

Fortbildung **GYMWELT**

FITNESSSPORT	24
FUNCTIONAL TRAINING	27
GROUPFITNESS	28
BODY & MIND	33
GESUNDHEITSSPORT	35
QUALITÄTSSIEGEL	49
STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME	49
ÄLTER WERDEN	50
NATURSPORT	54

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

FITNESSSPORT

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

Voraussetzungen

- DTB-Trainer*in Groupfitness
- oder gleichwertige sportliche Ausbildung (u.a. ÜL-/Tr. C Lizenz Fitness/Aerobic)

Termin	21.04.-23.04.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Anja Blondzik	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	315,00 €
regulär	320,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

LG 34112-03 Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative by FASZIO®

Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt – das sind die Zutaten dieses faszialen Fitnesscocktails. Mit wenig Aufwand bringen Alltagsmaterialien wie Handtücher, Poolnudeln, Stäbe, Teppichfliesen und Luftballons Schwung in das Training. Jede Menge neue Praxisideen bereichern das Kursleiter*innen-Repertoire und bieten Lösungen für unterschiedlichste Trainingsumgebungen, Konstitutionen und Altersgruppen. Ungewohnte Bewegungen fordern individuell dosiert die Koordination, den Ganzkörper-Krafteinsatz und eine flexible Geschmeidigkeit. In dieser Fortbildung gibt es Übungen für einen bewegten Alltag, ein aktives Home-Office und Trainingseinheiten mit Spaß an Herausforderungen!

Lizenzverlängerung

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

Termin	24.06.2023 (09.00 – 16.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Sigrid Wellershaus	
Gebühren		
Gymcard	104,00 €	
regulär	134,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

FASZIO[®]
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34012-04 Metabolic Tuning

Die einen brauchen „den Kuchen nur anzuschauen“ und haben gefühlt schon ein Kilo mehr auf den Hüften, andere essen scheinbar so viel sie wollen und nehmen trotzdem nicht zu. Es gibt sogenannte gute und schlechte Futterverwerter. Schlechte Futterverwerter verbrauchen die Energie aus der Nahrung, die in Kalorien gemessen wird, schneller. Die Energie verpufft als Wärme. Gute Futterverwerter hingegen können bis zur Hälfte weniger Wärme produzieren als andere. Hier wird die Nahrungsenergie eher als Fett polster gespeichert. Während schlechte Futterverwerter trotz vielen Essens und Trinkens schlank bleiben, können gute Futterverwerter schon bei geringeren Mengen zunehmen. Woran das liegt und welche Faktoren eine entscheidende Rolle spielen, das wirst du in dieser spannenden Fortbildung in Theorie und Praxis erfahren. Mache durch die Veränderung deines Ernährungs- und Bewegungsverhalten auch aus deinem Stoffwechsel einen Turbo Stoffwechsel! Abgerundet wird die Fortbildung durch stoffwechselaktivierende Trainingseinheiten wie z. B. HILIT. HILIT, ein intensives Low Impact Intervalltraining, verzichtet komplett auf Sprünge und ist dadurch ein sehr gelenkschonendes, effektives Fatburner-Training.

Lizenzverlängerung

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

Termin	18.03.-19.03.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Adriano Valentini	
Gebühren		
Gymcard	150,00 €	180,00 €
regulär	185,00 €	220,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € 22.03.2023	

LG 34112-02 Return to Sport: Schritt für Schritt wieder fit by FASZIO®

Monatelange Bewegungseinschränkungen fordern ihren Tribut. Deshalb ist es wichtig, die Trainingsintensität gut zu dosieren, um eine übermäßige Erschöpfung nach der Belastung zu verhindern. In dieser Fortbildung gibt es Hintergrundwissen und Tipps für das Training nach der Corona-Pause, dem vielen Sitzen im Home-Office und den Begleitscheinungen einer Covid-Erkrankung. Die Praxiseinheiten beinhalten lungenstärkende Atem- und Ausdauerübungen, koordinative Herausforderungen, motivierende Kräftigungen mit Kleingeräten und entspannende Release-Komponenten. Federn, Schwingen und tänzerische Elemente bringen gute Laune in den Kurs. So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport mit Leichtigkeit!

Lizenzverlängerung

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

Termin	14.05.2023 (09.30 - 16.30 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Sigrid Wellershaus	
Gebühren		
Gymcard	104,00 €	
regulär	134,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

FASZIO
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34112-05 Functional Complete

Funktionelles Training ist aus Kursen wie Bauch-Beine-Po, Complete-Body-Workout oder auch der Wirbelsäulengymnastik nicht mehr wegzudenken. Isolierte und eingelenkige Übungen werden zunehmend durch komplexe und mehrgelenkige Bewegungsmuster ersetzt. In diesem Workshop werden neben Themen wie Functional Screening oder Haltungs- und Bewegungsanalyse viele abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Einsteiger – Fortgeschrittene, Training in Flows, Intensitäts-Steigerung) vorgestellt. Ein umfangreiches Manual begleitet durch den Tag!

Lizenzverlängerung

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

Termin	02.12. 2023 (10.00 - 17.30 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Andreas Goller	
Gebühren		
Gymcard	104,00 €	
regulär	134,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

LG 34112-04 Wirbelsäule im Fokus-Becken

Viele Schmerzen der Wirbelsäule haben ihre Ursachen im Becken und werden zusammengefasst unter dem Begriff „pseudoradikuläres Lumbalsyndrom“. Der Praxis-Workshop „Wirbelsäule im Fokus“ gibt einen kurzweiligen und gut verständlichen Überblick über Beschwerden des Beckens wie das Piriformis-, Hüftbeuger- oder ISG-Syndrom. Die vielen spannenden Praxis-Einheiten und Stundenbilder können entweder komplett „1 zu 1“ übernommen oder in bestehende Kursformate integriert werden. Ein umfangreiches Manual begleitet durch den Tag!

Lizenzverlängerung

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

Termin	03.12.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Andreas Goller
Gebühren	🔪
Gymcard	104,00 €
regulär	134,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 🇩🇪

LG 34012-02 4/4 Power Circle – funktionell und abwechslungsreich

Das Zirkeltraining war jahrelang in Vergessenheit geraten. Mittlerweile weiß man, dass dies eine sehr effektive Methode darstellt, Kraft, Stabilität, Ausdauer und Koordination geschickt miteinander zu verbinden. Einzelne Schwerpunkte können herausgegriffen und speziell trainiert werden. Ebenso interessant ist der Aspekt, dass die jeweiligen Geräte/Tools nicht für jeden einzelnen vorrätig sein müssen, sondern nur entsprechend der Anzahl der TN, die an der jeweiligen Station trainieren. Hier erfährst du die Aufbauten der verschiedenen Zirkel und vieles mehr. Lass dich überraschen!

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C

Termin	23.04.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Daniela Ripperger
Gebühren	🔪
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

LG 34012-10 Bodyweight-Training: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Dieser Trend hat den Fitness- und Gesundheitssport verändert: Nicht mehr die isolierte Kräftigung einzelner Muskeln, sondern komplexe Ganzkörperübungen stehen heute im Mittelpunkt des Trainings. Aus Krafttraining wird Bewegungstraining! Die Sportler setzen dabei ihr eigenes Körpergewicht als Widerstand gegen die Schwerkraft ein. Das Training zielt auf den Erhalt und die Verbesserung der natürlichen Funktionen unseres Körpers in einer möglichst großen Bandbreite, macht fit für den Alltag und leistungsfähiger beim Sport. Wie wirkt Bodyweight-training auf den Körper, welche Übungen eignen sich und wie lassen sie sich in Level und Dosierung an die persönlichen Voraussetzungen der Trainierenden anpassen? Der Lehrgang bietet Modellsequenzen, viele praktische Beispiele und Anregungen sowie die Möglichkeit zum Ausprobieren für alle Übungsleiter/innen!

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C

Termin	17.06.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Elke Hühn-Epstein
Gebühren	🔪
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

LG 34012-11 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.

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C

Termin	18.06.2023 (10.00 - 17.00)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Elke Hühn-Epstein
Gebühren	🔪
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

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
11.03.2023 - 12.03.2023 in Hamm

Hinweis zu Lehrgängen in Hamm

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

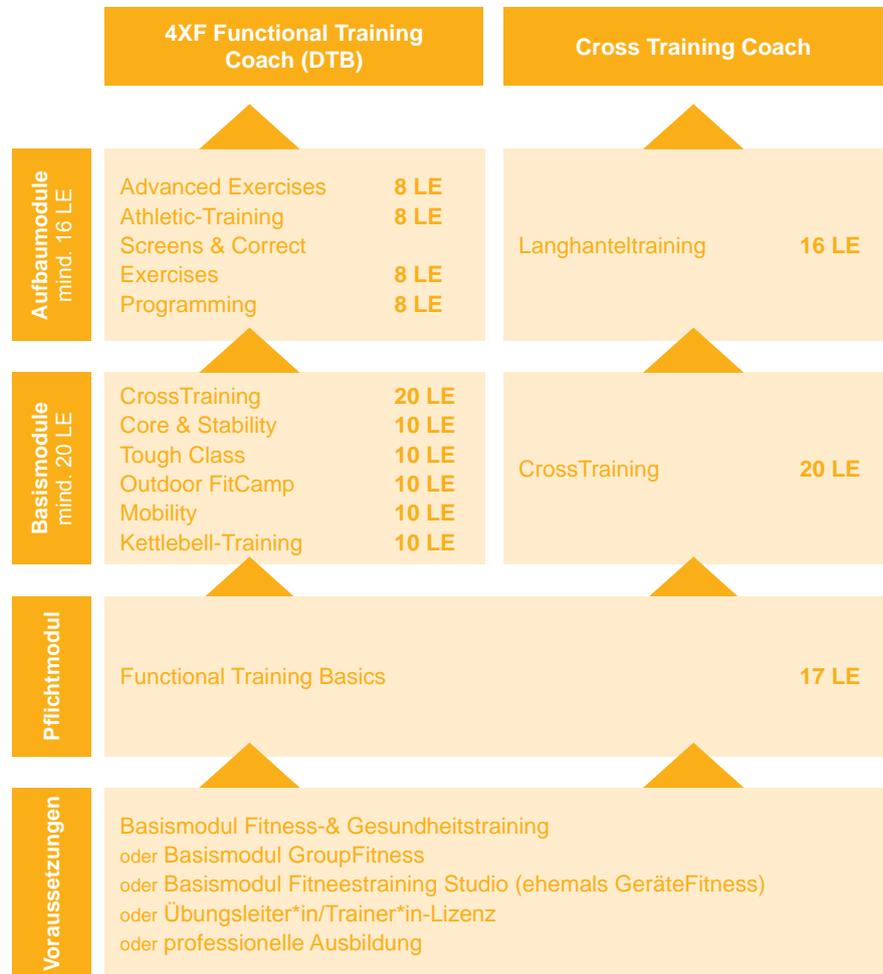
Voraussetzung

- Gültige ÜL-/ Tr-Lizenz.

Nach Absolvierung von 3 Basismodulen können Aufbaumodule (8 LE / 0,2 ECTS) besucht werden:

Weitere Informationen unter www.dtb-akademie.de

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



GYMWELT

GROUP FITNESS

LG 34112-10 KAHA® Instructor

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

Inhalte

- KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- Ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- Gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Lizenzverlängerung

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

Termin	23.09.-24.09.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	240,00 €	295,00 €
regulär	265,00 €	320,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.23	

LG 34112-07_E

Termin	22.04.-23.04.2023	
Ort	Essen	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren (ohne  )		
Gymcard	205,00 €	
regulär	260,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

LG 34112-09 KAHA® Fortbildung 1+2

KAHA®-Instructoren können nach ihrer Ausbildung die Fortbildung 1 oder 2 besuchen. In beiden Fortbildungen werden jeweils vier neue vorchoreographierte Tracks vorgestellt, die in klarer Struktur und überwiegend in Partnerarbeit trainiert werden. Dabei bilden auch ein Techniktraining und trainingswissenschaftliche Hintergründe einen Schwerpunkt.

Voraussetzung KAHA®-Instructor

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

LG 34112-09

Termin	03.12.2023 (10.00 – 17.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	165,00 €	
regulär	135,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23	

LG 34112-08_E

Termin	Sa, 05.11.2023 (10.00 – 17.00 Uhr)	
Ort	Essen	
Umfang	8 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	120,00 €	
regulär	150,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

LG 34112-11 AROHA®-Instructor

In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke und kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist. Dieser Fortbildung sind folgende Materialien enthalten: Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA (R) komponierte Musik und 1 Videolink mit Technikschiulung.

Inhalte

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

Voraussetzungen

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

Lizenzverlängerung

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

Termin	25.02.-26.02.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	240,00 €	295,00 €
regulär	265,00 €	320,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.23	

LG 34112-12_E

Termin	21.10.-22.10.2023	
Ort	Essen	
Umfang	15 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren (ohne  )		
Gymcard	205,00 €	
regulär	260,00 €	
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie **LG 34112-24** AROHA® Instructor News and Updates

Das AROHA® Update stellt einen dritten Tag der Grundausbildung dar. Es bietet in vielen praktischen Übungen eine Erweiterung der Schwerpunkte der Grundausbildung und Variationsmöglichkeiten zum besseren Unterrichten.

Voraussetzung AROHA®-Instructor

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Termin	02.12.2023 (10.00 – 17.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Simone Müller	
Gebühren		
Gymcard	114,00 €	
regulär	124,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

LG 34012-08 AROHA® Fortbildung

Du erlernst in der AROHA® Fortbildung zahlreiche neue Bewegungselemente, Kombinationen und Variationen mit und ohne AROHA® STICK, um noch erfolgreicher und abwechslungsreicher zu unterrichten.

Inhalte

- AROHA® Masterclass
- Einführung zahlreicher neuer Bewegungselemente, Kombinationen und Variationen.
- Einführung in das Unterrichten von AROHA® BASIC STICK.
- Tricks und Hintergründe des langfristig erfolgreichen Unterrichtens.
- AROHA® SHORT STICK.
- HAKA und dessen Hintergründe

Voraussetzung

Abschluss der Grundausbildung. Empfohlen wird der Abschluss des AROHA® UP-DATES

ENTHALTENE MATERIALIEN

Ausführliches Skript und umfangreiche Lernvideos, die nach Abschluss über einen Link abrufbar sind.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	02.-03.09.2023 (10.00 – 15.00Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	AROHA ACADEMY Lehrteam	
Gebühren		
Gymcard	204,00 €	229,00 €
regulär	234,00 €	259,00 €



LG 34112-14 Drums Alive-Instructor

Entwickelt von Carrie Ekins, CEO Drums Alive®, Master of Arts, Diplom-Pädagogin, Tanz, Sportmedizin, internationale Presenterin, Mind Body Ausbilderin, www.drumsalive.eu

Drums Alive® ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel, Bewegung und Musik-Programm. 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 wie z. B. die Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Es wird ein neuer innovativer Weg vorgestellt und erarbeitet, wie Trommeln und Tanzen, propriozeptives Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können. Durch die wissenschaftliche Begleitung findet Drums Alive® ebenfalls Ansätze bei Depressionen und Burnout, Schwindel, Tumorpatient*innen, Bewohner*innen von Senior*innenheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn! EveryBODY comes alive with DRUMS ALIVE®!!!

ENTHALTENE MATERIALIEN

Umfangreiches Skript, Online-Zugang zu Videomaterial (nach Registrierung)

Voraussetzungen

Keine. Hilfreich sind ausreichend Musik- und Rhythmusgefühl, Vorkenntnisse im Bereich der Aerobic-Schritte und bestenfalls Unterrichtserfahrung.

Abschluss

Zertifikat „Drums Alive®-Instructor“ Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Termin	28.- 29.10.2023 (10.00 – 15.15 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Alexandra Lauter	
Gebühren		
Gymcard	204,00 €	229,00 €
regulär	234,00 €	259,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie



LG 34112-39 DA® Wellness Beats

Drums Alive® Wellness Beats ist

- positive Energie und Vitalität in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- wahrgenommene Motivation, Leidenschaft und unterschiedliche Emotionen wie Freude, Glück und Aufregung in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- reines „antizipatives Vergnügen“ in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln.

Lassen Sie sich inspirieren, die Musik in Verbindung mit Drums Alive®-Fähigkeiten und -Bewegungen zu fühlen und zu interpretieren, um positive Momente und Gefühle hervorzurufen. So können Ihre Teilnehmer*innen den „Body Mind Flow“ zu mehr Wohlbefinden und Fitness spüren und genießen – Wellness Beats!

Voraussetzungen

Keine. Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive®-Instructor oder eine Übungsleiter*innen- bzw. Trainer*innen-Ausbildung im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und/oder Groupfitness als Grundlage, sowie Musik, Tanz und Bewegungspädagogen bzw. -therapeuten Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich.

Abschluss

- Teilnahmebescheinigung
- Drums Alive® Wellness Beats Zertifikat

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

LG 34112-38 DA® Fitness-Mix

Ein Programm von Drums Alive®, maßgeschneidert für Trainer*innen und Übungsleiter*innen aus dem Bereich Groupfitness

Das Drums Alive® Fitness-Mix Instructor-Training beinhaltet Einheiten aus Powerbeats, Functional Training, Circuit-Training sowie Drumbata® / Intervall. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Es ist ein schweißtreibendes und kraftvolles Workout für alle, die Power lieben.

Die Fortbildung richtet sich an Drums Alive®-Instructoren sowie Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Sportfachkräfte aus den Bereich Groupfitness, Aerobic, Step-Aerobic.

Inhalte

- Funktionelles Warm-Up
- Aufbau von Intervall- und Drumbata® Sequenzen
- Kombinationen und Choreografien
- Rhythmusschulung
- Theoretisches Wissen über die Entstehung und die Wirkung von Trommeln und Drums Alive®

Abschluss

Teilnahmebescheinigung Drums Alive® Fitness Mix Zertifikat

Voraussetzungen

Keine. Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive®-Instructor oder eine Übungsleiter*innen- bzw. Trainer*innen-Ausbildung im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und/oder Groupfitness als Grundlage. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich.

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Termin	26.11.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Alexandra Lauter
Gebühren	🔪
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €



Termin	25.11.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Alexandra Lauter
Gebühren	🔪
Gymcard	104,00 €
regulär	134,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 🚩

LG 34112-06 M.A.X.® – Muscle Activity Excellence

M.A.X.® – Muscle Activity Excellence – ist ein intensives und effektives Muskeltraining in 30 Minuten. Dieses Gruppenformat basiert auf Übungskombinationen, mit denen Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert werden. Es folgen immer drei unterschiedliche Übungen aufeinander. Die jeweilige Belastungs- und Erholungsphase steht im Verhältnis von 45 zu 15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne Step ausgeführt.

Die Musik-Tracks sind speziell auf die Belastungs- und Erholungsphase, sowie auf die drei aufeinanderfolgenden Übungen zugeschnitten. Dies garantiert einerseits einen perfekten Ablauf (den roten Faden), andererseits wirkt sich die Musik sehr positiv auf die Motivation aus, so dass die Trainierenden einen hohen Erlebnisfaktor erfahren.

Das M.A.X.-Konzept ist ein eigenständiges Konzept und kann in Kombination in bestehende Kurse integriert werden. Beliebt ist jeweils die Kombination von M.A.X. und Bauch intensiv (oder Smart Abs), je 30 Minuten.

Vorteile von M.A.X.®:

Das Format entspricht dem Zeitgeist – kurz und intensiv.

Durch die Einfachheit und Intensität kann das Format sowohl Frauen als auch Männer ansprechen.

Das Format kann im GroupFitness-Raum sowie auf der Trainingsfläche durchgeführt werden.

Einsatz von bestehendem Equipment, wie beispielsweise Steps.

Wenig Vorbereitungszeit für Instructoren, da es eine einfache Struktur hat und alles vorchoreographiert ist.

Motivierende und eigenständige M.A.X.® Musik-Tracks. Eine CD ist in den Teilnahmegebühren enthalten.

Garantierte Abwechslung durch regelmäßige Online-Video-Updates mit neuen Stundenbildern, die kostengünstig über starOnline bezogen werden können.

Durch die vorgegebenen Stundenbilder werden Qualität und einheitliche Inhalte garantiert.

Marketingmaterial wie Kundenflyer, Studioposter und Videoteaser in Print- und Dateiform kann zusätzlich erworben werden.

In der Teilnahmegebühr ist das Instructor Package mit einer Musik-CD und ergänzenden Lehrmaterialien enthalten. Der M.A.X. Ausbildungstag ist Voraussetzung, um Zugang zu den Updates auf starOnline zu haben.

M.A.X.® ist eine geschützte Marke der Star Education AG (Schweiz). Sie darf nur von ausgebildeten Instructoren genutzt werden, d. h. alle, die diese Tagesfortbildung durchlaufen, dürfen den Markenbegriff nutzen, sofern sie eine Unterlassungserklärung unterschrieben haben, die u.a. die Markennutzung regelt.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder DTB-Trainer*in-Abschluss
- Oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder vergleichbarer Abschluss/Studium

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Termin	08.09.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Annette Gloss
Gebühren	
Gymcard	129,00 €
regulär	149,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 



BODY & MIND

LG 34112-15 Pilates – Circuit und Kleingeräte

Möchten Sie Abwechslung in Ihre Pilates-Stunde bringen oder bestimmte Ziele im Bereich der Kraffähigkeiten erreichen? Dann finden Sie bei dieser Fortbildung viele Anregungen, Ihr Training in Form eines Circuits zu gestalten. Was gilt es zu beachten beim Aufbau eines Circuits, Übungsauswahl, Zeit pro Durchgang etc.? Wie kann ich den Circuit im Einklang mit der Pilates Methode planen, wo liegen die Herausforderungen? Im zweiten Teil der Fortbildung wird der Fokus auf den Einsatz von Kleingeräten, wie z.B. Yoga Blöcke, gerichtet.

Inhalte

- Masterclasses
- Theorie zu Krafttraining
- Unterrichtsmethodik

Voraussetzungen

DTB-Trainer*in Pilates oder vergleichbare Ausbildung
Und Lust auf einen tänzerischen Stil

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

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

Termin	27.10.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Corinna Michels
Gebühren	🔪
Gymcard	104,00 €
regulär	134,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 🇩🇪

LG 34012-12 Yoga und Achtsamkeit für Kindergarten und Grundschule

Der Schulalltag erscheint manchmal laut, angespannt und stressig. Eine Insel der Ruhe kann für Kinder im Schulalltag eine willkommene und dankbare Abwechslung sein. Genau hier können Yoga und Achtsamkeitskurse für Kinder eine kraftvolle Ergänzung im Angebot des Vereins sein. Durch die Selbstfokussierung wird die Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit verbessert. Soziale Spannungen im Klassenverband können nachweislich abgebaut und der soziale Umgang geschult werden. Spielerische Bewegungen und Anleitungen verfeinern die Motorik, unterstützen das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	11.02.2023 (10.00 - 17.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Julia Jäger
Gebühren	🔪
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

LG 34012-13 Kraftquelle Yoga

Das Leben stellt uns täglich vor verschiedene Herausforderungen, die wir zu meistern haben. Kraftquelle Yoga verbindet neueste medizinische Erkenntnisse der Resilienz (Lehre der psychischen Widerstandsfähigkeit) zur Bewältigung von Krisen. Dieser Workshop gibt konkrete Ansätze zur Entwicklung von persönlichen Ressourcen mit Hilfe von Yogaübungen, die uns zu Entspannung und Entschleunigung in einem bisweilen turbulenten Alltag helfen.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	12.02.2023 (10.00 - 13.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Julia Jäger
Gebühren	🔪
Gymcard	50,00 €
regulär	70,00 €

LG 34112-36 Die Franklin Methode von Fuß bis Kopf

Die Franklin Methode ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie vereint somit das Zusammenspiel von Bewegung, Wahrnehmung und Veränderung. Mit Hilfe von inneren Bildern wird die Funktion des Körpers besser verstanden und der Weg geöffnet zu geschmeidigen Gelenken, elastischen Muskeln und einer verbesserten Bewegungskoordination – nach dem Motto: „Die Verkörperung der Funktion verbessert die Funktion.“.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	21.10.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Ulla Häflinger
Gebühren	🍴
Gymcard	104,00 €
regulär	134,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

LG 34012-07 Natural Method

Natural Method ist ein Fitnesskonzept das unterschiedliche Bewegungsenergien, afrobrasilianische Jazzelemente sowie Yoga, Pilates und Basic integrated Movements in kreative, harmonische Flows verbindet. Das Ziel von Natural Method ist es natürliche Bewegungsformen in kontrollierte und fließende, losgelassene Bewegungen sowie Kraft, Flexibilität und natürliche Bewegungsimpulse in ein Gleichgewicht zu bringen. In diesem Lehrgang geht es um das Erkennen und Erfühlen in der jeden Bewegungsform innewohnenden ganz eigenen Energie und Bewegungsqualität und nicht nur um die technisch perfekte Ausführung jeder einzelnen Disziplin. Bei dieser Methode wird ein Gefühl für Geist und Körper und den Charakter jeder Bewegung auf spielerische Art vermittelt. So wird der Körper angeregt, das ganze Bewegungspotential, das in jedem Menschen vorhanden ist zu nutzen. Die ursprünglichen, sowie spielerischen Bewegungsformen, wie u. a. gehen, federn, schwingen werden neu entdeckt. Es geht darum die festen kontrollierten Bewegungsabläufe wieder loszulassen, aufzulösen und sich auf neue Bewegungsimpulse einzulassen und spielerische Bewegungen zu kreieren um Bewegungskreativität Raum zu geben und sie dann wieder erneut in den Tanzteil einfließen zu lassen als zeitgenössische Einfluß bzw. Contemporary. Alle Choreografien sind einfach und moderat gestaltet.

Ganz wichtig, everybody can dance and enjoy !

Dieser spannende Ganzkörperflow beinhaltet Dance, Cardio, Kräftigung, Faszienarbeit, Dehnung, Entspannung und führt in eine angenehme Body and Mind Balance.

Inhalte

Praxisteil 1

- Natural Method Einheit,
- Wiederholung einzelner Abschnitte aus den Flows,
- Entspannung und Atemtechnik.

Theorie

- Hintergründe und Entstehung des Konzepts,
- Bewegungsbildung und Affirmationsmöglichkeiten,
- Raum für allgemeine Fragen zur eigenen Bewegungsanalyse.

Praxisteil 2

- Kontrollierte Bewegungsabläufe erkennen, auflösen und neue Bewegungsimpulse entwickeln.
- Gemeinsam einen Flow gestalten.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	19.03.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Susanne Mott-Taal
Gebühren	🍴
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

Termin	12.11.2023 (10.00 - 17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Susanne Mott-Taal
Gebühren	🍴
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

GESUNDHEITSSPORT

Gesundheitssport

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen und 90% davon sind auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen zurückzuführen. Der/Die DTB-Rückenexpert*in

kombiniert mit dem/der Antara®-Rückentrainer*in ist die umfassende Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenurse auf Grundlage des Antara®-Konzepts anzubieten.



LG 34112-24 DTB-Rückentrainer

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Rückenkonzept vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Das Konzept „Bewegen statt schonen“ besteht aus 10 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmendenunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Inhalte

- Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:
- Faszien im Rückentraining; Core & Stability; Muskuläre Dysbalancen
- Sensomotorik im Rückentraining – Segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensomotorisches und koordinatives Training
- Haltungsaufbau — physiologische Grundhaltung, Handlungsbeurteilung, Haltungskorrektur, Haltungstraining
- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining: Umgang mit Schmerz, Mentales Rückentraining, Stress, Entspannung, Resilienz
- Spielerisches Bewegungstraining, Alltagstraining, Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, dass die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfa-den Prävention erfüllt

Voraussetzungen

- Übungsleiter*in B – Sport in der Prävention
- oder DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium

Personen, die sich noch in der Ausbildung (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) oder in einem der oben aufgeführten Berufe befinden, erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung.

Termin	05. - 07.05.2023 (16.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Horst Meise	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	315,00 €
regulär	320,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie

Abschluss

Zertifikat „DTB-Rückentrainer*in“

Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für das standardisierte und wissenschaftlich überprüfte Gesundheitssportprogramm „Bewegen statt schonen“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten.

Die Fortbildung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

DTB-RÜCKENEXPERT*IN und ANTARA®-Rückentrainer*in Antara

Antara® stellt die Körperhaltung und das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Erweiternd arbeitet Antara® immer an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem star education-Ausbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität (Australien) zu den Themen: chronischer Rückenschmerz, Beckenboden-Dysfunktion, Fehlhaltungen und Stabilisation und Core-Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Das standardisierte Bewegungskonzept „ANTARA® RÜCKEN-Kräftigungstraining“ der star education AG wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert. Absolvent*innen der Ausbildung zum/zur DTB-Rückenexpert*in und ANTARA®-Rückentrainer*in können sich für dieses Konzept von der star education AG als Kursanbieter*in in der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) freischalten lassen. Dabei müssen die Qualifikationsanforderungen des Leitfadens Prävention berücksichtigt werden. Eine Auszeichnung im Rahmen des Pluspunkt Gesundheit für Lizenzinhaber*innen „Sport in der Prävention“ ist nicht möglich.

Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

LG 34112-25 Rückenpraxis Pur

RückenPraxisPur schafft die Möglichkeit, viele weitere Ideen für die Praxis kennenzulernen. Ein Schwerpunkt ist die dynamische und segmentale Stabilität der Wirbelsäule. Die Weiterbildung basiert auf dem Bewegungskonzept Antara® (entwickelt von Karin Albrecht, Schweiz) und bildet die Brücke für die weiteren Module zum/zur DTB-Rückenexperten*in und dipl. Antara® Rückentrainer*in. Als Grundlage wird die Weiterbildung zum/zur DTB-Rückentrainer*in bzw. das Modul „Rückengymnastik“ empfohlen.

Inhalte

- Kennenlernen neuer Übungen und Variationen bekannter Übungen
- Kennenlernen des Antara®-Konzepts
- Vertiefung von Haltungsaufbau und Haltungskorrektur
- Ansteuerung der Core-Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen

Voraussetzungen

- ÜL-B Sport in der Prävention
- Oder DTB-Rückentrainer*in
- Oder DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- Oder DTB-Trainer*in Pilates
- Oder DTB-Kursleiter*in Yoga bzw. DTB-Yogalehrer*in
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

Termin	09.-10.09.2023 (10.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	16 LE	
Referent	Annette Gloss	
Gebühren		
Gymcard	237,00 €	262,00 €
regulär	272,00 €	297,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.23

LG 34112-26 Aufbauomodul 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. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Die Anatomie des Hüftgelenks und des ISG wird aufgefrischt. Insbesondere Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG werden genauer betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken, werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

Voraussetzungen

RückenPraxis Pur

Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk-Becken-ISG sollte das Buch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden.

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

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

Termin	09.- 11.02.2024 (16.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Karin Albrecht	
Gebühren		
Gymcard	300,00 €	350,00 €
regulär	345,00 €	395,00 €

Aufbaumodul 2 – “Schultergürtel/Halswirbelsäule”

Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf dem Schultergürtel, dem Schultergelenk und der Halswirbelsäule. Genauer betrachtet werden die Anatomie des Schultergelenks, die typischen Fehlhaltungen, die Krankheitsbilder des Schultergelenks, die dazugehörige Haltungskorrektur und die Stabilisations- Übungen. Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, sowie die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen, die Krankheitsbilder und die Haltungskorrekturen erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Verhalten des Trainers. Wann kann und sollte der/die Trainer*in die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten/Expertinnen weiterleiten?

Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum/zur Rückenexperte*in ab.

Voraussetzungen

RückenPraxis Pur

Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk-Becken-ISG sollte das Buch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden.

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

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

Termin	15.-17.03.2024	
Ort	LTS Oberwerries (WTB)	
Umfang	25 LE	
Referent	Volker Kipp	
Gebühren		
Gymcard	300,00 €	350,00 €
regulär	345,00 €	395,00 €

LG 34112-28 Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

Im ersten Teil dieses Lehrgangs wird an der eigenen Technik und den Übungsanleitungen gearbeitet (Coaching). Im zweiten Teil wird die Lernerfolgskontrolle durchgeführt. Diese besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Prüfung. Der Aufbau und die Inhalte der Lernerfolgskontrolle werden in den Ausbildungsmodulen detailliert besprochen. Als Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein das Zertifikat zum/zur DTB-Rückenexpert*in und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara® Rückentrainer*in“.

Abschluss

Zertifikat zum/zur DTB-Rückenexperte*in und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara® Rückentrainer*in“

Lizenzverlängerung

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

Termin	20.04.2024	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	16 LE	
Referent	Volker Kipp	
Gebühren		
Gymcard	234,00 €	259,00 €
regulär	269,00 €	294,00 €

LG 34112-29 Rückengymnastik

Bei der dreitägigen Weiterbildung „Rückengymnastik“ dreht sich alles um ein gesundheitsorientiertes Rückentraining. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung (funktionelle Anatomie, Trainingslehre, Methodik/ Didaktik) und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick, wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann. Diese Weiterbildung ist außerdem eines der Fachmodule für den/die DTB- Trainer*in Gesundheitssport. Als Zugangsvoraussetzung reicht bereits das Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining oder eine ÜL-C-Lizenz!

Inhalte

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

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

Abschluss Zertifikat „Rückengymnastik“.

Lizenzverlängerung

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

Termin	24.-26.03.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

pedalo®

FÖRDERE DEINE GESUNDHEIT MIT ÜBUNGEN ZUR

- ✓ Stabilisation
- ✓ Kräftigung
- ✓ Vielseitigkeit
- ✓ Rehabilitation
- ✓ Prävention

AUF PEDALO-PRODUKTEN!

Erfahrung und Wissen seit 1963



pedalo®

Pedalo steht für Entwicklung, Herstellung,
Vertrieb & Trainingskonzepte

Made in Germany

Unsere Holzprodukte sind...
vielseitig einsetzbar
nachhaltig & langlebig
mobil & erweiterbar

LG 34112-21 DTB Kursleiter/-in Entspannungstechniken

Entspannungstechniken bieten einen großen Spielraum, auf den sowohl Stressprophylaxe als auch Stressbewältigung Einfluss zu nehmen. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Die Möglichkeiten, sich effektiv entspannen zu lernen, sind vielfältig. Diese Weiterbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Wirkmechanismen der Entspannung und zeigt in Theorie und Praxis führende Entspannungstechniken auf.

Inhalte

- Was ist Entspannung?
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Die Kraft des Atmens
- Achtsames Bewegen
- Bildmeditation / Fantasiereisen
- Anleiten von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

Abschluss Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken“

Hinweis

Um die Inhalte dieser Weiterbildung – über die Entspannungstechniken hinaus – auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Weiterbildung „DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ zu besuchen.

Lizenzverlängerung

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

Termin	17.-19.02.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Stefanie Kleisle	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie 

LG 34112-22 DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken im Voraus zu leben. Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen kennzeichnen diese Lebensweise. Im Versuch mit der beschleunigten Taktung des Lebens und den erhöhten Anforderungen Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer wichtiger. In dieser Weiterbildung wird vermittelt, was es bedeutet, achtsam zu sein. Alles Wichtige über die Technik und Wirkweise, über alte Traditionen und neue Erkenntnisse, über die Grundlagen des Übens mitten im geschäftigen Alltag und in der Stille wird hier vermittelt.

Inhalte

- Stress und was wir darunter verstehen
- Beiträge aus Ost und West
- Konzentrations- und Achtsamkeitstechniken
- Die Macht der Gewohnheit
- Achtsamkeit
- Sensibilisierung für die wichtigsten Bausteine, die ein Kurs „Stressbewältigung mit Achtsamkeit“ beinhalten kann.

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Termin	21.-23.04.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Stefanie Kleisle	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie 

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

Abschluss Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Lizenzverlängerung

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

LG 34112-30 Der bewegte Weg zur Achtsamkeit

Es soll ein Verständnis und ein Staunen für die eigene Anatomie und Freude am gesunden Bewegen entwickelt werden.

Dazu gehört auch die Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn, Gabi Pörner) im Umgang mit sich selbst und anderen Menschen sowie das Erkennen und Entdecken der eigenen Ressourcen. Wir wünschen uns für jeden eine Nachhaltigkeit, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Inhalte

- Vorstellung des Konzepts „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
- Möglichkeiten, wie das Erlernte in Bewegungsstunden unterschiedlicher Art und den Alltag für die Nachhaltigkeit integriert und eingesetzt werden kann

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

Abschluss Zertifikat „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

LG 34112-33 DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation

Diese Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die das bedeutsame Themenfeld Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen eines gesundheitlich orientierten Trainings integrieren bzw. vertiefen wollen. Die beiden Begriffe aus der Bewegungs- und Trainingslehre werden in Theorie und Praxis genau betrachtet: Das Gleichgewichtstraining speziell als ein Bereich der Koordinationsfähigkeit und das Stabilisationstraining im Rahmen des Aufbaus der Krafftfähigkeiten. Um das Thema ganzheitlich zu begreifen – „im Gleichgewicht sein“ – wird die Bedeutsamkeit der Füße im System des Haltungs- und Bewegungsapparates betrachtet. Die Inhalte lassen sich gut im Bereich des Gesundheitssports, z.B. in Rückengruppen, in Osteoporose-Gruppen und in Gruppen für Ältere integrieren.

Inhalte

- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation
- Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und

Termin	22.-24.09.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Christiane Greiner-Maneke	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

Termin	28.-29.10.2023 (10.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Corinna Michels	
Gebühren		
Gymcard	204,00 €	229,00 €
regulär	239,00 €	264,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.23	

DTB-Akademie 

Herausforderungen

- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge des Fußes als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation“
Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm „Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/ Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Lizenzverlängerung

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

LG 34112-32-E

Termin	26.–27.05.2023 (10.00-15.00 Uhr)
Ort	Essen
Umfang	15 LE
Referent	Antje Hammes
Gebühren	
Gymcard	169,00 €
regulär	204,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 28.02.23

LG 34112-23 DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention

Inhalte

- Osteoporose-Entstehung und Symptomatik
- Kriterien der Diagnosesicherung
- Stellenwert des Sports in der Osteoporose- Prävention
- Biomechanik der Wirbelsäule
- Ernährung
- Sportpädagogische Prinzipien
- Muskeltraining und Mobilisation
- Entspannungsverfahren
- Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- Koordinationsschulung
- Psychomotorik

Voraussetzungen

- Übungsleiter*in B – Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation (2. Lizenzstufe)
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer*in Pilates

Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss Zertifikat „DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention“.

Lizenzverlängerung

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

Termin	16.–18.06.2023 (10.00-15.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	25 LE
Referent	Ulla Häflinger
Gebühren	 
Gymcard	270,00 € 320,00 €
regulär	315,00 € 365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 

LG 34112-35 DTB-Kursleiter*in 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 fasziellen Leitbahnen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung, ausreichend Zeiten für Regeneration fördern Widerstandskraft und Resilienz.

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

Inhalte

TEIL 1 – 20 LERNEINHEITEN

- Umfangreiche faszielle Grundkenntnisse
- Vorstellung der 7 FASZIO® Strategien
- Modell der 5 -Leitbahnen
- Typologisches Faszien-training
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiele und
- Musterstunden

TEIL 2 – 20 LERNEINHEITEN

- Vertiefung der fasziellen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des fasziellen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Action und Release mit den FASZIO® Bällen
- Praxisbeispiele und
- Musterstunden
- Supervision zur professionellen und selbstständigen Umsetzung

Zielgruppe

Übungsleiter*in, Trainer*in und Sportfachkräfte aus Fitness, Grouptraining, Workout, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, die FASZIO® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.

Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/ Trainer*in-Lizenz)
- oder gleichwertige Qualifikation

Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar!

Abschluss Nach Absolvierung beider Module erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Kursleiter*in FASZIO®-Training“. Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Fitness-Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.

Lizenzverlängerung

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

Modul 1

Termin	02.–03.09.2023 (9.00-17.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Heike Oellerich	
Gebühren		
Gymcard	215,00 €	240,00 €
regulär	255,00 €	280,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.23

LG 34112-36 - Modul 2

Termin	25.–26.11.2023 (9.00-17.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Heike Oellerich	
Gebühren		
Gymcard	215,00 €	240,00 €
regulär	255,00 €	280,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie 

FASZIO®
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34112-20 DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Da- mit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum „kugelwohl“ fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist dieses Programm entstanden. Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich sich einer Gruppe anzuschließen, zu der andere Frauen gehören, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen, und die qualifiziert angeleitet wird. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt. Kraft, Beweglichkeit und auch das Herz-Kreislauf-System werden auf sanfte Art und Weise angesprochen.

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Gesundheitssportprogramm vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist. Das Konzept „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ besteht aus 10 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmendenunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Inhalte

- Der schwangere Körper
- Eine besondere Zeit und deren Begleiterscheinungen
- Anatomische Grundlagen zum weiblichen Becken
- Die Haltung
- Bewegung und Sport in der Schwangerschaft
- Ziele
- Geeignete Sport- und Bewegungsarten
- Prinzipien
- Übungssammlung
- Kontraindikationen
- Inhalte und Aufbau einer Übungsstunde
- Stundenaufbau
- Verhalten Kursleiter*in
- Übungspool für einzelne Trimester
- Alltagstipps
- Umsetzung im Verein
- Unterschiedliche Vereinskonzpte
- Marketing/Netzwerkbildung

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft“
Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Programm „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“, das von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt ist.

Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	15.–16.04.2023 (10.00-16.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Claudia Fiedler	
Gebühren		
Gymcard	204,00 €	229,00 €
regulär	239,00 €	264,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie

LG 34112- 37 DTB-Instructor Walking /Nordic Walking

In dieser Weiterbildung erlernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic Walking. Es werden wissenschaftlich überprüfte Walking- und Nordic Walking-Konzepte vermittelt und die entsprechenden Kursmanuale ausgehändigt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

Inhalte

- Herz-Kreislauf-Training
- 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“ sowie „Nordic Walking“

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss Zertifikat „DTB-Instructor*in Walking/ Nordic Walking“

Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking“ sowie „Nordic Walking“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

Termin	02.– 04.06.2023 (10.00 - 16.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Jens Nussbaum	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie 

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

PROGRAMM 2023

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

Das DTB-Akademie Programm 2023 erscheint Anfang November und steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung.

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

LG 34112- 19 Krafttraining im Gesundheitssport

Krafttraining zum Erhalt der Gesundheit gewinnt stark an Bedeutung. Ziel des Trainings ist es, die Kraft möglichst lange zu erhalten bzw. zu optimieren. Das Training sollte interessant und effektiv gestaltet werden – mit Rücksicht auf häufige, bereits vorhandene oder zu erwartende physische Einschränkungen.

Richtig dosiertes Krafttraining führt nicht nur bei jungen Menschen, sondern auch bei Frauen und Männern ab 60 Jahren zu einer Zunahme der Muskelkraft. Dabei spielen eine Erhöhung des Muskelvolumens sowie eine bessere Rekrutierung und Frequentierung motorischer Einheiten eine maßgebliche Rolle. Folglich ist ein progressives Krafttraining, auch mit höheren Intensitäten, unabhängig vom Alter durchführbar, sofern die physischen Einschränkungen im Blick behalten werden.

Inhalte

- Altersbedingte Auswirkungen der motorischen Grundfähigkeiten
- Häufige Erkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren
- Trainingssteuerung im Gesundheitssport
- Variationen bisher bekannter Übungen und Trainingsprogramme

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder DTB-Trainer*in-Abschluss
- Oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

Termin	26.–27.08.2023 (10.00 -15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	15 LE	
Referent	Carsten Peckmann	
Gebühren		
Gymcard	204,00 €	229,00 €
regulär	239,00 €	264,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie 

LG 34012-01 Sport und Krebs – mit Bewegung den Krebsverlauf positiv beeinflussen

Sport und Bewegung während und nach dem Krebs haben viele positive Aspekte für die Betroffenen. Vielfach werden dadurch Nebenwirkungen einer Chemo verringert, das Risiko für manche Krebsarten gesenkt und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert - was Mut für das Leben nach dem Krebs gibt. Durch gezielte und der jeweiligen Situation des Trainierenden angepasstes Training von Kraft, Ausdauer und Koordination kann die Gesamtsituation des Betroffenen positiv beeinflusst werden.

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	22.04.2023 (10.00-17.30 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Daniela Ripperger	
Gebühren		
Gymcard	75,00 €	
regulär	100,00 €	

LG 34112-18 Eine gute Atmung nach „der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ für ein gutes Immunsystem, mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

In dieser Fortbildung wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie (Brustkorb, Zwerchfell, Lungen, ...) verdeutlicht, wie wichtig eine gute Atmung ist. Dieses ist besonders wichtig für Menschen mit Atemproblematiken, COPD, asthmatische Erkrankungen – und seit einiger Zeit auch für die Menschen, die durch Long Covid beeinträchtigt sind. Bei dieser Fortbildung erfahren Sie, wie im Rahmen des Konzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ das Immunsystem gestärkt wird, mehr Wohlbefinden, Entspannung und mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Fasziengewebe, mobilere Gelenke sowie Freude an Bewegung entstehen und gefördert werden können. Einfache Aktivierungssequenzen und unterschiedliche Atemtechniken können schnell in Bewegungsstunden und im Alltag integriert werden.

Termin	02.04.2023 (10.00-17.30 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Christiane Greiner Maneke	
Gebühren		
Gymcard	104,00 €	
regulär	134,00 €	
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔	28.02.23

DTB-Akademie 

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-/Tr. C-Lizenz, ÜL-B, ÜL-B BRSNW

LG 34112-16

Elastische Schultern, beweglicher Nacken und entspannter Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In dieser Fortbildung wird der Schulter-Nacken-Bereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings wird der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit sowie mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich und im gesamten Körper.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-/Tr. C-Lizenz, ÜL-B, ÜL-B BRSNW

Termin	31.03.2023 (10.00-17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Christiane Greiner Maneke
Gebühren	
Gymcard	104,00 €
regulär	134,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 

LG 34112-17

Fitte Füße, elastische Knie und ein bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In dieser Fortbildung wird gezeigt, welche Auswirkungen unterschiedliche Aktivierungen der Füße auf unseren gesamten Bewegungsapparat haben können. Durch erlebte Anatomie (Muskeln, Knochen, fasziale Strukturen, ...) wird ein besseres Verständnis für die Füße und die Ganzheitlichkeit des Körpers vermittelt. Durch mentale Vorstellung und Training der vielen Muskeln um das Knie- und Hüftgelenk herum, ergibt sich eine neue Bewegungsqualität und eine flexiblere Stabilität. Zudem werden die vielen faszialen Strukturen des Beines und des Beckens mit unterschiedlichen Materialien achtsam global und punktuell bearbeitet. Einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings können in jede Bewegungsstunde und in den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mehr Freude an Bewegung und Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-/Tr. C-Lizenz, ÜL-B, ÜL-B BRSNW

Termin	01.04.2023 (10.00-17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Christiane Greiner Maneke
Gebühren	
Gymcard	104,00 €
regulär	134,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € ➔ 28.02.23

DTB-Akademie 

LG 34012-03 Fit und schwungvoll in Balance

Pilates-Tabata, Rückentraining, Faszienworkout und Gleichgewichtsübungen motivieren, sorgen für kurzweilige und effiziente Trainings und fordern jeden Trainingsteilnehmenden individuell.

Dieser praxisorientierte Workshop bietet eine Vielzahl neuer Anregungen sowie Alternativen bekannter Übungen, die mit Schwung die Vitalität bereichern und Balance fördern

- Pilates à la Tabata
- 9-12-5x Wunderwerk Rücken
- Muskel trifft Faszien
- Koordinativ stabil – ein vielseitiges Gleichgewichtstraining

Zielgruppe ÜL C und B, Fachgebiet Fitness/Gesundheit Erwachsene

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	03.06.2023 (10.00-17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Sandra Thome
Gebühren	🍴
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €

LG 34012-04 Alltagsfit von Kopf bis Fuß

Alt und verkalkt? Nein: Fit von Kopf bis Fuß durch zielgerichtete Übungen und Verständnis über die Wirkungsweise!

Gestalte interessante, motivierende Stunden, orientiert an der Erfahrungswelt für die Trainingsteilnehmenden mit jederzeitigem Transfer in den Alltag und viel Spaß:

- BrainFitness - Spielerisches Gedächtnistraining
- Koordinativ stabil – ein vielseitiges Gleichgewichtstraining
- 9-12-5x Wunderwerk Rücken
- Aktive Füße – die Plattform für ein Leben im Gleichgewicht

Zielgruppe ÜL C und B, Fachgebiet Fitness/Gesundheit Erwachsene; Ältere und Senioren

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	04.06.2023 (10.00-17.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Sandra Thome
Gebühren	🍴
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €



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.



www.pluspunkt-gesundheit.de



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



Foto: fotolia.com

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

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 34012-92 „Bewegen statt Schonen“

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

Inhalte

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

Termin	28.03.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
Gymcard	50,00 €
regulär	70,00 €

LG 34012-94 „Fit bis ins hohe Alter“

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

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

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

Termin	28.03.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
Gymcard	50,00 €
regulär	70,00 €

ÄLTER WERDEN

DTB-Bewegungsexpert*in der Pflege

Ein Angebot für Pflegeeinrichtungen zur Umsetzung des aktuellen Expertenstandards Mobilität.

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohner*innen von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes (Stand: August 2018)). 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 unterstützt mit ihrem Weiterbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt. Ein kompetentes Team erfahrener Referentinnen und Referenten vermittelt in inhaltlich verschiede-

nen und kombinierbaren Weiterbildungsmodulen viele praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Mobilität und Umsetzung von Bewegung in der Pflege.

Die Weiterbildungsmodule (jeweils 4 Lerneinheiten [LE]; 1 LE = 45 Minuten) können einzeln oder in Blöcken gebucht werden. Das Pflichtmodul „Bewegungsförderung im Alter“ ist dabei der verbindliche Einstieg dieser Qualifizierung, denn hier werden wichtige theoretische Grundlagen für alle weiteren Aufbaumodule vermittelt. Alle Module sind einzeln wähl- und kombinierbar. Die Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4 LE
Referent	Antje Hammes/ Sandra Thome
Gebühren pro Modul mit 	60,00 €

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. Altersgerechtes Ausdauertraining und abwechslungsreiches Koordinationstraining sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbessern die Gehirnleistung und können so den Verlust von kognitiven Fähigkeiten vermindern bzw. verzögern. Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar – aber wie? Die Lerneinheiten verbinden die neuesten Erkenntnisse aus Sportwissenschaft, Gerontologie und Pflegewissenschaft. Sie werden praxisnah und verständlich für die Pflege und Betreuung im Alltag aufbereitet.

Termin	27.03.2023 (09.00-12.00)
Referent	Antje Hammes

LG 34113-02 Aufbaumodul – Aktivieren im Liegen und Sitzen

Dieses Modul vermittelt Anregungen und Tipps, wie Menschen bewegt und aktiviert werden können, die aufgrund fehlender Kraft, mangelnder Standsicherheit oder gesundheitlicher Einschränkungen hauptsächlich liegen oder sitzen müssen. Eine Stärkung der vorhandenen Ressourcen kann dabei helfen, wieder auf die Füße zu kommen oder zumindest eigenständig vom Liegen ins Sitzen zu gelangen. Der Schwerpunkt wird in diesem Modul auf Bewegung im Liegen gesetzt.

Termin	27.03.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes

Inhalte

- typische körperliche und geistige Beeinträchtigungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen
- Integration kurzer Bewegungs- und Aktivierungseinheiten in den Alltag von Betreuung und Pflege

LG 34113-03 Aufbaumodul – Mobil bleiben durch Sturzprävention I

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jede/r zweite Bewohner*in ein Seniorenheim stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze und ihre Folgeerscheinungen sind einschneidende Erlebnisse für den älteren Menschen, verbunden mit einem hohen Risiko des Verlusts der Selbstständigkeit. Dabei brechen häufig nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen mit den Folgen eines sozialen

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

Termin	16.08.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

Inhalte

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

Aufbaumodul – Mobil bleiben durch Sturzprävention II

Menschen mit starkem körperlichem Abbau oder zusätzlichen Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Schwindel, haben ein besonders hohes Risiko zu Stürzen. Ein Gruppentraining ist dann meist nicht mehr möglich. Um auch bei diesen Personen ein gewisses Maß an Selbstständigkeit zu erhalten, ist es notwendig, in ganz kleinen Gruppen oder in Einzelbetreuung die Übungen anzuleiten und den nötigen Rahmen zu schaffen.

Termin	16.08.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

Inhalte

- Basiswissen zum Thema Sturz und Menschen mit hohem Sturzrisiko,
- Besonderheiten und Bedürfnisse
- Sicherungsmaßnahmen
- kurze Bewegungssequenzen zum Thema Kraft, Gleichgewicht
- Umgang mit Ängsten
- Organisatorische Rahmenbedingungen
- Übungen zur Orientierungsfähigkeit Konzentration im Kontext von Alltagssituationen

LG 34113-04 Aufbaumodul – ROLLATOR-FIT

Der oft unbeachtete Begleiter älterer Menschen unterstützt nicht nur bei der Bewältigung des Alltags und erhält die Selbstständigkeit, sondern kann zudem gezielt als Trainingsgerät und Bewegungsmotivator eingesetzt werden. Diese neue Denkweise ermöglicht Senioreneinrichtungen, Begegnungstätten und Pflegeheimen neue Möglichkeiten einer altersgerechten und abwechslungsreichen Bewegungsförderung zum Erhalt der Lebensqualität und im Sinne der Sturzprophylaxe. In diesem Modul wird der Umgang mit einem Rollator in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern.

Termin	17.08.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

Inhalte

- der Weg von der Gehhilfe zum „Trainingsgerät“
- Übungen im Stehen, Sitzen und Rollatieren
- Übungen an und mit dem Rollator zur Konzentrationsförderung und
- Bewegungsgeschicklichkeit
- Übungen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien
- Rollator-Tanz

LG 34113-05 Aufbaumodul – Aktivieren durch Bewegung

Ein gezieltes Bewegungstraining ist die wichtigste Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper im höchsten Alter zu erhalten. Dieses Modul vermittelt vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen, wie kurze Bewegungs- und Aktivierungseinheiten in den Alltag von Pflege und Betreuung integriert werden und wie dabei Alltagsbilder nützlich sein können. Dabei werden die typischen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen berücksichtigt.

Inhalte

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

Termin	17.08.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

LG 34113-06 Aufbaumodul – Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase

Die Anzahl an Menschen mit Demenz im Alter von über 80 Jahren im ambulanten und stationären Bereich steigt ständig. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Bewegung eine positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf, das Wohlfühl, den Biorhythmus und das Verhalten hat, beispielsweise sinkt das Risiko zu stürzen. Dabei kommt der gezielten Fähigkeit „Kommunizieren“ eine wesentliche Bedeutung zu.

Inhalte

- Basiswissen zum Thema Bewegung und Demenz und aktuelle Forschungsergebnisse
- Basiswissen zum Thema Koordination/Ausdauer und Krafttraining
- Grundlagen der Kommunikation und Ansprache
- organisatorische Rahmenbedingungen
- Modellstunde

Termin	22.11.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes

Aufbaumodul – Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase

Menschen mit Demenz in einer fortschreitenden Phase, deren geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, sowie die Möglichkeit zur erhaltenskontrolle verloren gegangen ist, brauchen andere Rahmenbedingungen, um die positiven Effekte von Bewegung und Aktivierungsmaßnahmen umsetzen zu können. Bei der Übungsauswahl stehen vor allem das körperliche Wohlfühl, der emotionale Ausgleich und die Wirkung auf den Biorhythmus im Vordergrund. In der Weiterbildung werden kurze gezielte Übungssequenzen und Aktivierungseinheiten für die Einzelbetreuung oder in kleinen Gruppen in gewohnter Umgebung aufgezeigt und ausprobiert.

Inhalte

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

Termin	22.11.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes

LG 34113-07 DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen

Die Anzahl an Demenz erkrankter Menschen wird deutlich ansteigen – sowohl im Wohnumfeld als auch in stationären Einrichtungen. Diese Weiterbildung richtet sich an Vereinsübungsleiter*innen und Mitarbeiter*innen von Altenpflegeeinrichtungen, die Menschen mit Demenz zur Bewegung motivieren wollen.

Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf, das Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmenden erfahren anhand von Übungsbeispielen, wie die Übungen wirken und wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen.

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

Lizenzverlängerung

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

Termin	23. – 25.06.2023 (10.00-15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.23

LG 34113-08 DTB-Kursleiter*in Sturzprävention Stufe 1

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 häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

Inhalte

- 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“

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

Lizenzverlängerung

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

Termin	17.11.-19.11.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Antje Hammes	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €
Frühbucherrabatt	15,00 € ➔	28.02.22

GYMWELT

LG 34013-01 Funktionelles Seniorentaining

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

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

Lizenzverlängerung

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

Termin	19.08.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
Gebühren	🍴
Gymcard	75,00 €
regulär	100,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € ➔ 04.07.23

NATURSPORT

Familienskitag 2023

In altbewährter Form findet der Familienskitag im Skigebiet in Altastenberg statt. Schneesportbegeisterte Kinder können unter sachkundiger Anleitung einen aufregenden Tag im Schnee erleben. Für die Eltern wird ein abwechslungsreiches Workshop-Programm durch unsere Verbands-Trainer / IVSI-Übungsleiter angeboten. Angefangen bei den Kleinsten ab ca. sechs Jahren, hin zu den Jugendlichen, über die erwachsenen Anfängerinnen u. Anfänger bis Könnern im Skifahren, auch bei jung gebliebenen Snowboarderinnen / Snowboarder wird das Team des Fachgebietes Schneesport im RWTB seine Vielseitigkeit zeigen. Für das leibliche Wohl sorgt unsere eingespielte Küchencrew mit dem Hotel Altastenberg.

Termin	04.02.2023 (09.00–17.00 Uhr)
Ort	Altastenberg im Hochsauerland/Dorfhalle
Referent	RWTB Lehrteam
Gebühren inkl. Mittagessen/Skipass	
Erwachsene	- 55 €
Schüler	- 45 €
1. Kind	40,00 € ab 2. Kind 35,00 €

Saisoneröffnung 2022/2023

Im Pitztal findet in diesem Jahr wieder unsere Saisoneröffnung statt. Den Teilnehmern werden die neusten Skitechniken gezeigt / beigebracht, so dass die kommende Wintersaison mit viel Schnee kommen kann. Das Hotel Möderle wird der Ausgangspunkt für drei / vier herrliche Schneetage sein. Mit dem Skibus ist die Talstation des Pitztaler Gletschers schnell und kostenlos zu erreichen. Das Hotel (drei Sterne) wird uns mit seinem komfortablen Ambiente, gutem Essen und einer kleinen Wellnessoase verwöhnen. Des Weiteren stehen Lehrteamsmitglieder und Trainer des RWTB`s zur Verbesserung der Fahrtechnik zur Verfügung.

Termin	21.11.-26.11.2023
Ort	Pitztal, Hotel Möderle
Referent	RWTB Lehrteam
Gebühren HP und Liftgebühr	
inkl. 🍴🚰	ca. 695 - 765 €

Schneesport-Fortbildung 1

Zur Trainer C Natursport Winter - Übungsleiter Ski, Grundstufe und Instructor, Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB's dieses Mal zu den schneesicheren Pitztaler Gletscher ein. 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 zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Zusätzlich soll die Möglichkeit besteht, die neue Skimodelle der kommenden Saison zu testen.

Voraussetzungen

- Tr-C Breitensport/Fitness/Gesundheit/Natursport Winter
- ÜL-Ski
- Instructor
- Ausbildungsinteressierte (keine Skianfänger)

Lizenzverlängerung

- Tr-C Breitensport/Fitness/Gesundheit/Natursport Winter
- ÜL-Ski
- Instructor

Termin	21.11.-26.11.2023
Ort	Pitztal, Hotel Möderle
Referent	RWTB Lehrteam
Gebühren HP und Liftgebühr	
inkl. 	ca. 695 - 765 €

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, An- und 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 zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Mindestteilnehmerzahl 6 TN.

Voraussetzungen

- Tr-C Breitensport/Fitness/Gesundheit/Natursport Winter
- ÜL-Ski
- Instructor
- Ausbildungsinteressierte (keine Skianfänger)

Lizenzverlängerung

- Tr-C Breitensport/Fitness/Gesundheit/Natursport Winter
- ÜL-Ski
- Instructor

Termin	08.04.-15.04.2023
Ort	Stubaital, Sporthotel Brugger
Referent	RWTB Lehrteam
Gebühren HP und Liftgebühr	
inkl. 	ca. 980 €



Mit Spaß zur

InK_olusionswoche

20. - 25. März 2023

Kinderturnen

Inklusion im Kinderturnen – eine Woche voller Fachwissen und Praxistipps

Vom 20. bis 25. März 2023 dreht sich eine Woche lang alles um das Thema Inklusion im Kinderturnen. Expertinnen und Experten aus ganz Deutschland geben in digitalen Workshops ihr Fachwissen und viele anschauliche Praxistipps für die Turnstunde weiter. Das Ziel: für Inklusion im Kinderturnen nachhaltig zu sensibilisieren.

“Barrieren verstehen - Barrieren abbauen”

www.dtb.de/offensive-kinderturnen/regionalliga-inklusion/inklusionswoche



Gefördert von:



Projektpartner:



Kooperationspartner:



Weitere Netzwerkpartner:

