

# BILDUNG 2024

Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung  
Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen

KOMMUNIKATION

AUS- UND FORTBILDUNG

SPORT UND SPASS

# Fortbildung **GYMWELT**

<b>FITNESSSPORT</b>	28
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	31
<b>GROUP FITNESS</b>	32
<b>BODY &amp; MIND</b>	36
<b>GESUNDHEITSSPORT</b>	38
<b>STANDARTISIERTE KURSPROGRAMME</b>	44
<b>ÄLTER WERDEN</b>	46
<b>NATURSPORT</b>	52

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

### **Vorort**

Angebote via Lehrgangsort  
LTS in Bergisch-Gladbach/  
Turngaue/Turnverbände



### **Online**

Angebote via  
Zoom und Teams



### **Hybrid Form**

Angebote via  
Online und Vorort



## FITNESSSPORT

LG 34112-03

DTB-Kursleiter\*in Flowing Athletix –  
Yoga meets Athletic**Bezeichnung** ALL FuG FA**Termin** Fr, 26. – So, 28.04.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 25 LE**Referent** Sonja Wäger-Kuhn**Gebühren**

Gymcard 270,00 € 315,00 €

regulär 320,00 € 365,00 €

**Frühbucherrabatt** 15,00 € ➔ 28.02.2024

LG 34112-04

Der Faszien-Code: DNA als Schlüssel  
für typgerechtes Training by FASZIO®**Bezeichnung** ALL FuG**Termin** Fr, 27.09.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 8 LE**Referent** Heike Oellerich**Gebühren**

Gymcard 104,00 €

regulär 134,00 €

**Frühbucherrabatt** 5,00 € ➔ 28.02.2024

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

**Voraussetzungen**

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

Diese Fortbildung präsentiert das spektakuläre Wissen aus dem neuen Buch der geballten Faszienkompetenzen von Robert Schlep und den Erfolgsautorinnen und Gründerinnen von FASZIO® Heike Oellerich und Miriam Wessels auf. Die Genetik unseres Bindegewebes bestimmt, welche Stärken und Schwachstellen wir aufweisen und für welche Trainingsformen und Beschwerden wir prädestiniert sind. Daraus ergibt sich für ein unterschiedlicher Trainingsbedarf, aber nicht unbedingt unterschiedliche Übungen. Denn auch bei gleicher Ausführungsintensität entstehen typgerechte Anforderungen. Ein Selbsttest dient zur Einschätzung, wo man sich auf dem Grad zwischen Hypo- oder Hypermobilität bewegt und darauf angepasste Übungen unterstützen bei der kreativen Gestaltung einer Kursstunde für Elfen UND Wikinger. Diese Form des Faszientrainings geht so gezielt wie nie zuvor auf individuelle Bedürfnisse ein, hebt bisher ungenutzte Potenziale und garantiert eine hohe Lebensqualität in jedem Alter. Materialien: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

**Voraussetzungen:**

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

LG 34112-05		📍	📱
<b>FASZIOlates – Pilates meets Tensegrity</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA		
<b>Termin</b>	So,01.09.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Heike Oellerich		
<b>Gebühren</b>	👤		
<b>Gymcard</b>	104,00 €		
<b>regulär</b>	134,00 €		
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.2024		

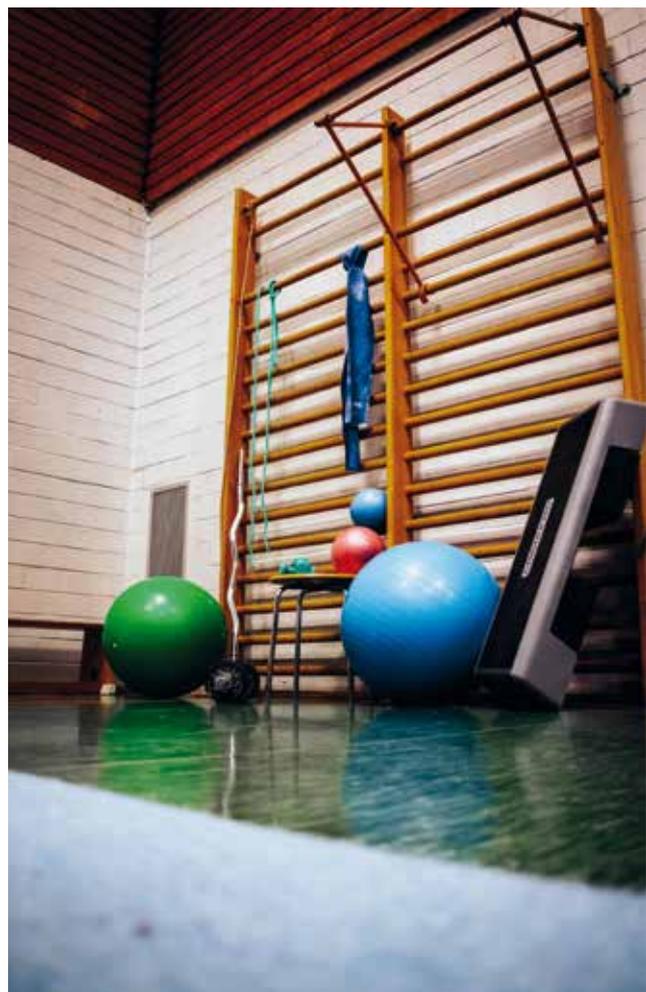
FASZIOlates bietet ungewohnte Wege, raus aus Bekanntem, rein in kreativere Bewegungsformen! Die ganzheitliche Betrachtungsweise von FASZIO® stellt eine sinnvolle Synergie zu dem ganzheitlichen Ansatz eines Pilates Trainings dar. Unter Einbeziehung der 7 Strategien entstehen unzählige Variationen für eine dynamische Stabilität. Bereits 1945 beschrieb Joseph Pilates die Idee, den ganzen Körper im Auge zu haben, damit dieser so geschmeidig wird wie der einer Katze (Pilates, Miller). Mit diesem Ziel entsteht ein ganzheitliches faszienorientiertes Pilatetraining.

LG 34012-04		📍	📱
<b>Neurozentriertes Training - Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisation</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG		
<b>Termin</b>	Sa,15.06.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Daniela Ripperger		
<b>Gebühren</b>	👤		
<b>Gymcard</b>	75,00 €		
<b>regulär</b>	100,00 €		

Beim Neurozentrierten Training geht man davon aus, dass Bewegung und Schmerzen im Gehirn entstehen. Das Gehirn steuert alles, was wir machen, fühlen, denken und wie wir uns bewegen. Dadurch entsteht in unserem Gehirn eine Art Fahrplan, Landkarte, die für jeden Menschen individuell gestaltet ist. Um diese zu verbessern bzw. ändern zu können kommt das neurozentrierte Training ins Spiel. Hier wird durch gezielte Übungen, die man in den Alltag oder eine Kursstunde einbinden kann, versucht, die Leistungsfähigkeit zu verbessern. In dieser Fortbildung gehen wir auf die Theorie sowie die Praxis ein und werden mit Tests auch direkt einen Vergleich sehen bzw. spüren.

LG 34012-05		📍	📱
<b>Faszientraining durch gezieltes Training und passender Ernährung</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG		
<b>Termin</b>	Sa,09.03.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Daniela Ripperger		
<b>Gebühren</b>	👤		
<b>Gymcard</b>	75,00 €		
<b>regulär</b>	100,00 €		

Ein unschlagbares Duo zur Stärkung unseres Bindegewebes! Faszien sind überall in unserem Körper, sie haben die Eigenschaften und Fähigkeit, unterschiedlichste Strukturen miteinander zu verbinden. So sorgen sie dafür, dass alles an seinem Platz bleibt, geben uns Form und Stabilität. Verklebte und vernachlässigte Faszien sind die Ursache vieler Beschwerden welche wir durch gezieltes Training - mit und ohne Hilfsmittel - in Verbindung mit der passenden Ernährung sehr gut in den Griff bekommen können. Hier erfahren Sie wie einfach das geht!



LG 34012-03

**Attraktives Koordinations- und Gehirntraining****Bezeichnung** ALL FuG P**Termin** Sa,29. - So,30.06.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 15 LE**Referent** Iris Müller**Gebühren** **Gymcard** 150,00 € 180,00 €**regulär** 185,00 € 220,00 €

Mit zunehmendem Alter lassen Merkfähigkeit und andere Gedächtnisleistungen nach.

Trotz der Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses und der nachlassenden Konzentrationsfähigkeit können die kognitiven Fähigkeiten auch mit den Mitteln des Sports auf einem hohen Leistungsstand gehalten werden. Gleiches gilt für die koordinativen Fähigkeiten.

**Inhalte**

- Die Bedeutung der Kombination aus Gehirn- und Koordinationsschulung wird transparent gemacht.
- Grundlagen der Gehirnalterung
- Geeignete Übungs-/Spielformen, um Koordinations- und Gehirntraining für die jeweilige Zielgruppe attraktiv in der Sporthalle umsetzen zu können.
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten durch sportliche Angebote
- Kombinationsmöglichkeiten von Gehirn- und Koordinationstraining
- Koordinationstraining mit/ohne Kleingeräte

**Ziele**

- Erweiterung/Vertiefung der Fähigkeiten und Kenntnisse der ÜL hinsichtlich des Themas „Koordinations- und Gehirntraining“
- Erweiterung/Vertiefung der Handlungskompetenzen der ÜL bzgl. des sinnvollen Einsatzes bzw. der Modifizierung von Übungsgut

**Voraussetzung** ÜL-B Prävention

# FUNCTIONAL TRAINING

## Wahlmodule 2024 in Hamm

- Instructor Functional Training Basic 20.-21.04.2024 Pflichtmodul (15 LE)
- 4XF Instructor Mobility (10 LE) 09.03.2024
- Instructor ToughClass (10 LE) 15.06.2024
- Instructor Core & Stability (10 LE) 16.06.2024

## Hinweis zu Lehrgängen in Hamm

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

<b>LG 34112-01</b>		
4XF Instructor Outdoor Fitcamp		
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA	
<b>Termin</b>	29.06.24/10:00 - 17:30 Uhr	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	10 LE	
<b>Referent</b>	Carolin Weinert	
<b>Gebühren (inkl. 11)</b>		
Gymcard	140,00 €	
regulär	175,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.2024	

Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten einen Motivationschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen Trainingseinheiten, werden Natur, Spaß und hartes Training im Kurs in Einklang gebracht.

Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden bei diesem Outdoortraining im Kleingruppenformat genutzt – ferner werden aber auch weitere Geräte, wie z.B. Seile, Hanteln, Kettlebells, Medizinbälle oder Tubes eingesetzt.

## Inhalte

- Die Outdoor FitCamp-Philosophie
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit sowie des Outdoor FitCamp-Kurses
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Warm-Up, Teamspiele, Gruppenübungsformen, Zirkeltraining, Cool-down, Stretching
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer, Fitnessstudios
- Planung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

**Voraussetzung** 4XF Instructor Functional Training (Basic)

## Ausbildungswege Functional Training und Crosstraining

4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

CROSSTRAINING COACH

### WAHLMODUL

- Cross Training
- Core & Stability
- ToughClass
- Outdoor FitCamp
- Mobility
- Kettlebell-Training
- Advanced Exercises
- Athletic-Training
- Screens & Correct Exercises
- Programming

### AUFBAUMODUL

- Langhanteltraining

### BASISMODUL

- Cross Training

### PFLICHTMODUL

- Functional Training Basic

### VORAUSSETZUNGEN

- Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining
- oder Basismodul GroupFitness
- oder Basismodul Fitnessstudio (ehemals GeräteFitness)
- oder Übungsleiter\*in/Trainer\*in-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/ Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

## GROUP FITNESS

LG 34112-06



## AROHA®-INSTRUCTOR

**Bezeichnung** ALL FuG FA P R**Termin** Sa, 24.-25.02.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 15 LE**Referent** Simone Müller**Gebühren**

Gymcard 240,00 € 265,00 €

regulär 295,00 € 320,00 €

**Frühbucherrabatt** 10,00 € ➔ 28.02.2024

LG 34112-06-E



## AROHA®-INSTRUCTOR

**Bezeichnung** ALL FuG FA P R**Termin** Sa, 16. – So, 17.11.2024**Ort** Essen**Umfang** 15 LE**Referent** Simone Müller**Gebühren (OHNE )**

Gymcard 205,00 €

regulär 260,00 €

**AROHA®- das attraktive Body-Mind-Training**

Entwickler von AROHA®, Inhaber der Ausbildungsschule „Aroha Academy International“, langjähriger Ausbilder und internationaler Presenter  
www.aroha-academy.de

Dieses Modul wird von einem/ein speziell dafür geschulter Ausbilder\*in der Aroha Academy durchgeführt, dessen Schwerpunkt darin liegt, einen langfristigen Erfolg im Unterrichten von AROHA® zu gewährleisten. Die AROHA ACADEMY wurde von Bernhard Jakszt gegründet, der die Programme AROHA® und KAHA® entwickelt hat. Weitere Informationen unter www.aroha-academy.de.

In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühl spüren lässt. Es ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

**Inhalte**

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

LG 34012-01



## AROHA® Fortbildung

**Bezeichnung** ALL FuG FA**Termin** Sa, 31.08.-So,01.09.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 15 LE**Referent** Simone Müller**Gebühren**

Gymcard 204,00 € 229,00 €

regulär 234,00 € 259,00 €

**Frühbucherrabatt** 10,00 € ➔ 28.02.2024

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** AROHA®-Instructor

LG 34112-07			
<b>AROHA®-INSTRUCTOR News and Updates</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA		
<b>Termin</b>	Sa,30.11.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Simone Müller		
<b>Gebühren</b>	⚖️		
Gymcard	114,00 €		
regulär	124,00 €		
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.2024		

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

LG 34112-08			
<b>KAHA®-INSTRUCTOR</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA		
<b>Termin</b>	Sa, 12.- So, 13.10.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	15 LE		
<b>Referent</b>	Simone Müller		
<b>Gebühren</b>	⚖️ 🛏️		
Gymcard	240,00 €	265,00 €	
regulär	295,00 €	320,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.2024		

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladene“ 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.

#### Inhalte

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

LG 34112-08-E			
<b>KAHA®-INSTRUCTOR</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA		
<b>Termin</b>	Sa, 13.- So,14.04.2024		
<b>Ort</b>	Essen		
<b>Umfang</b>	15 LE		
<b>Referent</b>	Simone Müller		
<b>Gebühren (OHNE ⚖️🛏️)</b>			
Gymcard	205,00 €		
regulär	260,00 €		

LG 34112-09			
<b>KAHA® Fortbildung 1+2</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA		
<b>Termin</b>	So, 01.12.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Simone Müller		
<b>Gebühren</b>	⚖️		
Gymcard	135,00 €		
regulär	165,00 €		
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.2024		

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

## LG 34112-10 E

## Drums Alive Instructor

**Bezeichnung** ALL FuG FA**Termin** Sa, 29.-So, 30.06.2024**Ort** Essen**Umfang** 15 LE**Referent** Alexandra Lauter**Gebühren (OHNE )****Gymcard** 195,00 €**regulär** 250,00 €

Entwickelt von Carrie Ekins CEO Drums Alive®, Master of Arts, Diplom-Pädagogin, Tanz, Sportmedizin, internationale Präsentierin, Mind Body Ausbilderin, [www.drumsalive.eu](http://www.drumsalive.eu)

Drums Alive® ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel-, Bewegungs- und Musik-Programm, welches das körperliche, geistige und sozial-emotionale Wohlbefinden verbessert. Erleben Sie die belebende Kraft des Trommelns, der Musik, des Rhythmus und der Bewegung!

Drums Alive für Fitness-Instructoren, Coaches und Trainer\*innen – ein Training für den ganzen Körper – fesselnd, unterhaltsam und voller Energie!

Drums Alive für Erzieher\*innen und Pädagog\*innen – erleben Sie, wie das Klassenzimmer zum Leben erwacht, wenn Schüler\*innen an spannenden Aktivitäten teilnehmen und ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern.

Drums Alive für Therapeut\*innen – zugänglich für alle Altersklassen und Fähigkeiten. Befähigen Sie die Teilnehmenden, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn! EveryBODY comes alive with DRUMS ALIVE®!!!

**Inhalte**

- Modellstunden
- Drums Alive® Basics: Grundpositionen und -schläge, -bewegungen und Modifikationen
- Theoretische Hintergründe
- Musiklehre und Rhythmusschulung
- Drums Alive® unterrichten

Empfohlen wird im Anschluss das Modul II. Mehr Informationen und Termine unter [www.drumsalive.eu](http://www.drumsalive.eu)



## LG 34112-11

## Drumtastic by Drums Alive®

**Bezeichnung** ALL FuG**Termin** So, 17.11.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 8 LE**Referent** Frauke & Sharon Jackson**Gebühren** **Gymcard** 104,00 €**regulär** 134,00 €

Das Konzept für Erzieher\*innen und Pädagog\*innen! Das originale Fitness-, Gesundheit- und Wellness-Programm basierend auf Wissenschaft und Forschung, das „geistige und körperliche“ Fitness bietet und einen auf Fitness und Bewegung basierenden Ansatz zum „Lernen mit Hilfe von Rhythmus und Bewegung“ liefert. Drums Alive DRUMTASTIC® fördert physische, kinästhetische, emotionale sowie kognitive Gesundheit in jedem Lebensalter. Es ist daher als erster Sport- und Fitnesstrend zu bezeichnen, der Trommeln, Bewegung und Kognition durch einen multi-modularen Ansatz verknüpft.

- Wissenschaftlich fundierter Schulsport für Lehrer\*innen und Trainer\*innen aufeinander abgestimmte Gesundheitsprogramme für Kinder von Kindergartenalter bis hin zur Mittelstufe.
- Nachweislich inklusives Programm mit dem Ziel, Barrieren zu überwinden und den Teilnehmenden die „Fähigkeit“ zu verleihen, ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen – mit Hilfe eines Fitness- und Wellness-Ansatzes „ohne Einschränkungen“.
- Fördert Kreativität und Spontaneität mittels eines ganzheitlichen Workouts, das kinästhetisches Bewusstsein, neuromuskuläre Fertigkeiten, Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeit, Kraft und Übungen für das allgemeine Wohlbefinden mit einbezieht.
- Schafft Raum für die individuellen körperlichen, emotionalen und kognitiven Bedürfnisse Einzelner und unterstützt die „Fähigkeit“ Einzelner, so dass sich für jeden ein unendlich weites Spektrum an Möglichkeiten auftut.

Diverse Programme aus unterschiedlichen Kulturkreisen fördern Respekt, gegenseitige Wertschätzung sowie Verständnis füreinander



## LG 34112-12

## DA® Fitness-Mix

**Bezeichnung** ALL FuG**Termin** Sa, 16.11.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 8 LE**Referent** Frauke & Sharon Jackson**Gebühren** II

Gymcard 104,00 €

regulär 134,00 €

**Frühbucherrabatt** 5,00 € ➔ 28.02.2024

Fitness-Mix Instructor-Training für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen aus dem Fitnessbereich.

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.

Erleben Sie zunächst eine Einheit Fit Clix. Es ist ein powergeladenes Workout nur mit Drumsticks. Anschließend gibt es eine vielseitige und abwechslungsreiche Power Beats-Stunde. Ein Drums Alive® Stundenmodell, in dem Sie eine Reise durch eventuell bekannte Bewegungskombinationen erleben. Abschließend erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Intervall Methode. Ob Drumbata mit einer Intervalleinteilung von 20 Sekunden Belastung, gefolgt von 10 Sek. Pause und 8 Intervallen, oder ein HIIT-Training mit Abfolgen von z. B. 45 Sek. Belastung und 15 Sek. Pause – jede Möglichkeit führen Sie aus Ihrer Komfortzone heraus.

Jede der Einheiten wird je nach Abschluss detailliert besprochen.

**Voraussetzung** 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.

## LG 34112-13

## Stretching Instructor

**Bezeichnung** ALL FuG FA P R**Termin** Fr., 01.-03.03.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 25 LE**Referent** Karin Albrecht**Gebühren** II  

Gymcard 270,00 € 320,00 €

regulär 315,00 € 365,00 €

**Frühbucherrabatt** 15,00 € ➔ 28.02.2024

In dieser Weiterbildung erarbeiten Sie die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens, Sie erlernen die heute empfohlenen Dehn-Techniken, sinnvolle Übungen und können ganze Stretching-Lektionen, Kombinations- Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und 25 Jahre praktischer Erfahrung.

Der Stretching-Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch „Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch“ von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Haug Verlag, Stuttgart und beruht auf den Antara®-Prinzipien ([www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)).

**Inhalte**

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung und Empfehlung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Dehntechniken in der Praxis
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Empfehlungen für unterschiedliche Teilnehmer\*innen-Gruppen
- Lernen und üben der wichtigsten Dehnübungen des Buches „Stretching und Beweglichkeit“
- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training erleben

**Voraussetzung**

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder DTB-Trainer\*in GroupFitness - Basismodul
- oder DTB-Trainer\*in Zertifikat
- oder ÜL/Trainer\*in C-Lizenz
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder andere Qualifikation auf Anfrage

## BODY &amp; MIND

LG 34112-11



Body and Mind  
Connection of Yoga & Pilates

**Bezeichnung** ALL FuG

**Termin** Sa,21. - So,22.09.2024

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

**Umfang** 15 LE

**Referent** Stefanie Heise

**Gebühren**

**Gymcard** 150,00 € 180,00 €

**regulär** 185,00 € 220,00 €

Die Verbindung der Pilates Methode und der Yoga Philosophie werden hier miteinander verknüpft. Sie erfahren, wie sinnvoll es ist, beide Konzepte miteinander zu Bewegungssequenzen zu vereinen. Wir schaffen jeweils einen gemeinsamen Einstieg in die Theorie bzw. das Wissen beider Konzepte. Methodisch lernen wir an diesem Wochenende die Anwendung und Umsetzung in eine Stundeneinheit, sodass Körper & Geist auf eine Reise gehen können.

Das Wochenende ist geeignet für die Zielgruppe von Trainern: innen mit Kenntnissen aus den Bereichen wie Pilates, Yoga, Body & Mind, Workout, Wirbelsäule.

GYMWELT

# Bringen



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

# Sie etwas ins Rollen

Sie wollen in Ihrem Verein Gesundheitssportangebote herausheben?

Die Arbeit Ihrer Übungsleiter/innen betonen?

Oder neue Teilnehmer/innen für Ihre Angebote gewinnen?

Beantragen Sie jetzt das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit und nutzen Sie diese Zertifizierung für Ihre Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Landesturnverband.

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

**AirTrack Factory**  
SPORTS



AirTrack Factory

NUTZE DEN CODE 'DTB-AKADEMIE' FÜR  
**10% OFF**  
AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

AirTrack Factory ist Partner des

**DTB**   
DEUTSCHER TURNBUND

**DTB-Akademie**   
AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Kaufe direkt oder erhalte ein  
kostenloses Angebot mit 10% Rabatt

**WWW.AIRTRACK.DE**

# GESUNDHEITSSPORT

LG 34112-14



DTB-Rückentrainer

**Bezeichnung** ALL FuG FA P R**Termin** Fr,24.-So,26.05.2024**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Umfang** 25 LE**Referent** Antje Hammes**Gebühren**

Gymcard 270,00 € 320,00 €

regulär 315,00 € 365,00 €

**Frühbucherrabatt** 15,00 € ➔ 28.02.2024

Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Weiterbildung. Zudem wird das standardisierte Kurskonzept „Bewegen statt schonen“ vermittelt. Moderne, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

## Inhalte

- Faszien im Rückentraining; Core & Stability; Muskuläre Dysbalancen
- Sensomotorik im Rückentraining – Segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensomotorisches und koordinatives Training
- Haltungsaufbau – physiologische Grundhaltung, Haltungsbewertung, 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. Leitfaden Prävention erfüllt

## Voraussetzung

- Übungsleiter\*in B „Sport in der Prävention“
- oder DTB-Trainer\*in Gesundheitssport
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

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.

**Verlängerung des Zertifikates** Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

## Gesundheitssport

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.

## Ausbildungsweg Rückenexpert\*in

DTB-RÜCKENEXPERT\*IN UND ANTARA®  
RÜCKENTRAINER\*IN

■ Coaching und Lernerfolgskontrolle

■ Modul Schultergürtel  
Halswirbelsäule

■ Modul Hüftgelenk -  
Becken - ISG

■ RückenPraxis Pur

## 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

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

Antara® stellt die Körperhaltung und das Core-System, die tiefe 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. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Die Weiterbildung der DTB-Akademie besteht aus dem Modul „RückenPraxisPur“, den beiden Aufbaumodulen „Becken/Hüfte“ und „Schultergürtel/Halswirbelsäule“ und schließt mit der Lernerfolgskontrolle inklusive Coaching ab.

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 können sich für dieses Konzept von der star education AG als Kursanbieter\*in in der ZPP freischalten lassen. Dabei müssen die Qualifikationsanforderungen des Leitfadens Prävention berücksichtigt werden. Eine Auszeichnung im Rahmen des Pluspunkt Gesundheit ist nicht möglich.



LG 34112-26



Aufbaumodul 1 – „Becken/Hüftgelenk“

<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R	
<b>Termin</b>	Fr,09.-So,11.02.2024	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Karin Albrecht	
<b>Gebühren</b>		
<b>Gymcard</b>	300,00 €	350,00 €
<b>regulär</b>	345,00 €	395,00 €

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.

### Voraussetzung 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.

## LG 24912001



## Aufbaumodul 2 – "Schultergürtel/Halswirbelsäule"

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

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 Stabilisationsübungen. 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 Trainer\*innen-Verhalten. Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum/zur Rückenexperte\*in ab.

**Voraussetzung** 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

## LG 34112-28



## Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R	
<b>Termin</b>	Sa,20.04.2024	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	8 LE	
<b>Referent</b>	Volker Kipp	
<b>Gebühren</b>		
<b>Gymcard</b>	234,00 €	259,00 €
<b>regulär</b>	269,00 €	294,00 €

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-Rückenexperte\*in und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara® Rückentrainer\*in“.

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

## AUS- UND WEITERBILDUNGEN

**PROGRAMM 2024**

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

Das DTB-Akademie Programm 2024 erscheint Anfang November und steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung.

**DTB-Akademie**

Otto-Fleck-Schneise 8 ▪ 60528 Frankfurt ▪ [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



LG 34112-15			
DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R		
<b>Termin</b>	Fr,08.-So,10.03.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	25 LE		
<b>Referent</b>	Edda Baucke		
<b>Gebühren</b>			
Gymcard	270,00 €	320,00 €	
regulär	315,00 €	365,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.2024		

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.

**Voraussetzung** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

LG 34112-16-E			
DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R		
<b>Termin</b>	Sa, 28. – So, 29.09.2024		
<b>Ort</b>	Essen		
<b>Umfang</b>	15 LE		
<b>Referent</b>	Antje Hammes		
<b>Gebühren (OHNE  )</b>			
Gymcard	169,00 €		
regulär	204,00 €		

LG 34112-16			
DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R		
<b>Termin</b>	Sa, 16. – So, 17.03.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	15 LE		
<b>Referent</b>	Corinna Michels		
<b>Gebühren</b>			
Gymcard	204,00 €	229,00 €	
regulär	239,00 €	264,00 €	

Diese Weiterbildung richtet sich an 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 Kraftfähigkeiten. 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 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

**Voraussetzung** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- oder ÜL-/Trainer\*innen Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

LG 34112-17			
<b>DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R		
<b>Termin</b>	Fr,24. – So,26.05.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	25 LE		
<b>Referent</b>	Ulla Häflinger		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	270,00 €	320,00 €	
<b>regulär</b>	315,00 €	365,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.2024		

#### 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

**Voraussetzung** 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, durch Zusage des entsprechenden nachweises

**Lehrmaterial** Das Buch „Osteoporose – Prävention, Diagnostik, Therapie“ von Reiner Bartl, erschienen im Thieme Verlag, muss zum Lehrgang mitgebracht werden.

LG 34112-02			
<b>DTB-Kursleiter*in FASZIO®-Training</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA P R		
<b>Umfang</b>	20 LE		
<b>Referent</b>	Heike Oellerich		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	215,00 €	240,00 €	
<b>regulär</b>	255,00 €	280,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.2024		
<b>Lehrgangsnummer 24912231 Modul 1</b>			
<b>Termin</b>	Sa,07.– So,08.09.2024		
<b>Ort</b>	LTS Oberwerries		
<b>Lehrgangsnummer 34112-02 Modul 2</b>			
<b>Termin</b>	Sa,28.-So,29.09.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		

#### Inhalte TEIL 1

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

#### TEIL 2

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des faszialen 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

**Lehrmaterial** der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**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.

**Voraussetzung** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- oder ÜL-/Trainer\*innen Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusage des entsprechenden Nachweises

**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.

LG 34112- 18			
<b>DTB-Instructor Walking/Nordic Walking</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG P R		
<b>Termin</b>	Fr,14.– So,16.06.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	25 LE		
<b>Referent</b>	Jens Nussbaum		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	270,00 €	320,00 €	
<b>regulär</b>	315,00 €	365,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.2024		

In dieser Weiterbildung erlernen Trainer\*innen die Techniken von Walking und Nordic Walking. Es werden zudem zwei standardisierte Kurskonzepte vermittelt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, 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“

**Voraussetzung** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- oder ÜL-/Trainer\*in-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

LG 34012-02			
<b>Ideen für ein modernes Rückentraining</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG		
<b>Termin</b>	So, 17.03.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	75,00 €		
<b>regulär</b>	100,00 €		

LG 34112- 19			
<b>Atemgesundheit in Sport und Alltag</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG P R		
<b>Termin</b>	Sa,08.– So,09.06.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	15 LE		
<b>Referent</b>	Sonja Wäger-Kuhn		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	204,00 €	229,00 €	
<b>regulär</b>	239,00 €	264,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.2024		

Die Atmung ist ein lebensnotwendiger Prozess, wobei Sauerstoff aus der Luft aufgenommen, in alle Körperzellen transportiert und zur Energiegewinnung genutzt wird. Als Alleinstellungsmerkmal des Atems gilt, dass es die einzige vegetative Funktion im menschlichen Körper ist, welche autonom gesteuert wird und dennoch willkürlich beeinflussbar ist. Für viele Menschen ist die Atmung selbstverständlich und trotzdem kann sie bei körperlichen Anstrengungen, Achtsamkeitsübungen oder Stress gezielt eingesetzt werden, um Einfluss auf unseren Herzschlag, dem Gefäßdruck sowie den Stoffwechselprozessen zu nehmen. Diese Weiterbildungen will ein Bewusstsein für das Thema Atmung schaffen sowie die vielfältigen und unzähligen Einsatzmöglichkeiten zur Integration in bestehende Trainingsprogramme oder -stunden aufzeigen.

#### Inhalte

- Anatomie und Physiologie
- Atemtechniken
- Atem erforschen
- Atemnot – die Angst vor Atmung nehmen
- Integration in Trainingsprogramme und -stunden

**Voraussetzung** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Rückentraining neu verpackt: Mit angepassten Übungen und optimal dosierten Trainingsmethoden die Körperhaltung verbessern, um Rückenschmerzen vorzubeugen / zu vermindern. In diesem Lehrgang sprechen wir über aktuelle Erkenntnisse der Trainingswissenschaft und deren Anwendung im Rückentraining. Neue Impulse bezüglich den Inhalten und der Zielsetzung werden diskutiert. In dieser Fortbildung bekommt ihr theoretische und praktische Inhalte, um ein zeitgemäßes Rückentraining effektiv und erfolgreich gestaltet gestalten zu können.

## STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

### Einweisung in standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme (Online-Veranstaltungen)

Eine Möglichkeit, um ein Präventionsangebot im Sinne des §20 SGB V im Verein anzubieten und hierfür eine Krankenkassenanerkennung zu erhalten, ist die Durchführung eines standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramms.

**Nachstehende Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein:**

- Qualifikation der Übungsleitung: ÜL-B-Lizenz „Sport in der Prävention“ oder berufl. Qualifikation mit gesundheitsorientierter Ausrichtung als Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer oder Physiotherapeut/Krankengymnast, Ergotherapeut/Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Besuch einer Einweisungsveranstaltung des Übungsleiters in dieses Programm
- Turnverein als Ausrichter
- Verein und Übungsleiter stellen Onlineantrag für das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

**Hinweis Für Kommerzielle Anbieter außerhalb des organisierten Sports gelten andere Bedingungen, die nicht im Verantwortungsbereich des Turnerbundes liegen!**

Alle Online-Veranstaltungen dauern 4 LE. Die Kosten betragen 70,- € oder 50,- € für Teilnehmer mit Gymcard.

Für die Standardisierten Programme gibt es umfangreiche Lehrmaterialien, die teilweise digital oder als gedrucktes Manual zur Verfügung gestellt werden.

Für E-Books oder gedruckte Manuale fallen zusätzliche Kosten an.

Lehrgangsnummer	Titel	Termin	Uhrzeit	Inhalt
24926170	<b>Gesundheitstraining</b>	24.4.2024	17 – 20 Uhr	Koordination und Kraft Zielgruppe Erwachsene/ Einsteiger Kurs 10/12 x 60 min
24926180	<b>Cardio Aktiv</b>	10.10.2024	17 – 20 Uhr	Ausdauer Zielgruppe Erwachsene/ Einsteiger Kurs 8/10/12 x 60/90 min

LG 34012-06 	
Männersache -Kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm	
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG PPG
<b>Termin</b>	16.05.24
<b>Ort</b>	online
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Tizian Schuck
<b>Gebühren</b>	Gymcard 50,00 € regulär 70,00 €

LG 34012-07 	
Ausgezeichnete Fitness	
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG PPG
<b>Termin</b>	17.03.24r
<b>Ort</b>	online
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Anja Martschinke-Rasky
<b>Gebühren</b>	Gymcard 50,00 € regulär 70,00 €

# pedalo®

seit 1963

Nachhaltige Lebensfreude und einzigartige  
Bewegungserlebnisse aus Holz.

10% im Pedalo-Onlineshop sparen - Code: P10TV

\*Nur online auf pedalo.de einlösbar. Gültig bis zum 31.12.2024. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.



**pedalo®**

Pedalo steht für Entwicklung, Herstellung,  
Vertrieb & Trainingskonzepte

**Made in Germany**

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

# ÄLTER WERDEN

## B2.5 Bewegungsexpert\*in im Alterungsprozess – Antara® Age

Wie wollen Menschen im fortgeschrittenen Alter heute trainieren? Welche Erwartungen teilen sie? Welche Zielvorstellungen begleiten sie? Mittlerweile ist dieser Personenkreis gut informiert und weiß aus vielerlei Quellen, dass gezielte Bewegung und Training den Alterungsprozess verlangsamen und Bewegungseinschränkungen vermeiden kann. Sie erwarten daher ein spezifisches Training, welches zielführend und nachvollziehbar ist und Freude macht. Das Wichtigste ist: Es muss sich an den Fähigkeiten, den Kompetenzen orientieren, die für den Alterungsprozess relevant sind.

Auf diesem Wissen basierend wurde das Konzept Antara® Age, das Kompetenztraining im Alterungsprozess, entwickelt. Zunächst erfolgte die Definition von acht körperlich-mentalenen Kompetenzen. Anschließend wurden methodisch klar aufgebaute Übungen entwickelt, die die jeweilige Bewegungskompetenz gezielt verbessern. Um diese Übungen erfolgreich vermitteln zu können, erhalten die Teilnehmenden der Weiterbildung didaktische Unterstützung, die in der akkuraten Wortwahl der Anleitung und Übungsausführung besteht. Teilnehmende der Weiterbildung werden über aktuelles Wissen verfügen und ebenso sicher wie klar unterrichten können, damit Trainingsziele erreicht werden.

### Lernziele

- Die unterschiedlichen körperlichen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess verstehen.
- Grundübungen, Erweiterungen und Steigerungen zu allen Kompetenzen erlernen.
- Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten umsetzen.
- Trainingsempfehlungen und Intensitäten verstehen.
- Stundenbilder kreieren und Schwerpunkte setzen können.

### Bewegungsexpert\*in im Alterungsprozess - Antara® Age

#### BEWEGUNGSEXPERT\*IN IM ALTERUNGSPROZESS - ANTARA® AGE

- Teil 1
- Teil 2

- RückenPraxis Pur
- oder Antara® Basic
- oder DTB-Rückenexpert\*in
- oder Antara® Instructor

#### VORAUSSETZUNGEN

- Basismodul Fitness-& Gesundheitstraining mit Weiterbildungen
- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/ Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises



<b>LG 34113-02</b>		📍	
<b>Antara Basic</b>			
<b>Bezeichnung</b> ALL FuG P R			
<b>Termin</b>	Sa,27.– So,28.04.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	15 LE		
<b>Referent</b>	Annette Gloß		
<b>Gebühren</b>	🍴	🛏️	
<b>Gymcard</b>	237,00 €	262,00 €	
<b>regulär</b>	272,00 €	297,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	10,00 € ➔ 28.02.2024		

Grundlagenvermittlung: Es geht hauptsächlich um den Aufbau der Rumpfstabilität und die aufrechte Haltung – bereits mit vielen praktischen Übungen, die umgehend in das Übungsrepertoire aufgenommen werden können.

**Inhalte**

- Kennenlernen neuer Übungen und Übungsvariationen zu Stabilität, Mobilität, Kraft
- Kennenlernen des Antara®-Konzepts
- Vertiefung von Haltungsaufbau und -korrektur
- Ansteuerung der Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen
- Erstellung von Stundenbildern

**Voraussetzung** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining mit Weiterbildungen (insgesamt 120 LE)

- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz (mind. 120 LE)
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

<b>LG 34113-01</b>		📍	
<b>Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess – Teil 1</b>			
<b>Bezeichnung</b> ALL FuG P S R			
<b>Termin</b>	Fr,30.08.– So,01.09.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	25 LE		
<b>Referent</b>	Annette Gloß		
<b>Gebühren</b>	🍴	🛏️	
<b>Gymcard</b>	300,00 €	350,00 €	
<b>regulär</b>	345,00 €	395,00 €	
<b>Frühbucherrabatt</b>	15,00 € ➔ 28.02.2024		

**Inhalte**

- Die 8 körperlich-mentalenen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Die aufrechte Haltung als anatomisches Model
- Die Körperhaltung in der Statik und im Training
- Der Verlust der Streckerkette und deren Einfluss auf das Erscheinungsbild, die Atmung, die Krafftähigkeit, die Core-Funktion
- Mit Muskel-Kraft zu Stabilisation, Belastbarkeit und Myokinen
- Das Core-System im Alterungsprozess – kräftiger Rücken, stabiler Beckenboden, flacher Bauch
- Die funktionelle Zwerchfellatmung erhalten und verbessern
- Körperhaltung in Kraft- und Stabilisationsübungen
- Integrieren der Verbesserung der Core-Funktion in die Übungssequenzen
- Übungen für Atemkraft und Atemraum
- Einsatz von Trainingsgeräten: Gewichte, Stab, Tuch, Stühle, Bälle
- Stundenaufbau im Fokus der 8 Kompetenzen

**Voraussetzung**

- RückenPraxisPur
- Oder Antara® Basic
- Oder DTB-Rückenexpert\*in
- Oder Antara® Instructor
- Und das Buch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage muss mitgebracht werden.

GYMWELT

## LG 24912152



## Bewegungsexpert\*in im Alterungsprozess – Teil 2

<b>Termin</b>	Fr,29.11.– So,01.12.2024	
<b>Ort</b>	LTS Oberwerries	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Annette Gloß	
<b>Gebühren</b>		
<b>Gymcard</b>	300,00 €	350,00 €
<b>regulär</b>	345,00 €	395,00 €

## Inhalte

- Wiederholung und Vertiefung von Teil 1
- Das Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit
- Koordination und mentale Fitness
- Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden
- Ausdauerfähigkeit und Stoffwechsel
- Aufstehen als Kraftübung
- Empfehlungen für das Cardio-Training zuhause
- Übungserweiterung für Kraft- und Stabilisation
- Steigerung der Core- und Bauchübungen
- Gleichgewicht Grundübung, Test und Erweiterungen
- Mental-Übungen (Brain Work)
- Koordination und Bewegungsqualität
- Mit Ausdauer-Training die Telomerase verbessern, im Kurs und Zuhause
- Unterschiedlich Strategien, um aufzustehen
- Dehnungen
- Stundenaufbau und Kursplanung

**Voraussetzung** Bewegungsexpert\*in im Alterungsprozess – Teil 1

## LG 34113-03



## DTB Kursleiter\*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG P S R	
<b>Termin</b>	Fr,08.11.– So,10.11.2024	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	25 LE	
<b>Referent</b>	Antje Hammes	
<b>Gebühren</b>		
<b>Gymcard</b>	270,00 €	320,00 €
<b>regulär</b>	315,00 €	365,00 €

Der demografische Wandel wird Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen haben. Daher werden qualifizierte Angebote für die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.

## Inhalte

- Die persönliche Situation älterer/hochbetagter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter
- Fit bleiben – Beweglichkeit und Mobilität erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Einführung in das Kursmanual „Fit bis ins hohe Alter“ für noch mobile Menschen ab 70 Jahre
- Bewegungsanregungen für motorisch eingeschränkte Personen

Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB- Kursleiter\*in „Sturzprävention“.

**Lehrmaterial** In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**Voraussetzung** 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) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise

**SPORTLICH AKTIV MIT 50+**

DAS NEUE BUCH VON GABI FASTNER | ET: 22.01.2024

Weitere Bücher finden Sie unter: [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

<b>LG 34113-04</b>		
<b>Gehirntraining durch Bewegung</b>		
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG P S R	
<b>Termin</b>	Sa,24.– So,25.02.2024	
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach	
<b>Umfang</b>	15 LE	
<b>Referent</b>	Katrin Gleitze	
<b>Gebühren</b>		
<b>Gymcard</b>	204,00 €	229,00 €
<b>regulär</b>	239,00 €	264,00 €

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt.

Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in un-

terschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Weiterbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

#### Inhalte

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

#### Voraussetzung

- Basismodul 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)

## DTB-BEWEGUNGSEXPERT\*IN IN DER PFLEGE

### Modulare Weiterbildung mit den Themen:

- Bewegungsförderung bei Demenz
- Mobil bleiben durch Sturzprävention
- Gehirntraining durch Bewegung
- Aktivierung im Liegen und Sitzen
- Einfache Tänze
- ROLLATOR-FIT®
- u.v.m.

**Die Module der Weiterbildungen zum/zur DTB-Bewegungsexpert\*in in der Pflege können sowohl als reguläre Weiterbildungen von Einzelpersonen gebucht werden sowie als auch als individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Inhouse-Schulungen vor Ort durchgeführt werden. Inhouse-Schulungen als eine individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Weiterbildung vor Ort durchgeführt werden!**

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohnerinnen und Bewohner von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes). 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 ist in der Regel mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen bzw. entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeitenden zu begegnen. Die DTB-Akademie unterstützt mit ihrem Weiterbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität verbindlich

und verpflichtend umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt.

Ende 2020 erhielt der/die Bewegungsexpert\*in in der Pflege die IN FORM-Auszeichnung. „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit unterstützt Projekte, die sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzen.

Die Weiterbildungsmodule (jeweils 4 Lerneinheiten (LE); 1 LE = 45 Minuten) können einzeln oder in Blöcken gebucht werden. Das Abschlusszertifikat wird nach dem Besuch von mindestens 32 LE (inkl. Pflichtmodul) ausgestellt und ist unbegrenzt gültig.

**Inhalte** Die Inhalte der einzelnen Module sind online einsehbar.

**Umfang** Mindestens 32 Lerneinheiten (0,8 ECTS) inklusive Pflichtmodul.

#### Voraussetzung

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

**Abschluss** Zertifikat „DTB-Bewegungsexpert\*in in der Pflege“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

LG 34113-05	
Basismodul – Bewegungsförderung im Alter	
<b>Termin</b>	Mo,27.05.2024/9:00 – 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Antje Hammes
<b>Gebühren (OHNE )</b>	
Gymcard	60,00 €
regulär	60,00 €

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.

LG 34113-06	
Aktivieren durch Bewegung	
<b>Termin</b>	Mo,27.05.2024/13:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Antje Hammes
<b>Gebühren (OHNE )</b>	
Gymcard	60,00 €
regulär	60,00 €

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

LG 34113-07	
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	
<b>Termin</b>	Mo,11.11.2024/9:00 – 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Umfang</b>	4 LE
<b>Referent</b>	Antje Hammes
<b>Gebühren (OHNE )</b>	
Gymcard	60,00 €
regulär	60,00 €

Neurologischen Krankheitsbilder wie der Schlaganfall und M.Parkinson gehen mit verschiedenen motorischen Störungen einher. Studien zu dieser Problematik belegen, dass spezifische Bewegungsübungen die körperliche und emotionale Situation im Alltag deutlich verbessern können. Neben einigen theoretischen Informationen werden praktische Tipps zur Aktivierung im Alltag vermittelt.

#### Inhalte

- Krankheitsbilder bei neurologischen Erkrankungen
- abgestimmte Bewegungsübungen und Aktivierungen im Alltag bei Funktionsstörungen
- praktische Tipps zur Aktivierung im Alltag bei Schlaganfall

<b>LG 34113-08</b>			
<b>Mobil bleiben durch Sturzprävention I</b>			
<b>Termin</b>	Mo, 11.11.2024/13:00 – 16:00 Uhr		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	4 LE		
<b>Referent</b>	Antje Hammes		
<b>Gebühren (OHNE )</b>			
<b>Gymcard</b>	60,00 €		
<b>regulär</b>	60,00 €		

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jede/r zweite Bewohner\*in in einem 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.

**Inhalte**

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

<b>LG 34112-20</b>			
<b>DTB-Kursleiter*in Dancefitness im besten Alter</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG FA GRT		
<b>Termin</b>	Fr, 27. – So, 29.09.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	25 LE		
<b>Referent</b>	Verena Simon		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	270,00 €	320,00 €	
<b>regulär</b>	315,00 €	365,00 €	

<b>LG 34113-09</b>			
<b>Fitmacher für Senior*innen by FASZIO®</b>			
<b>Bezeichnung</b>	ALL FuG		
<b>Termin</b>	Sa, 31.08.2024		
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Referent</b>	Sigrid Wellershaus		
<b>Gebühren</b>			
<b>Gymcard</b>	104,00 €		
<b>regulär</b>	134,00 €		
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € ➔ 28.02.2024		

Ein langes Leben bei bester Gesundheit, wer wünscht sich das nicht? Regelmäßige Aktivität fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Dabei sollte der Spaß eine große Rolle spielen, denn nichts motiviert mehr die Komfortzone zu verlassen und dranzubleiben, als Glücksgefühle. Mit den 7 Strategien von FASZIO® entstehen Anforderungen, die die allgemeine Fitness steigern und den individuellen Alterungsprozess positiv beeinflussen. Das unbeschwerte Training löst einschränkende Muster und bietet mit natürlicher Bewegungsfreude und -vielfalt die bestmögliche Verletzungsprophylaxe.

In dieser Fortbildung gibt es Musterstunden mit Musik und viele Übungsideen, die ermutigen, auch Älteren etwas zuzutrauen, denn Faszie kennt kein Alter!

- Voraussetzungen** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz
  - oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Fitness durch Tanz ist eine wunderbare und gesunde Weise, sich bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch geistig in Form zu halten und die Mobilität zu bewahren. DanceFitness im besten Alter steht für ein interessantes und abwechslungsreiches Fitness-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es beinhaltet das Tanzen mit und ohne Partner, Fit mit LineDance für Ältere sowie das gymnastizierende Tanzen im Sitzen.

Die Teilnehmenden dieser Weiterbildung erhalten einen Einblick in verschiedene Musikrichtungen und vielfältige Rhythmen der Tänze sowie der Bewegungsvielfalt beim Tanzen im Sitzen. Nach der Weiterbildung können einzelne Elemente in bereits bestehende (Gymnastik-) Stunden eingebunden werden oder eine neue Tanzgruppe "DanceFitness im besten Alter" aufgebaut werden.

- Voraussetzungen** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz
  - oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises
  - und Rhythmus-/ Taktgefühl

# NATURSPORT

Familienskitag 2024	
<b>Termin</b>	03.02.2024
<b>Ort</b>	Altastenberg/Hotel Altastenberg/Astenstr.8
<b>Referent</b>	RWTB Lehrteam
<b>Gebühren</b>	Skipass, Unterricht, Betreuung und Mittagessen/ Kaffee
<b>Erwachsene mit Workshop</b>	60,00 €
<b>Schüler</b>	50,00 €
<b>1. Kind</b>	45,00 € ab 2. Kind 40,00 €

## Familienskitag 2024

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 das Hotel Altastenberg  
Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter: [www.rwtb-sneesport.de](http://www.rwtb-sneesport.de)

Saisoneröffnung 2024/2025	
<b>Termin</b>	19.11.-24.11.2024
<b>Ort</b>	Pitztal (Hotel Möderle) - Pitztaler Gletscher
<b>Referent</b>	RWTB Lehrteam
<b>Gebühren</b>	HP, Liftgebühr und Betreuung ca.709,00 € (genaue Preise im Sommer 2024 verfügbar)

## Saisoneröffnung 2024/2025

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 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.

Saisoneröffnung 2024/2025	
<b>Termin</b>	19.11.-24.11.2024
<b>Ort</b>	Pitztal (Hotel Möderle) - Pitztaler Gletscher
<b>Referent</b>	RWTB Lehrteam
<b>Gebühren</b>	HP, Liftgebühr ca.709,00 € (genaue Preise im Sommer 2024 verfügbar)

## Sneesport Fortbildung 1

Zur Trainer C Natursport Winter - Übungsleiter Ski, Grundstufe und Instructor, Fortbildung lädt das Lehrteam des RWTB's dieses Mal zu dem schneesicheren Pitztaler Gletscher ein.

4 Tage Fortbildung mit der Rückreise am Sonntag. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Möderle verwöhnen.

Das Lehrteam wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Programm in Theorie und Praxis zusammengestellt, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Zusätzlich soll die Möglichkeit bestehen, die neue Skimodelle der kommenden Saison zu testen.

### Voraussetzungen

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

Saisoneröffnung 2024/2025 	
<b>Termin</b>	19.11.-24.11.2024
<b>Ort</b>	Pitztal (Hotel Möderle) - Pitztaler Gletscher
<b>Referent</b>	RWTB Lehrteam
<b>Gebühren</b>	HP, Liftgebühr ca. 709,00 € (genaue Preise im Sommer 2024 verfügbar)

## Schneesport Fortbildung 2

### 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

