	74
26.01.22	Stammtisch Anerkennung im Ehrenamt – Tipps um Danke zu sagen!	RTB&WTB Stammtische	22916060	70
29.01.22	Air Track & Mini Trampolin	Kinder-/Jugendturnen	34014-07	54
31.01.-04.02.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung Block 60 - Teil 2	Lizenzausbildung	226001	21
<b>FEBRUAR</b>				
04.-06.02.22	Antara Aufbaumodul 1 "Becken & Hüftgelenk"	GYMWELT	34112-62	37
05.-06.02.22	Trampolin Basisschein 1	Turnsportarten	34017-01	65
05.02.22	Familien Skitag 2022	GYMWELT	ohne LG-Nr.	51
12.02.22	Einweisung in das stand. Programm "fit und gesund"	GYMWELT	34012-91	45
12.02.22	Einweisung in das stand. Programm "Bewegen statt schonen"	GYMWELT	34012-92	45
12.02.22	60+ Fitness - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
12.-13.02.22	TOP Trainer Wochenendfortbildung	Turnsportarten	34015-01	62
13.02.22	Schulter und Nacken entlasten - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
16.02.22	MiniTrampolin und Einbindung in Bewegungslandschaften (Primarstufe)	Schulsport	34014-01	58
16.02.22	MiniTrampolin und Einbindung in Bewegungslandschaften (Sekundarstufe)	Schulsport	34014-02	58
19.02.22	Erste Hilfe	Lizenzausbildung	34011-16	17
21.02.22	Stammtisch – Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit - Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten	RTB&WTB Stammtische	34070-01	44/70
<b>MÄRZ</b>				
04.-06.03.22	DTB-Kursleiter Entspannungstechniken	GYMWELT	34112-65	38
05.03.22	Rund um unsere faszinierenden Faszien – "Stretch-Power-Flow"	GYMWELT	34012-01	24
08.03.22	Stammtisch Saison- oder Jahresheft – gedruckt in die Zukunft?	RTB&WTB Stammtische	22916020	71
11.03.22	Bewegtes Sitzen - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-03	74
12.03.22	Ein Einblick in unsere Turnspiele	Kinder-/Jugendturnen	34014-08	54
12.03.22	Das differenzierte Bauchmuskeltraining - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-04	74
17.03.22	Stammtisch Rechts- und Versicherungsfragen für Übungsleiter, Trainer und Vereinsvorstände	RTB&WTB Stammtische	22916030	71
18.-20.03.22	Modul 2 Kinder/Jugend, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-13	16
25.03.22	Einweisung in das stand. Programm Funktional trainieren 4 LE + Workout-Variationen 4 LE	GYMWELT	34012-90	44
25.-27.03.22	Antara Aufbaumodul 2 "Schultergürtel&Halswirbelsäule"	GYMWELT	34112-63	38
26.-27.03.22	4XF Instructor Functional Training (Basic)	GYMWELT	34112-10	29
26.-27.03.22	Kaha®-Instructor	GYMWELT	34112-20	31
28.03.22	Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	GYMWELT	34113-01	46
28.03.22	Aktivieren durch Bewegung	GYMWELT	34113-02	46
29.-30.03.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation (P16) - verkürzte Grundlagen	Lizenzausbildung	222022	20
<b>APRIL</b>				
01.-03.04.22	Modul 2 Kinder/Jugend, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-13	16
01.-03.04.22	Bewegung und Ernährung	GYMWELT	34112-66	40
02.-03.04.22	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2 - 1. Folge	Turnsportarten	34019-04	64
02.04.22	Frauen im Wandel der Zeit - mit Yoga durch die Wechseljahre	GYMWELT	34012-02	34
08.-09.04.22	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit	GYMWELT	34112-67	40
08.-10.04.22	DTB-Kursleiter*in Flowing Athletix	GYMWELT	34112-01	24
09.04.22	Functionaltraining - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
10.04.22	Training der tiefliegenden Rückenmuskeln und Aktivierung der Lendenfaszie	GYMWELT	34112-01	24
12.04.22	Stammtisch Die Pressemitteilung – Erfolge erfolgreich platzieren!	RTB&WTB Stammtische	22916040	71
16.-23.04.22	Schneesport Fortbildung 2	GYMWELT	ohne LG-Nr.	52

Datum	Titel	Bereich	Lg-Nr.	Seite
19.-24.04.22	Modul 2+3 Gerätturnen, Kompaktwoche	Lizenzausbildung	34011-15	15
25.-29.04.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung Kompakt Block 10+Block 30 - Teil 1	Lizenzausbildung	223102	21
26.-29.04.22	Modul 2 +3 Gerätturnen, Prüfungswochenende	Lizenzausbildung	34011-14	15
30.04.22	Stick Mobility - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
30.04.22	Kinderernährung und Psychomotorik	Kinder-/Jugendturnen	34014-09	54
<b>MAI</b>				
02.-06.05.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (Block 30) - Teil 1	Lizenzausbildung	223004	20
06.05.22	Mehrwert von qualifizierten Übungsleitern im Turnverein	RTB&WTB Stammtische	34070-05	71
06.-08.05.22	Modul 3 Kinderturnen, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-14	16
06.-08.05.22	DTB-Rückentrainer	GYMWELT	34112-61	37
07.05.22	Einfach aber genial - Faszien Fit durch den Alltag	GYMWELT	34112-02	25
07.05.22	4XF Instructor Outdoor FitCamp	GYMWELT	34112-11	29
08.05.22	Aktiv gegen Stress: Stressbewältigung durch Faszientraining	GYMWELT	34112-03	34
10.05.22	Starke Hüften und ein gesunder Rücken - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-05	74
14.05.22	Erste Hilfe	Lizenzausbildung	34011-17	17
14.-15.05.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (Block 10) - Teil 1	Lizenzausbildung	221006	20
14.-15.05.22	Aroha®-Instructor	GYMWELT	34112-23	32
14.-15.05.22	Antara Coaching&Prüfung	GYMWELT	34112-64	38
14.-15.05.22	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2 - 2. Folge	Turnsportarten	34019-04	64
16.-19.05.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung Kompakt Block 10+Block 30 - Teil 2	Lizenzausbildung	223102	21
17.05.22	Starke Hüften und ein gesunder Rücken - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-06	74
20.-22.05.22	DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking	GYMWELT	34112-50	52
20.-22.05.22	Modul 3 Kinderturnen, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-14	16
25.-29.05.22	ÜL-B Prävention, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-08	18
30.05.-02.06.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (Block 30) - Teil 2	Lizenzausbildung	223004	20
<b>JUNI</b>				
01.06.22	Offensive Basissportarten - Turnen in der Schule für weiterführende Schulen	Schulsport	34014-03	58
03.-04.06.22	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	GYMWELT	34112-68	41
03.-05.06.22	DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	GYMWELT	34113-05	47
04.-07.06.22	Grundlagenqualifizierung kompakt	Lizenzausbildung	34011-02	13
05.06.22	4XF Instructor Core&Stability	GYMWELT	34112-12	30
07.-10.06.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung Kompakt Block 10+Block 30 - Teil 3	Lizenzausbildung	223102	21
10.-12.06.22	Modul 3 Kinderturnen, 3. Folge	Lizenzausbildung	34011-14	16
11.-12.06.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (Block 10) - Teil 2	Lizenzausbildung	221006	20
13.-15.06.22	ÜL-B Prävention, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-08	18
17.06.22	Workout Mix - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
17.-19.06.22	DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen	GYMWELT	34113-06	48
18.06.22	Mamma Mia Musical Dance - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
20.06.22	Vielfältige Vereinsveranstaltungen	RTB&WTB Stammtische	34070-02	72
27.06.-01.07.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung Kompakt Block 10+Block 30 - Teil 4	Lizenzausbildung	223102	21
<b>JULI</b>				
01.-02.07.22	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	GYMWELT	34112-69	41
01.-03.07.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (Block 10) - Teil 3	Lizenzausbildung	221006	20
03.07.22	Pilates - Standfest und stabil	GYMWELT	34112-70	35
04.07.22	Elastische Faszien mit dem Luftballon - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-07	74
05.07.22	Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät für Faszientraining - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-08	74
<b>AUGUST</b>				
03.08.22	Wirbelsäule im Fokus: Schwerpunkt HWS und BWS - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
05.08.22	Wirbelsäule im Fokus: Schwerpunkt LWS und ISG - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
13.-14.08.22	Modul 2 Parkour, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-25	16
13.-14.08.22	Hula Hoop-Workout-Instructor	GYMWELT	34112-04	25
14.-16.08.22	DTB-Kursleiter*in Beckenboden	GYMWELT	34112-71	41
18.08.22	Stammtisch Der Verein als Arbeit-/Auftraggeber – Bezahlung von Übungsleiter*innen und Vereinsmanager*innen	RTB&WTB Stammtische	22916050	72
19.08.-11.09.22	Modul 1 Grundlagenqualifizierung digital	Lizenzausbildung	34011-03	13

Datum	Titel	Bereich	Lg-Nr.	Seite
20.08.22	Seniorenernährung und sensomotorische Sturzprophylaxe	GYMWELT	34013-01	48
20.08.22	Walken - das ideale Fettstoffwechseltraining	GYMWELT	34012-03	25
21.08.22	Die gesunde Schilddrüse - Ernährung bei Hashimoto Thyreoiditis	GYMWELT	34012-61	41
27.-28.08.22	Modul 2 Parkour, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-25	16
27.-28.08.22	Kaha®-Instructor	GYMWELT	34112-22	31
<b>SEPTEMBER</b>				
03.09.22	Einführung in die Abzeichenwelt des Deutschen Turner-Bundes	Kinder-/Jugendturnen	34014-10	55
03.09.22	Fasziales Rückentraining	GYMWELT	34112-05	26
03.09.22	Let's Work-out	GYMWELT	34012-04	26
04.09.22	Functional Aging	GYMWELT	34012-10	50
09.-11.09.22	Modul 2 Gerättturnen, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-11	14
09.-11.09.22	Modul 3 Parkour, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-25	16
09.09.22	Immun Booster Workout	GYMWELT	34112-05	26
10.09.22	Wirbelsäulengymnastik - "Strecker-Ketten"	GYMWELT	34112-06	26
13.09.22	Offensive Basissportarten - Turnen in der Schule (Primar- und Sekundarstufe)	Schulsport	34014-04	59
16.-18.09.22	Modul 2 FuG, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-04	13
16.-18.09.22	DTB-Kursleiter*in LineDance	GYMWELT	34112-07	27
17.09.22	Erste Hilfe	Lizenzausbildung	34011-18	17
17.09.22	ÜL-B Sport in der Rehabilitation (P8) - verkürzte Grundlagen	Lizenzausbildung	222005	19
19.09.22	Stammtisch MitarbeiterInnenmanagement im Turnverein	RTB&WTB Stammtische	22916070	72
20.-24.09.22	Sommerevent	GYMWELT	ohne LG-Nr.	51
21.09.22	Intervall Dance - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-09	74
23.-25.09.22	Modul 2 Gerättturnen, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-11	14
24.09.22	Gesunder Fitnessmix aus Stabilität und Mobilität	GYMWELT	34012-05	27
25.09.22	Geschmeidige Faszien durch gezieltes Training und der richtigen Ernährung	GYMWELT	34012-06	27
28.09.22	Easy Dance mit Schwerpunkt visuelles Cuing - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-10	74
28.-29.09.22	Trampolin Basisschein 1	Turnsportarten	34017-02	65
<b>OKTOBER</b>				
01.-02.10.22	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 1. Folge	Turnsportarten	34019-03	64
12.10.22	Glückliche Schultern - WTb/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
14.10.22	Heimtraining mit Buch und Stuhl - WTb/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
18.10.22	Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin? – Vorstellung des gleichnamigen Workbooks	RTB&WTB Stammtische	34070-03	72
21.-23.10.22	Modul 2 FuG, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-04	13
21.-23.10.22	Modul 3 Gerättturnen, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-12	15
22.-23.10.22	Aroha®-Instructor	GYMWELT	34112-23	32
29.10.22	Phantasievolle Bewegungslandschaften	Kinder-/Jugendturnen	34014-11	55
29.10.22	Funktionelle Gymnastik: Bewegungsfluss zur Musik	GYMWELT	34012-07	27
29.-30.10.22	Drums Alive® Instructor	GYMWELT	34112-25	33
30.10.22	Funktionelles Zirkeltraining: Rund-um-Programm für den ganzen Körper	GYMWELT	34012-08	28
30.10.22	Einweisung in das stand. Programm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit"	GYMWELT	34012-93	45
30.10.22	Einweisung in das stand. Programm "Fit bis ins hohe Alter"	GYMWELT	34012-94	45
<b>NOVEMBER</b>				
04.-06.11.22	Modul 3 FuG, 1. Folge	Lizenzausbildung	34011-05	14
04.-06.11.22	Modul 3 Gerättturnen, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-12	15
04.-06.11.22	Modul 3 Parkour, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-25	16
05.11.22	YOGA DAY	GYMWELT	34012-09	34
05.11.22	Tabata/Intervall - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-11	74
05.11.22	Fit im 3/4 Takt - RTB/WTB Webinar	GYMWELT	34060-12	74
09.-13./14.11.22	Schneesport Fortbildung 1	GYMWELT	ohne LG-Nr.	52
09.-13./14.11.22	Saisoneröffnung 2022/2023	GYMWELT	ohne LG-Nr.	52
17.11.22	Vereinsentwicklung	RTB&WTB Stammtische	34070-04	73
17.-20.11.22	DTB-Kursleiter*in FASZIO® Training	GYMWELT	34112-72	42
18.-20.11.22	Modul 3 FuG, 2. Folge	Lizenzausbildung	34011-05	14
18.-20.11.22	Modul 3 Parkour, 3. Folge	Lizenzausbildung	34011-25	16
18.-20.11.22	Stretching Instructor	GYMWELT	34112-73	43

Datum	Titel	Bereich	Lg-Nr.	Seite
19.11.22	DA® Golden Beats meets DA® Wellness Beats	GYMWELT	34112-26	55
19.-20.11.22	Netzwerktreffen 2022	Kinder-/Jugendturnen	34014-12	55
20.11.22	DA® DRUMTASTIC meets DA® Kids Beats	Kinder-/Jugendturnen	34014-13	56
23.11.22	Einführung in die Welt der Turnspiele	Schulsport	34014-05	59
25.-27.11.22	Modul 3 Gerätturnen, 3. Folge	Lizenzausbildung	34011-12	15
26.-27.11.22	Trampolin Basisschein 2	Turnsportarten	34017-03	66
<b>DEZEMBER</b>				
01.12.22	Pilates - Fokus Schulter und Nacken - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
02.-04.12.22	Modul 3 FuG, 3. Folge	Lizenzausbildung	34011-05	14
03.-04.12.22	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 2. Folge	Turnsportarten	34019-03	64
03.12.22	Erste Hilfe	Lizenzausbildung	34011-19	17
03.12.22	Aroha® Instructor News and updates	GYMWELT	34112-24	32
03.12.22	Rhönradturnen - Kampfrichter Fortbildung Spirale	Turnsportarten	34019-16	64
04.12.22	Kaha® Fortbildung 2	GYMWELT	34112-21	31
07.12.22	motorisches Vielseitigkeitstraining für Kinder über Turnen (für alle Schulformen)	Schulsport	34014-06	59
08.12.22	Bewegungsförderung bei Arthrose	GYMWELT	34113-03	47
08.12.22	Bewegungsförderung bei neurolog. Erkrankungen	GYMWELT	34113-04	47
08.12.22	Wohlfühl für den Körper - Ausgleich von vorweihnachtslichem Stress - WTB/RTB Webinar	GYMWELT	ohne LG-Nr.	74
09.-11.12.22	DTB-Kursleiter*in Sturzprävention	GYMWELT	34113-07	48
10.-12.12.22	Gehirntraining durch Bewegung	GYMWELT	34113-08	50
<b>JANUAR 2023</b>				
21.01.23	Rhönradturnen - Kampfrichter Fortbildung Sprung	Turnsportarten	34019-05	65
21.-22.01.23	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 3. Folge	Turnsportarten	34019-03	64



**Gibt es in Ihrem Verein Gesundheitssport – als Kurs oder als festes Gruppenangebot?  
Haben Sie ihn schon, den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB?**

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Vereinsangebote ...

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



**Interesse? Klar!**  
 Weitere Infos gibt Ihnen Ihr  
 zuständiger Landesturnverband  
 oder der Deutsche Turner-Bund  
**PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Büro**  
 Tel. 0 69/6 78 01 - 1 42 oder - 1 43  
 E-Mail: [pluspunkt@dtb-online.de](mailto:pluspunkt@dtb-online.de)



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



**LTS**  
RHEINISCHE LANDESTURNSCHULE

## WILLKOMMEN IN DER RHEINISCHEN LANDESTURNSCHULE

### Ihr sportlicher Gastgeber

#### Das Haus

Die Rheinische Landesturnschule (LTS) ist die Bildungsstätte des Rheinischen Turnerbundes und ist in der bergischen Kreisstadt Bergisch Gladbach beheimatet. Sie bietet Gruppen bis zu 120 Personen alle Möglichkeiten der Lehr- und Ausbildungsarbeit.

Im Foyer der LTS befindet sich ein Aufenthaltsbereich mit Flachbildfernseher, Billardtisch und Kicker. Außerdem bieten wir eine Auswahl an Getränken und kleinen Snacks an. Der Innenhof eignet sich ideal für einen gemütlichen Aufenthalt zum Entspannen, auch die Durchführung von Grillabenden ist problemlos möglich.

#### Zimmer/Übernachtung

Das Haupthaus verfügt über 36 Zimmer mit insgesamt 72 Betten, die als Einzel- und Doppelzimmer genutzt werden können (alle Zimmer haben getrennte Betten). Die Zimmer sind mit Dusche/Bad/WC und Fernseher ausgestattet. WLAN ist kostenfrei.

Im Nebengebäude (Olympiastützpunkt) stehen bei Bedarf zusätzliche Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Diese Zimmer sind nicht mit Fernseher und WLAN ausgestattet.

#### Konferenzen/Tagungen

Die Landesturnschule bietet kleinen wie auch großen Gruppen (bis 120 Personen) die Möglichkeit, Tagungen, Lehr- und Bildungsveranstaltungen, Seminare und Konferenzen durchzuführen.

Insgesamt stehen 5 Konferenzräume zur Verfügung. Alle Konferenzräume verfügen über Flipchart, Pinnwände, Leinwand, Beamer, Metaplanwände und Moderatorenkoffer.

**Fragen Sie nach unseren Tagungspauschalen!**

#### Sportmöglichkeiten

Die LTS verfügt über drei Turnhallen (darunter eine Geräturnhalle mit fest installierten Geräten, Sprunggruben usw.) und einen Ballettraum für sportliche Zwecke jeder Art.

#### Jahnklause

In den Räumlichkeiten der LTS befindet sich auch die Jahnklause mit eigenem Restaurantbetrieb. Pächter und RTB-Caterer Daniel Lehmann freut sich, seine Gäste mit gut bürgerlicher Küche begrüßen zu dürfen. Die Jahnklause lädt am Wochenende auch zum Verweilen nach einem anstrengenden Lehrgangstag ein.

Zur Jahnklause gehört auch eine Kegelbahn, die auf Anfrage gemietet werden kann.

#### Lage

Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung. Die Rheinische Landesturnschule liegt im Bereich der Innenstadt von Bergisch Gladbach (Paffrather Straße 133); das Stadtzentrum ist in 10 Minuten fußläufig erreichbar. Vor dem Haus befindet sich eine Bushaltestelle zur S-Bahn-Haltestelle Bergisch Gladbach mit Direktverbindung nach Köln (20 Fahrminuten).

#### Vereins- und Seniorenfreizeiten/Trainingslager/Vereinstagungen

##### Sie wollten schon immer einmal:

- Den Kindern in Ihrem Verein ein attraktives sportliches Ferienangebot machen?
- Eine intensive Klausurtagung mit allen Verantwortlichen der Vereinsführung durchführen?
- Ein sportliches Wellness-Wochenende für Ihre Erwachsenengruppen anbieten?
- Ein Trainingscamp mit Ihren Wettkampf- oder Spielgruppen durchführen?

In Verbindung mit mind. einer Übernachtung und je nach zeitlicher Verfügbarkeit kann sowohl der Olympiastützpunkt (Geräturnhalle) als auch die Halle des Rheinischen Turnerbundes angemietet werden. Trainingslager müssen vom Verein bzw. Übungsleitern betreut und organisiert werden.

**Sprechen Sie uns an! Alle dem RTB angeschlossenen Vereine erhalten attraktive Sonderkonditionen!**

#### Ihre Ansprechpartner:

##### Rheinische Landesturnschule Leitung

Herr Marc Kollbach  
Telefon: 02202/2003-10, Fax: 02202/2003-85  
E-Mail: kollbach@rtb.de

##### Rheinische Landesturnschule Lehrgangsverwaltung, Reservierung

Frau Isabella Lennefer  
Telefon: 02202/2003-12, Fax: 02202/2003-85  
E-Mail: lennefer@rtb.de

Interesse geweckt? Sprechen Sie uns an!



Darüber hinaus finden Sie alle Aus- und Fortbildungsmaßnahmen auf unserer Webseite unter [www.rtb.de/qualifizierung](http://www.rtb.de/qualifizierung)



## SENIORENANGEBOTE IN DER RHEINISCHEN LANDESTURNSCHULE

### Seniorenfreizeit – Aktivitäten in und um Bergisch Gladbach

Die LTS in Bergisch Gladbach bietet im Sommer 2022 eine Seniorenfreizeit an. Unter dem Motto „Bewegt älter werden“ gibt es für eine Woche ein umfangreiches Aktivprogramm.

Die Seniorenfreizeit wird von einer Fachübungsleiterin geleitet, die allen Teilnehmern täglich zwei Sporteinheiten anbietet. Von der Rückengymnastik bis hin zur Absolvierung des Turnspielparcours wird ein abwechslungsreiches und aktives Bewegungsprogramm durchgeführt, bei dem auch ein Besuch im Schwimmbad nicht fehlen darf. Darüber hinaus stehen neben einer Wanderung auch ein Grill- und Kegelabend an. Außerdem gibt es einen großen Überraschungsausflug ins Rheinland. Die Abende werden in geselliger Runde in der Landesturnschule verbracht.

Das Angebot richtet sich an Senioren aus den Turn- und Sportvereinen im Rheinischen Turnerbund, aber auch an weitere Interessierte, die Freude an Sport, Bewegung und Geselligkeit haben.

**Termin:** 04. bis 10.07.2022

#### Preisübersicht (inkl. Vollpension):

- 1 Woche (6 ÜN) pro Person im Einzelzimmer: 395,- €
- 1 Woche (6 ÜN) pro Person im Doppelzimmer: 330,- €

### Senioren-Aktivwochenende 2022

Für alle, die eine Seniorenfreizeit im Kurzformat erleben möchten, bietet die Rheinische Landesturnschule in 2022 ein Senioren-Aktivwochenende an. Das Wochenende beinhaltet 3 Übernachtungen und einen kompakten Auszug aus dem Wochenprogramm der Seniorenfreizeit.

**Termin:** 29.10. bis 01.11.2022

#### Preisübersicht (inkl. Vollpension):

- 3 ÜN pro Person im Einzelzimmer: 230,- €
- 3 ÜN pro Person im Doppelzimmer: 200,- €

Weitere Informationen sowie ein Anmeldeformular erhalten Interessierte beim Leiter der Landesturnschule, Herrn Marc Kollbach unter Telefon 02202/2003-10, E-Mail: [kollbach@rtb.de](mailto:kollbach@rtb.de).

Über das Schloer-Schröter-Hilfswerk des Rheinischen Turnerbundes gibt es für die Teilnahme an/am der Seniorenfreizeit/ Senioren-Aktivwochenende grundsätzlich die Möglichkeit der Bezuschussung. Weitere Informationen dazu gibt es hier:

<http://rtb.de/rtb/schloer-schroeter-hilfswerk/>

## ANGEBOTE FÜR MITGLIEDSVEREINE IM RHEINISCHEN TURNERBUND

### Vorstandsklausuren

**Preis:** 65,- € pro Person und Nacht

#### beinhaltet:

- Übernachtung in Einzel- oder Doppelzimmern
- Vollpension inkl. Wasser zu den Mahlzeiten (Sodajet)
- Raummiete (inkl. Nutzung Beamer, Flipchart, Leinwand), Tagungsgetränke (Wasser und Apfelschorle), 2 Kaffeepausen (mit 1 Stück Kuchen am Nachmittag) pro Tag
- Nutzung Pinte (auf Wunsch)

#### optional:

- 15,- € Einzelzimmerzuschlag
- Grillabend (zzgl. 3,- € pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 10,- € pro Stunde)
- je nach Verfügbarkeit der Hallen können auch Sporteinheiten durchgeführt werden
- weitere Wünsche auf Anfrage



## FREIE TERMINE 2022 FÜR TRAININGSLAGER



**LTS**   
RHEINISCHE LANDESTURNSCHULE

Die Rheinische Landesturnschule (LTS) in Bergisch Gladbach bietet allen Turnvereinen, die über die Turngaue und Turnverbände dem Rheinischen Turnerbund angehören, die Möglichkeit zu Trainingslagern mit Übernachtung und Verpflegung inkl. Nutzung des Olympiastützpunktes (Kunstturnhalle) und ggf. der RTB-Turnhalle.

In den **NRW-Sommerferien zwischen dem 01. und 09.08.2022** bestehen auf Anfrage zusätzliche Kapazitäten. Je nach Gruppengröße können ein bis zwei Vereine ein Trainingslager buchen.

**Der Preis pro Person und Nacht inkl. Vollpension und Hallenmiete beträgt 58 Euro.** Einzelzimmerwünsche können je nach Verfügbarkeit angeboten werden (Zuschlag 15 Euro pro Person und Nacht).

An den o.g. Terminen steht die Stützpunkthalle zum Training zur Verfügung – die genauen Nutzungszeiten werden je nach Wochenende individuell abgesprochen. Das Trainingslager muss vom Verein bzw. Übungsleitern betreut und organisiert werden.

Nutzen Sie die Chance, ein Trainingswochenende in der Landesturnschule zu verbringen. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Auskünfte zu Reservierungen und Buchungen erteilt der Leiter der Landesturnschule, Marc Kollbach.

### Folgende Wochenendtermine stehen 2022 zur Verfügung:

22.-23.01.2022

29.-30.01.2022

05.-06.02.2022

05.-06.03.2022

12.-13.03.2022

19.-20.03.2022

26.-27.03.2022

30.04.-01.05.2022

13.-14.08.2022

20.-21.08.2022

27.-28.08.2022

17.-18.09.2022

12.-13.11.2022

10.-11.12.2022

### Ihr Ansprechpartner:

Rheinische Landesturnschule  
Leitung  
Herr Marc Kollbach  
Tel.: 02202/2003-10  
Fax: 02202/2003-85  
E-Mail: kollbach@rtb.de





## VEREINSFREIZEITEN / TRAININGSLAGER FÜR MITGLIEDSVEREINE IM RHEINISCHEN TURNERBUND IN DER (LTS)

**Preis: 58,- Euro pro Person und Nacht**

**beinhaltet:**

- Übernachtung in Doppelzimmern in der LTS
- Vollpension inkl. Wasser zu den Mahlzeiten (Sodajet)
- Hallennutzung, Ballettraum, ggf. Stützpunkthalle (je nach Verfügbarkeit)
- Nutzung Pinte (auf Wunsch)
- Nutzung pedalo-Spielanhänger (auf Wunsch)
- Kinoabend im Konferenzzentrum (Auswahl an Filmen (DVD) vorhanden, eigene können mitgebracht werden)

**optional:**

- Grillabend (zzgl. 3,- Euro pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 10,- Euro pro Stunde)
- weitere Wünsche auf Anfrage
- 15 Euro Einzelzimmerzuschlag

### ZEITLICHER ABLAUF (BEISPIEL)

**samstags**

**bis 14.00 Uhr** Anreise

**ab 14.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie

**18.30 Uhr** Abendessen

**19.00 – 21.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie

**sonntags**

**zw. 7.00 – 10.00 Uhr** Frühstück

**9.00 – 12.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie

**12.00 Uhr** Mittagessen

Abreise



# KONTAKTADRESSEN DER TURNVERBÄNDE UND TURNGAUE

Weitere dezentrale Lehrgänge finden Sie in unseren Turngauen und Turnverbänden

Turngau Aachen 1864 e. V.		Turngau Kleve/Geldern e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Viktoriaallee 28, 52066 Aachen 0241/99 03 43 62 wilfried.braunsdorf@tg-aachen.de <a href="http://www.tg-aachen.de/">www.tg-aachen.de/</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Bahnhofstr. 44, 47647 Kerken 02833/60 26 81 3 brigitte.koerfer@tg-kleve-geldern.de <a href="http://www.tg-kleve-geldern.de">www.tg-kleve-geldern.de</a>
Turnverband Aggertal/Oberberg e. V.		Turnverband Köln e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Talblick 5, 51766 Engelskirchen 02262/70 15 60 vorstand-finanzen@turnverband-aggertal-oberberg.de <a href="http://www.turnverband-aggertal-oberberg.de">www.turnverband-aggertal-oberberg.de</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln 0221/81 37 83 kontakt@turnverband.koeln <a href="http://www.turnverband.koeln.de">www.turnverband.koeln.de</a>
Bergischer Turnverband 1861 e. V.		Turnverband Region Krefeld e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Am Hagen 22, 42855 Remscheid 021 91/29 17 11 info@bergischertunverband.de <a href="http://www.bergischertunverband.de">www.bergischertunverband.de</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Bengdruchstraße 50, 47887 Willich 02156/67 12 a.vogel_kr@gmx.de <a href="http://www.turnverband-krefeld.de">www.turnverband-krefeld.de</a>
Turnverband Rhein/Ruhr e. V.		Turnverband Mettmann e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Rosenkamp 10, 45476 Mülheim 0208/40 55 03 info@turnverband-rheinruhr.de <a href="http://www.turnverband-rheinruhr.de">www.turnverband-rheinruhr.de</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Neukircher Mühle 25, 45239 Essen 0163/83 88 70 0 info@turnverband-mettmann.de <a href="http://www.turnverband-mettmann.de">www.turnverband-mettmann.de</a>
Turnverband Düren e. V.		Turnverband Niederberg 1877 e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Grüner Weg 17, 52382 Niederzier 0242/84 87 0 info@turnverband-dueren.de <a href="http://www.turnverband-dueren.de">www.turnverband-dueren.de</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Kaiserstraße 59, 40764 Langenfeld 02713/84 88 20 8 info@rsv08.de <a href="http://www.turnverband-niederberg.de">www.turnverband-niederberg.de</a>
Turnverband Düsseldorf e. V.		Turnverband Rechter Niederrhein e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Karweg 24, 40589 Düsseldorf 0211/34 60 23 office@turnverband-duesseldorf.de <a href="http://www.turnverband-duesseldorf.de">www.turnverband-duesseldorf.de</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen 0208/68 69 42 d.boergers@tv-r-n.de <a href="http://www.tv-r-n.de">www.tv-r-n.de</a>
Gemeinschaft Essener Turnvereine e. V.		Turnverband Rhein-Sieg, Bonn e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Planckstr. 42, 45147 Essen 0201/81 46 22 0 mail@turnen-in-essen.org <a href="http://www.turnen-in-essen.org">www.turnen-in-essen.org</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Am Waldstadion 1, 53842 Troisdorf 02241/39 17 19 kontakt@turnverbandbonn.de <a href="http://www.turnverbandbonn.de">www.turnverbandbonn.de</a>
Gladbacher Turngau e. V.		Turnverband Wuppertal e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Vierhausstr. 12, 41236 Mönchengladbach 02166/42 44 5 info@gladbacher-turngau.de <a href="http://www.gladbacher-turngau.de">www.gladbacher-turngau.de</a>	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal 0202/61 21 64 turnverband.wuppertal@t-online.de <a href="http://www.turngau-wuppertal.de">www.turngau-wuppertal.de</a>

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

## Haftung der Bildungseinrichtung (LTS) und/bzw. des Bildungsträgers (RTB) als Veranstalter

Der Veranstalter haftet – gleich, aus welchem Rechtsgrund – nach den gesetzlichen Bestimmungen, wenn er den Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht oder schuldhaft eine wesentliche Vertragspflicht verletzt hat. Der Veranstalter haftet ebenfalls nach den gesetzlichen Bestimmungen für den Schaden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, der auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruht.

Im Falle der grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch einen Erfüllungsgehilfen oder der leicht fahrlässigen Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht ist die Schadensersatzhaftung des Veranstalters auf den vorhersehbaren, typischerweise eintretenden Schaden und maximal auf die dreifache Lehrgangsgebühr begrenzt. Im Übrigen ist die Haftung des Veranstalters, insbesondere bei leichter Fahrlässigkeit, ausgeschlossen, soweit der Veranstalter nicht nach sonstigen gesetzlichen Vorschriften haftet.

## Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass mit der Anmeldung das Einverständnis zur Speicherung und Nutzung der Daten im Rahmen der Zweckbestimmung des Rheinischen Turnerbundes erklärt wird. Der Rheinische Turnerbund verpflichtet sich, die entsprechenden Daten im Sinne des gesetzlichen Datenschutzes sowie den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) zu behandeln.

## Bild- und Filmmaterial

Der RTB wird ggf. bei einzelnen Lehrgängen und Veranstaltungen Fotos machen und/oder Videos aufnehmen, um diese für Verbands-, Presse- und Präsentationszwecke zu verwenden. Mit Ihrer Anmeldung wird das Einverständnis erklärt, dass Fotografien und/oder Videos, auf denen Sie erkennbar sind, in Publikationen und auf den Internetseiten des RTB veröffentlicht werden dürfen.

## Teilnahmegebühr & Zahlungsverfahren

Die Teilnahmegebühr zu den einzelnen Maßnahmen finden Sie bei den einzelnen Lehrgangsausschreibungen. Die ermäßigte Teilnehmergebühr gilt für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des Rheinischen Turnerbundes und des Westfälischen Turnerbundes. Zur Inanspruchnahme des ermäßigten Preises muss die Anmeldung mit dem Vereinsstempel des Vereins versehen sein.

Die Lehrgangsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschrift/Einzugsermächtigung zu entrichten. Der Einzug erfolgt am Freitag nach Beendigung des Lehrgangs.

## Online ist günstiger

Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € pro zu erfassenden Teilnehmer erhoben.

## Abmeldung/Stornierungsregelung

Abmeldungen für Lehrgänge sind der Geschäftsstelle des Rheinischen Turnerbundes grundsätzlich schriftlich mitzuteilen: Bei Abmeldungen bis zum 29. Tag vor Beginn der Maßnahme ist der RTB bemüht, den Lehrgangsplatz ggf. neu zu vergeben, sei es an einen Nachrücker oder an einen neuen Interessenten. Hierfür fällt eine Bearbeitungsgebühr von 15,- € an. Bei Abmeldungen zwischen dem 28. bis 8. Tag vor Beginn der Maßnahme ist eine Neuvergabe i.d.R. kaum noch möglich. Daher wird in diesem Falle eine erhöhte Stornogebühr von 50% der Teilnahmegebühren, jedoch mindestens von 15,- € erhoben. Bei Abmeldungen ab dem 7. Tag vor Beginn der Maßnahme ist eine Neuvergabe i.d.R. nicht mehr möglich. Daher werden in diesem Falle 90% der Teilnahmegebühren als Stornogebühren fällig. Bei Vorlage eines ärztlichen Attests werden lediglich 50% der Teilnahmegebühren fällig. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige schriftliche Abmeldung wird in jedem Falle die volle Teilnahmegebühr einbehalten.

## Unterbringung

Bei Lehrgängen in der Rheinischen Landesturnschule in Bergisch Gladbach erfolgt die Unterbringung in der Regel in Doppelzimmern. Auf Anfrage können Einzelzimmer für einen Zuschlag gebucht werden, wenn freie Zimmerkapazitäten vorhanden sind.

## Änderungen im Programm

Programm-, Orts- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Änderungen und Berichtigungen nach Drucklegung bleiben vorbehalten. Der Rheinische Turnerbund ist bemüht, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Ein Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Lehrkräfte besteht nicht.

## Fehlzeiten

Bei einmaligen Weiterbildungsmaßnahmen sind Fehlzeiten nicht zulässig. Dies gilt grundsätzlich auch für Ausbildungsreihen. In begründeten Einzelfällen können Fehlzeiten zugelassen werden. Hierüber entscheidet die Lehrgangsleitung. Unabhängig von den Umständen des Einzelfalles sind Fehlzeiten von mehr als 10% der Ausbildungsdauer nicht zulässig.

## Abkürzungsverzeichnis

LE = Lerneinheiten  
LTS = Landesturnschule

V = Verpflegung  
ÜN = Übernachtung

# ANMELDEFORMULAR LEHRGÄNGE 2022

Pro Formular bitte nur eine Person anmelden.

Rheinischer Turnerbund e. V.  
Paffrather Straße 133  
51465 Bergisch Gladbach

## Anmeldemöglichkeiten

Online-Anmeldung unter [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)  
Ausgefüllte Anmeldeformulare können  
 per Post  
 per Fax: 0 22 02/20 03 - 85 oder  
 per E-Mail an: [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de)  
mit ausgefülltem Formular als Dokument zugesandt werden.  
Onlineformular unter [www.rtb.de/qualifizierung](http://www.rtb.de/qualifizierung)



Online ist günstiger

Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € pro zu erfassenden Teilnehmer erhoben.

Für die folgenden Lehrgänge melde ich mich hiermit unter Anerkennung der Meldebedingungen verbindlich an:

Name	Vorname	M	<input type="checkbox"/>	W	<input type="checkbox"/>
Straße, Hausnr.					
PLZ, Ort					
Telefon			tagsüber		
E-Mail				Geburtsdatum	
GYMCARD	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	Nr.

Bei mehrtägigen Lehrgangsmaßnahmen besteht folgende Buchungsmöglichkeit: a) nur Verpflegung (V) oder b) Übernachtung/Verpflegung (ÜN/V)

Lehrgang (Kurztitel), Datum	V	ÜN/V	Lehrgangsnummer			
1.						
2.						
3.						
4.						

**Bild- und Videomaterial:** Der Rheinische Turnerbund wird ggf. bei einzelnen Lehrgängen und Veranstaltungen Fotos und/oder Videos machen, um diese für Verbands-, Presse- und Präsentationszwecke zu verwenden. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis, dass Fotografien und/oder Videos, auf denen ich erkennbar bin, in Publikationen und auf den Internetseiten des RTB veröffentlicht werden dürfen.

**Datenschutz:** Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die vollständigen AGB sind unter [www.rtb.de](http://www.rtb.de) einzusehen. Die AGB, insbesondere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Datum	Unterschrift
	Bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

## SEPA-Lastschriftmandat:

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE 88 RTB 000 00 26 03 82

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Rheinischen Turnerbund, einmalig die Lehrgangsgebühr(en) per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rheinischen Turnerbund e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, EMail- Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb des Deutschen/ Rheinischen Turnerbundes verwendet werden. Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/Datenschutz-GymNet.pdf>

Kontoinhaber	Kreditinstitut
IBAN	D E
BIC/Swift	Beides finden Sie auf Ihrem Bank-Kontoauszug
Datum	Unterschrift

Vereinsempfehlung: Hiermit bestätigen wir, dass oben genannte Person für unseren Verein tätig ist/sein wird:

Vereinsname	Stempel des Vereins
Mitglied im RTB <input type="checkbox"/>	Mitglied im WTB <input type="checkbox"/>
anderer Verband <input type="checkbox"/>	KSB Rhein-Berg <input type="checkbox"/>

## Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®



Jacaranda® CD



TOGU® Brasil®  
Geprüft & empfohlen  
AGR BDR

**NEU!**



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Redondo® Ball



Actiball® Relax  
Größe: S, M, L



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

# Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



20 %  
RTB-  
Rabatt

**RTB**   
RHEINISCHER TURNERBUND

# HARD BEAT

TOURNEE  
2022

Fr., 14.01.2022, 19 Uhr

## Düsseldorf

PSD BANK DOME

(ehem. ISS DOME)

Sa., 15.01.2022, 17 Uhr

## Köln

LANXESS arena

### TICKETS & INFORMATIONEN

Mit dem RTB-Rabatt **RTB-H22** gibt es 20 % Rabatt auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de). Tickets vor Rabatt nach Verfügbarkeit zwischen 19 und 49 € zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98. Bereits erworbene Tickets behalten ihre Gültigkeit!



RHEINISCHE POST

KölnerWochenspiegel

