

# INHALTSVERZEICHNIS

## AUSBILDUNG

### C-Lizenz

Grundlagenqualifizierung	12
Trainer C Gerätturnen	13
Trainer C Parkour	15
Natursport Winter	16
Trainer C Fitness / Gesundheit	17
Übungsleiter C Kinder	18
Erste Hilfe	18

### B-Lizenz

Übungsleiter B Prävention	20
Übungsleiter B Rehabilitation	20

## FORTBILDUNG

### Gymwelt

Fitnesssport	24
Functional Training	27
Groupfitness	28
Body & Mind	33
Gesundheitssport	35
Qualitätssiegel	49
Standartisierte Kursprogramme	49
Älter werden	50
Natursport	54

### Kinder-/Jugendturnen

Kinder-/Jugendturnen	57
----------------------	----

## ALLGEMEIN

Informationen und Hinweise	05
Mitgliedermeldung	06
Ansprechpartner RTB	08
Jahresübersicht 2023	87
Lehrgänge chronologisch	88
Rheinische Landesturnschule	92
Kontaktadressen der Turnverbände und Turngaue Allgemeine	96
Geschäftsbedingungen (AGB)	97
Anmeldeformular	98

### Turnsportarten

Gerätturnen	64
Gymnastik/ Tanz	65
Rhythmische Sportgymnastik	65
Rhönradturnen	66
Rope Skipping	68
Trampolinturnen	68
Orientierungslauf	69
Mehrkämpfe	69
Parkour	69
Gruppenwettbewerbe	70

### RTB/WTB Stammtische

Themen für Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer	73
--	----

### RTB/WTB Webinare

Übungsleiter und Trainer	80
--------------------------	----



# Gemeinsame Vorteile für GYM CARD oder DTB-ID Inhabende!

Ehrenamt und Teilnahme am Wettkampfsport zahlen sich aus. Als Besitzer\*in einer GYM CARD oder DTB-ID genießen Sie zahlreiche Vorteile.

- Rabatte auf Tickets zu unseren Spitzensportveranstaltungen und dem Feuerwerk der Turnkunst
- Vorteile bei der Buchung von Angeboten unserer DTB-Akademie
- Attraktive Konditionen bei der Anmeldung zum Turnfest 2025 in Leipzig



## Attraktive Angebote

Um diese Angebote in Zukunft auszubauen und Mitgliedern in DTB-Vereinen weitere attraktive Angebote machen zu können, planen wir gemeinsam mit unseren Landesturnverbänden die Zusammenführung von GYM CARD und DTB-ID.

## Wichtig

Bis dahin können weiterhin beide Personengruppen individuelle Vorteile, die bei entsprechender Buchung eingelöst werden, nutzen.

## INFORMATIONEN UND HINWEISE ZU DEN LEHRGÄNGEN 2023

### 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 alle Geschlechter gemeint. Männlich, weiblich, diverse.

#### Anmeldeverfahren

Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten zur Lehrgangsanmeldung: die Online-Anmeldung über die DTB-Plattform Gymnet und die schriftliche Anmeldung gegen Gebühr in Höhe von 5,- €.

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. Aufschlag von 5,- € bitte bei Anmeldung schriftlich reinsetzen. 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 Lehrgangplatz frei ist.

Den Eingang jeder Anmeldung bestätigen wir schriftlich zeitnah nach Eingang der Anmeldung. Mit der Anmeldebestätigung ist Ihr Lehrgangplatz 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 RTBLizenzwegweiser 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 <https://rtb-intern.de/qualifizierung/lizenzwegweiser/> 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>	N.N. <b>Telefon</b> 02202/2003-20 <b>E-Mail</b> N.N.
<b>Assistenz der Geschäftsführung</b>	Lydia Glaß <b>Telefon</b> 02202/2003-22 <b>E-Mail</b> sekretariat@rtb.de
<b>Qualifizierung/Bildung</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 Lehrgangsplätze, Zimmerreservierung, Organisatorisches	Silke Prien <b>Telefon</b> 02202/2003-12 <b>E-Mail</b> lehrgang@rtb.de prien@rtb.de
<b>Leiter Sport</b> Referat Breiten-, Wettkampf- und Olympischer Sport	Udo Schade <b>Telefon</b> 02202/2003-30 <b>E-Mail</b> schade@rtb.de
<b>Referat Freizeit, Breiten- und Gesundheitssport, DTB Akademie, Pluspunkt Gesundheit</b>	Sandra Anders <b>Telefon</b> 02202/2003-24 <b>E-Mail</b> anders@rtb.de
<b>Rheinische Turnerjugend</b>	Petra Wasser <b>Telefon</b> 02202/2003-29 <b>E-Mail</b> wasser@rtb.de
<b>NRW Bewegt seine KINDER!</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>	Johanna Ritzenhöfer <b>Telefon</b> 02202/2003-11 <b>E-Mail</b> ritzenhoefer@rtb.de

**Beratungszeiten**

Montag - Donnerstag: 10.00-15.00  
Freitag: 10.00-14.00

**Rezeption Landesturnschule**

Telefon 02202/2003-70

**E-mail**

RTB Turncamp rtb-turncamp@rtb.de  
Lizenzen lizenzen@rtb.de

**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