

A group of women in a gymnasium, holding drumsticks, suggesting a drumming or fitness class. In the foreground, several large, light-colored exercise balls are visible. The background shows a gymnasium setting with a basketball hoop and a door.

Fortbildung  
**GYMWELT**

**Fitnesssport, Gesundheitssport, Ältere**

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 301 012

#### Wellness trifft Fitness

Wie verbindet man Wellness und Fitness? Lasst Euch überraschen, an diesem Wochenende werden wir diese Verbindung schaffen. Mit Aerobic, Kraftausdauertraining, Well-Fit, Trilo-Chi, Yoga usw.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Sa, 17.03. (09:30) –  
So, 18.03. (17:00)

**Umfang** 15 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Anita Braunsdorf, Claudia Hendricks

#### Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär	extern
	125,00 €	165,00 €	–
	155,00 €	195,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 17.01.2012

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 302 012

#### Bunte Fitnesspalette

In diesem Wochenendlehrgang werden eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten mit und ohne Handgeräte vorgestellt.

Von A wie Ausdauertraining über G wie Gesundheit bis hin zu Z wie Zusammenhänge in der Trainingslehre wird alles in Modellstunden behandelt. Entsprechende Entspannungstrainingsformen werden nicht

fehlen. Als Handgeräte werden u.a. T-Bows, Balance-Pads, Stabys, Bra-sils und IO-Bälle eingesetzt

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Sa, 14.04. (09:30 Uhr) –  
So, 15.04. (13:00 Uhr)

**Umfang** 15 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Karla Janssen

#### Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär	extern
	125,00 €	165,00 €	–
	155,00 €	195,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 14.02.2012

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 303 012

#### Outdoortrends im Gesundheitssport

Hier erlernen die Teilnehmer die Varianten des Walkings und Nordic Walkings, sowie XCO-Walking, Senso-Walking, Yoga-Walken und viele Varianten mehr. Ein breites Spektrum für das Ausdauertraining bieten diese Varianten. Hier macht den Gruppen das Training wieder Spaß!

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

So, 06.05. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Annegret Wolff

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		65,00 €	90,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 06.03.2012

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 304 012

#### Flexibar

Die Ursache für Rückenprobleme liegt oft in den kleinen Tiefenmuskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen und so schwer zu trainieren sind, dass man sie kaum mit einem normalen Hanteltraining erreichen kann.

Ein gezieltes Training in Sachen Wirbelsäulen- und Rumpfstabilisation ist das Training mit dem Flexibar. Feinmotorik und Flexibilität der kleinsten Muskeln und Gelenke wird geschult, Verspannungen in den großen Muskeln und im Nackenbereich werden gelöst, die angenehmen Schwingungen übertragen sich auf den ganzen Körper und beugen Haltungsschäden vor.

Das Training stärkt die Körpermitte intensiv und gibt in Verbindung mit entsprechender Atemtechnik Halt für Körper und Geist.

#### Im Vordergrund stehen dabei:

- Trainingstechnik
- Einsatzfelder Bauch-Beine-Po, Rückentraining, Wellness, Yoga-haltungen
- Kombination mit anderen Klein-geräten

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 09.06. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

Dagmar Kolvenbach

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 09.04.2012

**Fitnesssport****Lehrgangsnummer 305 012****Funktionell trainieren mit dem Flow-Tonic****DTB-Akademie** 🏆

Die Flow-Tonic Pads machen als kreatives Kleingerät Furore und ermöglichen so eine spürbare Bereicherung für viele Trainingsprogramme. Das fachliche Spektrum reicht vom Cardiotraining bis zum Muskeltraining. Sensomotorische Reize werden gesetzt und ein spürbares Core- bzw. Rückentraining erreicht.

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 23.06. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE**Ort** Burscheid**Referent(en)**

Patrick Arnold

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		85,00 €	115,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 28.02.2012

**Fitnesssport****Lehrgangsnummer 306 012****Aroha-Instructor/in****DTB-Akademie** 🏆

In dieser Ausbildung 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 und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

**Inhalte**

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

**Voraussetzungen**

- Basismodule Gesundheitstraining, Aerobic und Step oder Workout und Stretch
- Oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Bemerkung**

Enthaltene Materialien: Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik, 1 DVD mit Technischulung

**Termin(e)**

Sa, 07.07. (10:00 Uhr) –

So, 08.07. (17:00 Uhr)

**Umfang** 15 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

Bernhard Jakszt

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		205,00 €	275,00 €	–
🍴🛏		225,00 €	295,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

10,00 € bis zum 28.02.2012

**Fitnesssport****307 012****Aroha Instructor-Day „News und Updates“****DTB-Akademie** 🏆

Nach dem kompakten Ausbildungskurs vermittelt der Instructor Day weitere Facetten von AROHA®. Es wird ein Tag der besonderer Art, der für Instructoren weitere Anregungen und Variationen vermittelt und die Trainerpräsenz und persönlichen Bewegungserfahrungen stärkt.

Den Schwerpunkt bilden AROHA®-Elemente, die in der Grundausbildung thematisiert wurden, die aber im Einzelnen intensiv in den Bereichen Technik, Methodik und Anweisungen praxisorientiert geübt werden.

**Voraussetzungen**

AROHA®-Instructor

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 20.10. (09:30 – 17:00 Uhr)

<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Ort</b>	Mülheim		
<b>Referent(en)</b>	Bernhard Jakszt		
<b>Gebühren</b>			
	inkl.	Gymcard	regulär
🍷		75,00 €	105,00 €
			extern
			–
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € bis zum 28.02.2012		

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 308 012

#### Ein bunter Mix aus Allem

Sie suchen neue Ideen und sind offen für alles? Dann ist dieser Lehrgang genau das Richtige für Sie! Ein bunter Mix aus Spielen, Kräftigungsübungen, Körperwahrnehmungs- und Entspannungselementen. Da ist für jede/n was dabei – garantiert!

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

<b>Termin(e)</b>	Sa, 07.07. (09:30 – 17:00 Uhr)		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Ort</b>	LTS		
<b>Referent(en)</b>	Christina Haack		
<b>Gebühren</b>			
	inkl.	Gymcard	regulär
🍷		65,00 €	90,00 €
			extern
			–
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € bis zum 07.05.2011		

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 309 012

#### Der Ball ist rund ...

Bälle in verschiedenen Größen und Formen werden in den unterschied-

lichsten Phasen einer Stunde eingesetzt. Ob ein Aufwärm- oder Kräftigungsprogramm mit dem Redonoball, Körperwahrnehmungs- und Spielformen mit dem Igelball oder ein Workout mit dem Sitzball. In diesem Lehrgang dreht sich alles um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unterschiedlicher Bälle im Gesundheitssport.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

<b>Termin(e)</b>	So, 08.07. (09:30 – 17:00 Uhr)		
<b>Umfang</b>	8 LE		
<b>Ort</b>	LTS		
<b>Referent(en)</b>	Christina Haack		
<b>Gebühren</b>			
	inkl.	Gymcard	regulär
🍷		65,00 €	90,00 €
			extern
			–
<b>Frühbucherrabatt</b>	5,00 € bis zum 08.05.2012		

Der Bedarf an qualifizierten Trainern für gesundheitsorientierte Fitness-/ Vereins-Studios wächst. Die Ausbildung vermittelt die wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse des Kraft- und Ausdauertrainings an Geräten sowie zu Dehntechniken und den entsprechenden Vermittlungsmethoden.

### Fitnesssport Lehrgangsnummer 310 012

#### DTB-Trainer GeräteFitness – Basismodul

#### DTB-Akademie 非

Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in einem Fitness-

Studio arbeiten wollen. Sie bietet Übungsleitern, Sportfachkräfte, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Trainer sich berufsspezifisch weiterzubilden. Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmern eine individuelle und bedürfnisgerechte Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist jedoch, die Ausbildungsmodule zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus. Das DTB-Trainer GeräteFitness Zertifikat muss alle 2 Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungsmaßnahme (von mindestens 15 Lerneinheiten) verlängert werden.

- Grundlagen Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik, Pädagogik, Psychologie
- Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte und deren Effekte
- Praxis an Fitness-Geräten, funktionaler und gesundheitsorientierter Umgang
- Betreuung der TN (Handling von Trainingsplänen)

#### Voraussetzungen

Erfahrungen im Training an Fitnessgeräten im Studio

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

<b>Termin(e)</b>	
1. Folge	Fr, 17.08. (16:00 Uhr) – So, 19.08. (15:00 Uhr)
2. Folge	Fr, 24.08. (16:00 Uhr) – So, 26.08. (15:00 Uhr)

**Umfang** 50 LE**Ort** Wuppertal**Referent(en)**

Horst Meise

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
–	330,00 €	460,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

30,00 € bis zum 28.02.2012

**Fitnesssport****Lehrgangsnummer 312 012**

### Ausdauer- und Koordinations- schulung mit Pfiff

Bälle, Stäbe, Reifen – fast jede Turnhalle ist mit diesen Materialien ausgestattet. Doch was tun damit? Abwechslungsreiche Übungen und

Spielformen mit diesen Handgeräten machen Ausdauer- sowie Koordinationstraining zu einer kurzweiligen Angelegenheit mit hohem Spaßfaktor.

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 25.08. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

Christina Haack

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴	65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 25.06.2012

**Fitnesssport****Lehrgangsnummer 313 012**

### Pezzi-Ball und Thera-Band

Groß und klein gesellt sich gern! Sie suchen pfiffige Übungen mit dem Thera-Band, dem Pezziball und beiden Hilfsmitteln zusammen? Dann seien sie gespannt auf die Fülle der Übungsmöglichkeiten und -formen, die in diesem Lehrgang geboten werden.

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

So, 26.08. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

Christina Haack

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴	65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 26.06.2012

**Fitnesssport****Lehrgangsnummer 314 012**

### DTB-Instructor/-in Walking/Nordic-Walking

#### DTB-Akademie 🇩🇪

- Erlernen von Techniken und Varianten
- Koordinationsübungen und Geschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungs-



übungen

- Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses
- Einführung in die standardisierten Kursprogramme „Walking und mehr“ sowie „Nordic-Walking!“

#### Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder sportfachliche Ausbildung/ Studium
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Walking/Nordic.Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Profil Herz-Kreislauf-Training), für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking und mehr“ sowie „Nordic-Walking“, die nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschusst sind
- Kursleitermanuals sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programm.

#### Termin(e)

Fr, 31.08. (16:00 Uhr) –  
So, 02.09. (15:00 Uhr)



**Umfang** 25 LE

**Ort** Wiehl

#### Referent(en)

Jens Nussbaum

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		210,00 €	275,00 €	–
		250,00 €	315,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2012

#### Fitnesssport

Lehrgangsnummer 315 012

### Workout mit Brasils

#### DTB-Akademie

Ein perfekter Tag mit kleinen Geräten und großer Wirkung. Die Haltung steht im Mittelpunkt. Erfahren Sie durch ein vielseitiges und abwechslungsreiches sensomotorisches Training mehr Körperstabilität.

Eine gute Körperhaltung wird im Alltag, beim Sitzen, beim Gehen, beim Stehen immer wieder gefordert. Im Training ist die Haltung und somit die Stellung der Gelenke während der Bewegung enorm wichtig, um ein erfolgreiches und effizientes Training zu absolvieren.

Der Redondoball fordert Sie durch seine Instabilität heraus, gibt Ihnen aber auch sinnvolle Unterstützung bei schwierigen Übungen.

Die Brasils bieten tolle schwingvolle Stunden und sind definitiv prima geeignet für ein spannungsgeladenes Training mit viel Stabilität.

Beide Geräte sind zudem einsatzbereit für mobilisierende und entspannende Wohlfühlstunden. Nutzen Sie diesen Workshop um die gelenkstabilisierenden Muskeln zu testen und

zu trainieren. Sie bekommen viele neue und spannende Übungsideen mit Variationsmöglichkeiten für Jedermann/-frau.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

So, 02.09. (10:00 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Win Silvester

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		85,00 €	115,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2012

#### Fitnesssport

Lehrgangsnummer 316 012

### Indian Balance-Instructor/-in (Modul 1)

#### DTB-Akademie

Indian Balance ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut.

Das Besondere an Indian Balance ist die Bauch-Atemtechnik sowie fließende Moves als kompaktes Körperworkout.

#### Weitere Inhalte

- Indian Balance spezifische Elemente
- Grundsätze des Stundenaufbaus
- Indian Balance Modellstunde
- Trainingsgestaltung und Transfer in die eigene Kurse

**Voraussetzungen**

- Basismodule Fitnesstraining, Aerobic und Step oder Workout und Stretch der DTB-Akademie
- Oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Bemerkung**

Die Weiterbildung setzt sich aus zwei Modulen (je 15 Lerneinheiten) zusammen. Modul 2 wird in 2013 angeboten.

**Termin(e)**

Sa, 15.09. (10:00 Uhr) –  
So, 16.09. (17:00 Uhr)

**Umfang** 15 LE

**Ort** Krefeld

**Referent(en)**

Christian de May

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
–	180,00 €	250,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

10,00 € bis zum 28.02.2012

**Fitnesssport**  
Lehrgangsnummer 317 012

**Drums Alive-Instructor/in**

**DTB-Akademie** 

Drums Alive® ist ein neuer Trend im GroupFitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus.

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness.

Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensorik, Stress- und Aggressionsabbau.

- Modellstunden
- Grundpositionen und Basisschläge
- Theoretische Hintergründe
- Rhythmusschulung
- Drums Alive® unterrichten

**Enthaltene Materialien**

Umfangreiches Skript, DVD oder CD

**Voraussetzungen**

- Basismodule Fitnesstraining, Aerobic & Step oder Workout & Stretch
- Oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u. a. ÜL, Trainerlizenz)
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Bemerkung**

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

**Termin(e)**

Sa, 29.09. (10:00 Uhr) –  
So, 30.09. (17:00 Uhr)

**Umfang** 15 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Sharon Jackson, Frauke Winkler

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
	205,00 €	245,00 €	–
	225,00 €	255,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

10,00 € bis zum 28.02.2012

**Fitnesssport**  
Lehrgangsnummer 318 012

**DTB Trainer/-in**  
**GroupFitness**  
**Orientierungsmodul**  
**"GroupFitness erleben"**

**DTB-Akademie** 

**Inhalte**

- Grundschrte Aerobic/Step
- Grundbewegungen Workout
- Musik
- Cueing
- Trainerprofil
- Modellstunden

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**Voraussetzungen**

Teilnahme an Aerobic-,Step- und Workout- Stunden über mindestens 6 Monate

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Fr, 02.11. (16:00 Uhr) –  
So, 04.11. (14:00 Uhr)

**Umfang** 20 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Kirsten Prinz-Greiling

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
	165,00 €	215,00 €	–
	210,00 €	260,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

10,00 € bis zum 28.02.2012

## DIE DTB AKADEMIE VOR ORT – TAGES SPECIALS

Die DTB Akademie vor Ort Tages Specials sind gezielte Fortbildungen für Übungsleiter, Trainer und Lehrer, die als Tagesveranstaltungen mit 8 LE durchgeführt werden. Die Tages Specials werden beim RTB zur Lizenzverlängerung anerkannt.

### Zielgruppe

Übungsleiter, Sportlehrer, alle Interessierte

### Lizenzverlängerung

ÜL-/TrainerCBreitensport, ÜLB-Prävention, „DTBAerobic-TrainerBasic“, „DTB-Trainer GroupFitness“, „DTB-Trainer Wellness und Gesundheit“, „DTB-Trainer GeräteFitness“, „DTB-Rückentrainers“, Verlängerung Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit. DTB“

#### Fitnesssport

Lehrgangsnummer 901 012

### Around the Ball

**Termin** 11.02.

**Ort** Düren

**Ausrichter/Anmeldung**

Turnverband Düren

**Kontakt** siehe Seite 90

**Termin** 26.03.

**Ort** Essen

**Ausrichter/Anmeldung**

Gemeinschaft Essener Turvereine

**Kontakt** siehe Seite 90

**Termin** 04.11.

**Ort** Velbert

**Ausrichter/Anmeldung**

Turnverband Mettmann

**Kontakt** siehe Seite 91

#### Fitnesssport

Lehrgangsnummer 904 012

### BodyMind Dreams

**Termin** 26.02.

**Ort** Essen

**Ausrichter/Anmeldung**

Gemeinschaft Essener Turvereine

**Kontakt** siehe Seite 90

#### Fitnesssport

Lehrgangsnummer 906 012

### Funktionelles (FT) Zirkeltraining

**Termin** 24.03.

**Ort** Duisburg

**Ausrichter/Anmeldung**

Turnverband Rhein-Ruhr

**Kontakt** siehe Seite 90

**Termin** 22.04.

**Ort** Essen

**Ausrichter/Anmeldung**

Gemeinschaft Essener Turvereine

**Kontakt** siehe Seite 90

**Termin** 01.09.

**Ort** Düren

**Ausrichter/Anmeldung**

Turnverband Düren

**Kontakt** siehe Seite 90

#### Fitnesssport

Lehrgangsnummer 907 012

### UniFit

**Termin** 21.04.

**Ort** Düren

**Ausrichter/Anmeldung**

Turnverband Düren

**Kontakt** siehe Seite 90

#### Gesundheitssport

Lehrgangsnummer 331 012

### Qualitätszirkeltag Pluspunkt Gesundheit. DTB Sport pro Gesundheit

Im Rahmen des Qualitätsmanagement-Systems im DOSB, DTB und hier besonders in NRW hat sich bis heute die Kooperation von Rheinischem Turnerbund, Westfälischem Turnerbund, Westdeutschem Schwimmverband und LandesSportBund NRW in Nordrhein Westfalen etabliert und ein System der flächendeckenden Umsetzung der Qualitätssicherungs-idee aufgebaut.

Exklusiv wird hier den Qualitätssiegel-Übungsleitern ein Forum für den Erfahrungsaustausch geboten und neue interessante Themen, die über den Rahmen einer „normalen“ Fortbildung hinausgehen und für die Übungsleiter bzw. ihre Tätigkeit im Gesundheitssport von Bedeutung sind, präsentiert.

Die Qualitätszirkeltage stellen Elemente der Beteiligung von Übungsleiter(inne)n dar und nutzen das „know-how“ dieser Personen an der Basis zur Darstellung, Sicherung und Steigerung der Qualität von Vereinsangeboten und Programmen im gesundheitsorientierten Sport. Die Qualitätszirkeltage umfassen Qualitätszirkel- und bewegungspraktische Fortbildungsanteile.

### Voraussetzungen

Durchführung anerkannter Qualitätssiegel-Angebote im Verein; der Nachweis der Durchführung im Verein ist mit der Anmeldung einzureichen.

**Lizenzverlängerung**

8 LE für Qualitätssiegel-Übungsleiter

**Termin(e)**

So, 25.03. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Clarissa Tschirner

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		40,00 €	60,00 €	–

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 332 012

**Qualitätszirkeltag Pluspunkt Gesundheit.DTB**  
**Sport pro Gesundheit**

**Termin(e)**

Sa, 06.10. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Clarissa Tschirner

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		40,00 €	60,00 €	–

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 333 012

**Yoga**

**Einführung in die Yogaphilosophie in Theorie und Praxis**

Die Erfahrungen in Kursen, Lehrgängen und sogar Ausbildungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass so manchem Teilnehmer nicht ausreichend klar ist, was YOGA bedeutet und was es eigentlich ist und warum es sich zunehmender Beliebtheit erfreut.

Der Tageslehrgang möchte zum einen eine für alle verständliche Einführung in die Yogalehre, in die Yogaphilosophie und in die Hintergründe des Übens geben, möchte aber auch natürlich mit vielen Übungssequenzen als Auflockerung aufwarten.

Wenn gewünscht, können auch medizinische Aspekte der Yogatherapie für einfache, aber sehr häufige Beschwerdebilder besprochen werden wie z.B. Schlafstörungen, Gelenk- und Muskelbeschwerden, Rheuma etc.

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 28.01. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Dagmar Kolvenbach

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 28.11.2011

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 334 012

**Alles, was dem Rücken gut tut**

In diesem Lehrgang steht der Rücken im Mittelpunkt des Übungsgeschehens. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Spielformen, Körperwahrnehmungs-, Kräftigungs- sowie Entspannungsübungen. Hier ist für jeden etwas Neues dabei – garantiert!

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 03.03. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Christina Haack

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 03.01.2012

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 335 012

**Beckenbodentraining**

Sensibilisierung und Haltungskompetenz für das Thema "Beckenbodentraining" als Grundlage für alle Angebote im Gesundheitssport.

**Weitere Inhalte sind:**

- anatomische Grundkenntnisse
- Arten der Beckenbodenschwäche
- Training des Beckenbodens in den "normalen" Übungsstunden in verschiedenen Sportbereichen
- trendige Hilfsmittel im Beckenbodentraining

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 05.05. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Annegret Wolff

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 05.03.2012

## Gesundheitssport Lehrgangsnummer 336 012

### Yoga – Der Sonnengruß

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist ein Juwel des Yoga, das über Jahrtausende in Indien bewahrt und gepflegt wurde. Dieser Gruß, ein Übungszyklus von zwölf ineinander übergehenden Bewegungen, ist eine Huldigung an die Sonne, die Hauptlebensquelle.

Wesentlich am Sonnengruß ist die starke Verbindung zwischen körperlicher und geistiger Übung. Dieses, den ganzen Körper mit einbeziehende Ritual, sollte mit Konzentration, Bewusstheit und Andacht geübt werden.

Die Fortbildung zu diesem Thema beinhaltet Theorie und Bedeutung der einzelnen Stellungen, praktisch die Ausführung der ursprünglichen Form des Surya Namaskar und Variationen dazu.

Außerdem soll aufgezeigt werden, wie der Sonnengruß in den westlichen Group-Fitnessunterricht als reine Fitnessübung, aber auch als meditatives Element eingefügt werden kann. Varianten für Anfänger und Fortgeschrittene werden berücksichtigt.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Sa, 05.05. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Dagmar Kolvenbach

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 05.03.2012

## Gesundheitssport Lehrgangsnummer 337 012

### DTB-Rückentrainer/in

#### DTB-Akademie 非

Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profi I „Haltung und Bewegung“ auf.

Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen. Das Konzept „Rücken-Fit“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer- Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

- Einfluss der Sensomotorik im Rückentraining
- Die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper- Haltungskonzeptes
- Training von Muskelschlingen/ Muskelketten
- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Rücken- Aktiv“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist

#### Voraussetzungen

- Übungsleiter B – Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung (2. Lizenzstufe)
- Oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport
- Oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Bemerkung

Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“
- Ein Kursleitermanual sowie
- Ein Zertifikat über die Schulung im anerkannten Rücken-Kursprogramm „Rücken-Aktiv“

#### Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

#### Termin(e)

Fr, 25.05. (16:00 Uhr) –

So, 27.05. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE

**Ort** Essen

#### Referent(en)

Antje Hammes

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
	–	165,00 €	230,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2012

Gesundheitssport  
Lehrgangsnummer 338 012

## DTB-Rückentrainer/in

### DTB-Akademie 非

#### Termin(e)

Fr, 16.11. (16:00 Uhr) –

So, 18.11. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE

**Ort** Wiehl

#### Referent(en)

Renate Kullmann-Bragulla

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		200,00 €	265,00 €	–
		240,00 €	305,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2012

Gesundheitssport  
Lehrgangsnummer 339 012

## Gehirntraining durch Bewegung

### DTB-Akademie 非

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. 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 unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Ausbildung. Nach der Ausbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

#### Im Vordergrund stehen

- Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung
- Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung
- Bedeutung von Koordinations-

training für die Hirnleistung

- Grundfunktionen des Gehirns
- Grundlagen gezielten Gehirntrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele
- Brainfitness-Circuit
- Materialien für bewegtes Gehirntaining
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

#### Voraussetzungen

- Qualifikation im Bereich der Bewegung
- Qualifikation zur Leitung von Gruppen

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Sa, 16.06. (10:00 Uhr) –

So, 17.06. (17:00 Uhr)

**Umfang** 15 LE

**Ort** Krefeld

#### Referent(en)

Bettina Jasper

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
	–	110,00 €	150,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2012



## DER WEG ZUM DTB-TRAINER PILATES



Die DTB-Trainer-Ausbildung Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach den ersten beiden Stufen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat: DTB-Kursleiter Pilates. Dieses berechtigt zur Teilnahme an den Stufen 3-5 und damit zum Abschluss DTB-Trainer Pilates. Die DTB-Trainer Ausbildung Pilates baut auf der Kursleiter-Weiterbildung auf und bietet zusätzliche Ideen und Variationsmöglichkeiten sowie mehr spezifi-

sches Pilates-Wissen. Die Stufen 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge und bei einem Anbieter (Bildungswerk) nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 340 012

DTB-Kursleiter/-in Pilates  
Stufe 1

### DTB-Akademie

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode

#### Voraussetzungen

- Basismodul Fitnesstraining
- Oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Fr, 24.08. (16:00 Uhr) –  
So, 26.08. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Corinna Michels

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		200,00 €	265,00 €	–
		240,00 €	305,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 341 012

DTB-Kursleiter/-in Pilates  
Stufe 2

### DTB-Akademie

- Erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- Der Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

#### Voraussetzungen

Teilnahme am Pilates Einsteigerkurs, intensives eigenes Pilates-Training über mindestens 3 Monate.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Bemerkung

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Pilates“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Dies berechtigt zur Teilnahme am DTB-Trainer Pilates.

#### Termin(e)

Fr, 09.11. (16:00 Uhr) –  
So, 11.11. (15:00 Uhr)


**Umfang** 25 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Corinna Michels

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		200,00 €	265,00 €	–
		240,00 €	305,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

15,00 € bis zum 28.02.2012

**DER WEG ZUM  
DTB-TRAINER YOGA**

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen.

Yoga im Verein wird in der Regel die körperlichen Übungen des Yoga in den Mittelpunkt stellen. Diese Übungen wirken direkt auf den Körper, indem sie die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht trainieren, die Flexibilität schulen und die Durchblutung fördern. Sie wirken aber auch auf Psyche und Kopf, indem sie helfen, sich besser zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

**Hinweis**

Die Stufen 1-5 bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden; die Stufen 3-5 bei einem Anbieter, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. „Schnupper-teilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Mo-

dulen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese als eigenständige Weiterbildung buchen.

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 342 012

**DTB-Kursleiter/-in Yoga  
Stufe 1 – Der Facettenreichtum  
des Hatha Yoga****DTB-Akademie** 

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Was ist Hatha-Yoga
- Prinzipien des Hatha-Yoga
- Bewusstheit statt Perfektion
- Die Vielfältigkeit des Sonnengrußes
- Yoga-Atmung
- Statische und Dynamische Asana-Praxis
- Modellstunden

**Voraussetzungen**

- Basismodul Fitnesstraining
- Oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)
- Eigene Yoga-Erfahrung

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B



**Termin(e)**

Fr, 07.09. (16:00 Uhr) –  
So, 09.09. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Andrea Flach-Meyerer

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		200,00 €	265,00 €	–
		240,00 €	305,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

15,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 343 012

**DTB-Kursleiter/-in Yoga**

**Stufe 2 – "Energie im Fluss –  
Yoga rund um die Wirbelsäule"**

**DTB-Akademie**

- Energiefluss durch Aufrichtung
- Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Energielehre, Energiemanagement, Energiefluss, die Chakren
- Zur Bedeutung des Gleichgewichts
- Yoga-Praxis: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen
- Modellstunden
- Die innere und die äußere Haltung

**Voraussetzungen**

Teilnahme an Stufe 1 der DTB-Kursleiter Yoga Ausbildung

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Fr, 23.11. (16:00 Uhr) –  
So, 25.11. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Andrea Flach-Meyerer

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		200,00 €	265,00 €	–
		240,00 €	305,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

15,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 344 012

**DTB-Trainer/in**

**Osteoporose Prävention**

**DTB-Akademie**

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

**Voraussetzungen**

- Übungsleiter B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation (Lizenz 2. Stufe) oder abgeschl. Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom)
- Oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Bemerkung**

- Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer Osteoporose-Prävention“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Die Anerkennung zur Verleihung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

**Termin(e)**

Fr, 07.09. (16:00 Uhr) –  
So, 09.09. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE

**Ort** Essen

**Referent(en)**

Antje Hammes

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
	–	170,00 €	235,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

15,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 345 012

**Einführung in die TCM/  
Medizinisches Qi Gong**

Der Tageslehrgang bietet eine Einführung in die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und beinhaltet sowohl Übungssequenzen ausgewählter Qi Gong Übungen, stellt aber auch mittlerweile begehrte Heilmethoden wie die Akupressur in ausführlicher Form vor.

Ein weiterer Aspekt ist die Einführung und Praxis in die Meditation, der inzwischen aufgrund vieler Studienergebnisse eine große Bedeutung in der Medizin bei vielen Erkrankungen beigemessen wird.

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 22.09. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

Dagmar Kolvenbach

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 22.07.2012

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 346 012

**DTB-Kursleiter/in**  
**Entspannungstechniken****DTB-Akademie** 🚩

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Entspannungstechniken, wie es Menschen gibt.

Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und

wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

**Hinweis**

Um die Inhalte dieser Ausbildung – über die Entspannungstechniken hinaus – auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Weiterbildung Stressbewältigung zu besuchen.

**Im Vordergrund stehen nachstehende Aspekte:**

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, QiGong, Yoga
- Eutonie, Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

**Voraussetzungen**

- Basismodul Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Bemerkung**

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

**Termin(e)**

Fr, 26.10. (16:00 Uhr) –

So, 28.10. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE**Ort** Essen**Referent(en)**

Anne Pröll

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
	–	165,00 €	230,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

15,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 347 012

**Mit klarem Blick Yoga**  
**unterrichten****DTB-Akademie** 🚩

In dieser Tagesfortbildung lernen die Teilnehmer Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und Korrekturen sensibel vorzunehmen. Sie lernen die Methode des Touchings kennen, die angewendet wird, um die Haltung in einer Asana zu verbessern. Es geht um das Schauen, Beobachten, Wahrnehmen, Einfühlen und Erkennen. Die eigene Yoga Praxis wird vertieft und die Kursleiter bekommen eine sensible und verfeinerte Wahrnehmung für die Teilnehmer ihrer Kurse und Gruppen.



**Voraussetzungen**

ausgebildeter Yoga Kursleiter

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 27.10. (10:00 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

**Referent(en)**

Andrea Flach-Meyerer

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
	85,00 €	110,00 €	–

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 348 012

## Regeneration und Entspannung nach Sport

**DTB-Akademie** 

Das Erhalten der Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist wichtig für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit. In dieser Tagesfortbildung wird das Thema der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt stehen und durch vielfältige praktische Beispiele für Anwendungen in der Gruppe umgesetzt. Es werden einfache Massagetechniken wie Klopfungen, Streichungen, und Dehnungen anwenderfreundlich vorgestellt und in der Praxis erprobt. Ebenfalls erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Techniken der traditionellen Thaimassage, die mit ihren Dehntechniken optimal für den sportlichen Menschen aktiv ist.

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

So, 18.11. (10:00 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** Krefeld

**Referent(en)**

Stefan Peters

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
–	85,00 €	110,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 349 012

**Stressbewältigung****DTB-Akademie** 

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r. Er führt zu psychologischen und physiologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen.

In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch persönliche Erkenntnisse und individuelle Strategien wieder ins Gleichgewicht kommen können.

**Weitere Inhalte sind:**

- Was ist Stress/ Burnout?
- physiologische und psychophysiologische Reaktionen des Körpers
- Stressprophylaxe Maßnahmen für Körper und Geist
- Balance der Lebensbereiche, Rollen, Antreiber, Werte, Zeitmanagement
- Modellstunden

**Voraussetzungen**

- Basismodul Fitnessstraining
- oder gleichwertige/ professionelle Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Fr, 07.12. (16:00 Uhr) –

So, 09.12. (15:00 Uhr)



**Umfang** 25 LE

**Ort** Wiehl

**Referent(en)**

Anne Pröll

**Gebühren**

inkl.	Gymcard	regulär	extern
	200,00 €	265,00 €	–
	240,00 €	305,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

15,00 € bis zum 28.02.2012

## DIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) nimmt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung eine Sonderrolle ein und gewinnt für alle Beteiligten immer mehr an Bedeutung. Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnen sich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung enorm.

Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeiter, eine hohe Effizienz und geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten. Der stetig zunehmende Bewegungsmangel, die steigenden Lebenserwartungen, die zu erwartende längere Lebensarbeitszeit einerseits und die verstärkt körperlichen und psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz andererseits

machen differenzierte und vielfältige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem unverzichtbaren Baustein in modernen Betrieben.

Vor diesem Hintergrund gibt die Ausbildung Einblick in die Grundlagen und Rahmenbedingungen der betrieblichen Gesundheitsförderung und bereitet die Teilnehmer speziell in den Aufbaumodulen auf die organisatorische Arbeit mit konkreten Umsetzungsideen in der betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Denn ist zum Beispiel eine Kooperation mit einem Betrieb geplant, gilt es bestimmte Hürden zu nehmen:

- Wie gehe ich auf einen Betrieb zu?

- Wer sind die richtigen Ansprechpartner im Betrieb?
- Wie präsentiere und verkaufe ich die Angebote an den Betrieb?
- Wie funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung und wo haben dort gesundheitssportliche Angebote ihren Platz?

In der DTB-Akademie startet die Ausbildung 2012 mit den beiden Grundlagenseminaren (bei Anfragen bitte an die DTB-Akademie Hamm wenden: Frau Karin Schädlich; Tel.: 02388/30000-26) und zwei Aufbauseminaren bei der DTB-Akademie Bergisch Gladbach.

Ab dem Jahr 2013 werden dann weitere Aufbauseminare angeboten.

### Gesundheitssport

Lehrgangsnummer 350 012

### Aufbaumodul Betriebliche Gesundheitsförderung Standardisierte Gesundheitsprogramme im Betrieb

### DTB-Akademie

Die Angebote der Primärprävention und Gesundheitsförderung nach dem individuellen Ansatz wie in § 20 und 20a SGB V festgehalten, haben sich in der Praxis bewährt und sind genauso sinnvoll im Rahmen der BGF einsetzbar. Aus diesem Grund erhalten die Teilnehmer in diesem Aufbaumodul eine Einweisung in die zwei standardisierten Kursprogramme „Cardio-Aktiv“ und „Rücken Aktiv“.

Dabei werden die bewährten Inhalte sowie der strukturierte Ablauf dieser zwei Programme an einem Tag vermittelt, wobei gleichzeitig der spezifische Einsatz dieser Programme in der Betrieblichen Gesundheitsförderung verdeutlicht wird.

Die DTB-Schulung Cardio-Aktiv einerseits bietet mithilfe von abwechslungsreichen Bewegungsformen wie Basic-Aerobics, Walking-Spiele, Zirkeltraining und Ausdauer-Spielen einen guten Einstieg in das Herz-Kreislauf-Training und das Rücken Aktiv Programm andererseits führt die Teilnehmer mit Übungen aus den Bereichen Körperwahrnehmung, Sensorik, Mobilisation und Entspannung an das Haltungs- und Rückentraining heran.

### Voraussetzungen

Teilnahme an den Grundlagenseminaren BGF 1 und BGF 2



\* von den fünf Aufbauseminaren (je 10 LE) müssen zur Erlangung des Zertifikates mindestens drei absolviert werden

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C

**Termin(e)**

Sa, 15.09. (09:00 – 18:00 Uhr)

**Umfang** 10 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

DTB-Team

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		85,00 €	115,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 351 012

**Aufbaumodul Betriebliche Gesundheitsförderung – Vereine in der BGF**

**DTB-Akademie** 🚫

Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter von Sportvereinen, Übungsleiter und Leiter/Mitarbeiter von Vereins-Fitness-Studios sind besonders angesprochen, denn in diesem Aufbaumodul geht es um die Chancen, Möglichkeiten und Grenzen für den Verein im Rahmen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF). Des Weiteren lernen die Teilnehmer verschiedene Praxismodelle kennen und erhalten zudem die Möglichkeit verschiedene Modellprojekte selbstständig in Kleingruppen zu erarbeiten und speziell die Möglichkeiten des Vereins herauszustellen. Selbstverständlich werden ebenso formale und rechtliche Aspekte in Bezug auf die Arbeit im Bereich der BGF für die Sportvereine erläutert.

**Voraussetzungen**

Teilnahme an Grundlagenseminar 1 und 2

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C

**Termin(e)**

So, 16.09. (09:00 – 18:00 Uhr)

**Umfang** 10 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

DTB-Team

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		85,00 €	115,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

5,00 € bis zum 28.02.2012

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 352 012

**Workoutideen mit Tube, Ball und Stabilitätstrainern**



Ob Präventions- oder Fitnesskurse in Rehasentren, Firmen, Fitnessstudios oder Vereinen, mehr und mehr geht es um effektive Bewegung, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung des Körpers. Gerade das Tube, der Ball und Stabilitätstrainer sind hier Zusatzgeräte, die immer neue Herausforderungen bieten. In dieser Schulung werden das Handling, die Sicherheitsregeln und die unendlichen Übungsideen aufgezeigt.

**Seminarinhalte**

- Workout und funktionelles Training
- Rumpfstabilisierung und Körperhaltung
- Hintergrundwissen zum Handling
- Trainingsprinzipien, Stundenaufbau (Warm-Up / Hauptteil / Cool-Down) und viele Übungen

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Termin(e)**

Sa, 15.09. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE**Ort** LTS**Referent(en)**

Team ARTZT

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

**Gesundheitssport**

Lehrgangsnummer 353 012

**Übungsband & Gymstick™ im Einsatz**



Ein Tag viele Übungsanregungen genießen und aufnehmen. Das Übungsband und den Gymstick™



im Handling erfassen und vielfältig sicher einsetzen.

Hier gibt es Tipps, Tricks und viele Ideen zum Einsatz in Deinen Kursen. Somit liefert der Tag nicht nur Input für alle Workout Kurse, sondern auch Anregungen für das Pilates- und Coretraining.

### Seminarinhalte

- Sicherheit und Handling vom Übungsband & Gymstick™
- Ideenpool für unterschiedliche Kursinhalte: Wirbelsäulengymnastik, Workout Bauch Beine und Po, Pilates- und Coretraining
- Stundenaufbau und Intensitätssteuerung

### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Sa, 08.12. (09:30 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Team ARTZT

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		65,00 €	90,00 €	–

## STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

Um die Qualität der Vereinsangebote zu sichern hat der DTB standardisierte Kursprogramme entwickelt. Diese Programme zeichnen sich dadurch aus, dass sie wissenschaftlich überprüft wurden und im Rahmen der neuen Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (§20, SGB V) von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt werden.

Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Informationen über Kursstrukturen erhalten die Übungsleiter umfangreiches Material (Kursleitermanual, Teilnehmerunterlagen, Anträge und Anschreiben) zur Umsetzung des Kurses bei ihrem Verein sowie zur Kooperation mit den Krankenkassen. Zielgruppe dieser standardisierten Kursprogramme sind Übungsleiter, die eine Lizenz auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ besitzen sowie Personen mit gleichwertiger beruflicher Qualifikation. Alle standardisierten Kursprogramme sind an dem DTB Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ zu erkennen.

### Zielgruppe

Übungsleiter 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder berufliche Ausbildung mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

### Lizenzverlängerung

ÜL-/Trainer C Breitensport, ÜL B-Prävention, Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit. DTB“.

### Gesundheitssport

Lehrgangsnummer 354 012

### Rücken Aktiv

Diese Fortbildung befähigt Übungsleiter zur Durchführung des neuen Einsteiger-Kursprogramms Rücken Aktiv.

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Sta-

bilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurs-Konzepts dar.

Spielerisch und abwechslungsreich verpackt tragen Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung.

Bei alledem steht der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund. In dem Workshop wird der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Rücken-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird. Die Übungsleiter erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual und weiteres Kursmaterial, mit Stundenbildern, Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses sowie zur Kooperation mit Krankenkassen.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Übungsleiter/innen ein Zertifikat. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels "Pluspunkt Gesundheit.DTB", der 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" anerkannt.

### Voraussetzungen

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung

und Bewegung“ oder professioneller Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

### Weitere Termine

<b>Termin</b>	11.03.
<b>Ort</b>	Essen
<b>Ausrichter</b>	Gemeinschaft Essener Turnvereine
<b>Termin</b>	17.06.
<b>Ort</b>	Essen
<b>Ausrichter</b>	Gemeinschaft Essener Turnvereine
<b>Termin</b>	16.12.
<b>Ort</b>	Bergisch Gladbach
<b>Ausrichter</b>	Rheinischer Turnerbund
<b>Lehrgangsnummer</b>	356
<b>Termin(e)</b>	So, 04.03. (09:30 – 17:00 Uhr)
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Ort</b>	LTS
<b>Referent(en)</b>	DTB-Referent

### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		55,00 €	85,00 €	–

### Gesundheitssport Lehrgangsnummer 355 012

### Cardio Aktiv

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Cardio-Aktiv. Dieses Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Basic-Aerobics, Walking-Spiele, Zirkeltraining, Ausdauer-Bingo, Skigymnastik, Ausdauer-Spiel und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welches die Kursteilnehmer/-innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab.

In dem Special wird neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird. Die Übungsleiter/-innen erhalten ein umfangreiches Kursleiter-Manual, welches neben den Grundlagen des

Herz-Kreislauf-Trainings auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Übungsleiter ein Zertifikat. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt.

### Voraussetzungen

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Herz-Kreislauf-Prävention“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

<b>Termin(e)</b>	So, 22.04. (09:30 – 17:00 Uhr)
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Ort</b>	LTS
<b>Gebühren</b>	
<b>Termin</b>	15.01.
<b>Ort</b>	Essen
<b>Ausrichter</b>	Gemeinschaft Essener Turnvereine
<b>Termin</b>	03.11.
<b>Ort</b>	Duisburg

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
🍴		55,00 €	85,00 €	–



**Ausrichter**

Turnverband Rhein-Ruhr

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 905 012

**Fit und gesund****Ein Allround-Gesundheitsprogramm für die Halle****Termin** 22.01.**Ort** Essen**Ausrichter /Anmeldung**

Gemeinschaft Essener Turnvereine

**Umfang** 8 LE**Termin** 27.10.**Ort** Düren**Ausrichter**

Turnverband Düren

**Umfang** 8 LE**Kontakt** siehe Seite 90

**Gesundheitssport**  
Lehrgangsnummer 916 012

**Rückentraining sanft und effektiv****Termin** 02.12.**Ort** Essen**Ausrichter**

Gemeinschaft Essener Turnvereine

**Umfang** 8 LE

**Ältere**  
Lehrgangsnummer 501 012

**DTB-Kursleiter/-in Sturzprävention Stufe 1****DTB-Akademie** 

Der demographische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn-

und Sportvereinen. Deshalb ist es von enormer Bedeutung, dass die Vereine in Zukunft für ihre älteren Mitglieder entsprechend qualifizierte Angebote zum Thema Sturzprävention und bedarfsgerechte Möglichkeiten zum Training anbieten.

Die Forschung hat nachgewiesen, dass gerade ältere Menschen sturzgefährdet sind. 200.000 ältere Menschen erleiden Jahr für Jahr durch einen Sturz einen Oberschenkel- oder einen Hüftbruch. Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Das bedeutet: Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig hinfallen. Das bedeutet aber auch: Jeder Mensch kann durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

**Im Vordergrund stehen**

- 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
- Alltagsfunktionen trainieren

**Voraussetzungen**

- DOSB-Übungsleiter/Trainer Breitensport auf der 1. Lizenzstufe,

DRK-Übungsleiter Gymnastik

- Sportlehrer mit Diplom, Staatsexamen, Magister oder Bachelor bzw. Master-Abschluss, Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachschulabschluss
- Physio-/ Ergotherapeuten
- Alten- und Krankenpfleger mit Erfahrung im Bereich der Altenhilfe, Sozialarbeiter, Psychologen

**Lizenzverlängerung**

Tr/ÜL C sowie ÜL B

**Bemerkung**

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter eines standardisierten Programms (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), das nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig ist

**Termin(e)**

Fr, 11.05. (16:00 Uhr) –

So, 13.05. (15:00 Uhr)

**Umfang** 25 LE**Ort** Essen**Referent(en)**

Monika Wiethoff, Hellmer Wiethoff

**Gebühren**

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
	–	180,00 €	245,00 €	–

**Frühbucherrabatt**

10,00 € bis zum 28.02.2012

## Ältere

Lehrgangsnummer 502 012

DTB-Kursleiter/-in  
Sturzprävention Stufe 1

## DTB-Akademie 𠄎

## Termin(e)

Fr, 07.09. (16:00 Uhr) –

So, 09.09. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS

## Referent(en)

Monika Wiethoff, Hellmer Wiethoff

## Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		215,00 €	280,00 €	–
		255,00 €	320,00 €	–

## Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2012

## Ältere

Lehrgangsnummer 503 012

DTB-Kursleiter/-in  
Sturzprävention Stufe 2

## DTB-Akademie 𠄎

- Krankheitsbedingte Veränderungen im höchsten Alter
- Einfluss von Schmerzen
- Umgang mit Angst
- Wirkung von Medikamenten
- Kraft- und Gleichgewichtstraining im Kontext der Multimobilität
- Notfallmanagement
- Methodik und Didaktik im Umgang mit multimorbiden, alten Menschen
- Kommunikation und herausforderndes Verhalten
- Helfen und Sichern

## Voraussetzungen

- DOSB-Übungsleiter/Trainer B Rehabilitationssport des Deutschen Behindertensportverbandes für spezielle Angebote für Menschen mit Behinderung
- Sportlehrer mit Diplom, Staats-examen, Magister oder Bachelor bzw. Master- Abschluss, Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachschulabschluss
- Physio-/Ergotherapeuten
- Nachdem sie mindestens 6 Monate lang nach erfolgreicher Absolvierung der entsprechenden Fortbildung eine Sturzpräventionsgruppe für die Zielgruppe 1 „Ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“ geleitet haben, können Personen mit einer der folgenden Eingangsqualifikation (DOSB-Übungsleiter oder – Trainer, DRK-Übungsleiter Gymnastik sowie Personen, die im Bereich der Altenpflege beruflich tätig sind und über einschlägige Berufserfahrung im Umgang mit alten Menschen verfügen; Alten-/ Krankenpfleger, Sozialarbeiter, Psychologen), ebenfalls Sturzpräventionsgruppen für die Zielgruppe 2 „Ältere Menschen mit hohem Risiko“ leiten.

## Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

## Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten: Zertifikat „DTB-Kursleiter/ in Sturzprävention, Stufe 2 – ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

## Termin(e)

Mo, 12.03. (10:00 Uhr) –

Mi, 14.03. (12:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS

## Referent(en)

Monika Wiethoff, Hellmer Wiethoff

## Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		215,00 €	280,00 €	–
		255,00 €	320,00 €	–

## Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2012

## Ältere

Lehrgangsnummer 504 012

## Sturzprophylaxe

## DTB-Akademie 𠄎

Auf der Grundlage des Ulmer Modells werden Grundlagen vermittelt, die Kraft und Balance der alten Menschen erhalten oder sogar verbessern und dadurch das Sturzrisiko verringern.

Die Teilnehmer lernen, warum welche Übungen sinnvoll und wirksam sind und wie diese Übungen eingesetzt werden müssen. Über die Übungen des Ulmer Modells hinaus werden weitere Übungen gezeigt, die die Beinmuskulatur trainieren und die Balance verbessern.

## Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

## Termin(e)

Do, 15.03. (10:00 – 17:00 Uhr)


Umfang 8 LE

Ort CBT Wohnheim  
Bergisch Gladbach

## Referent(en)

Antje Hammes

## Gebühren (inkl.)

	110,00 €
---	----------

### Ältere Lehrgangsnummer 505 012

#### Bewegt älter werden

Insbesondere werden Veränderungen im Alter und die dementsprechende Anpassung von Bewegungsangeboten im Vordergrund stehen.

#### Folgende Aspekte werden dabei u.a. behandelt:

- Fit im Kopf
- Sturzprophylaxe
- Bewegung im 3/4-Takt
- Gymnastik im Sitzen
- Yoga für Ältere

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Sa, 23.06. (09:30 Uhr) –  
So, 24.06. (12:00 Uhr)


**Umfang** 15 LE

**Ort** LTS

#### Referent(en)

Monika Wiethoff, Hellmer Wiethoff

#### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		70,00 €	140,00 €	–
		105,00 €	175,00 €	–

#### Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.04.2012

### Ältere Lehrgangsnummer 506 012

#### Bewegen und Aktivieren DTB-Akademie

Ein gezieltes Bewegungstraining und

die richtige Aktivierung ist die wichtigste Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper im höchsten Alter zu erhalten.

In dieser Weiterbildung bekommen Sie vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen, wie Sie kurze Bewegungseinheiten in den Alltag integrieren können.

Dabei werden die typischen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen berücksichtigt.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Di, 28.08. (10:00 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** CBT Wohnheim  
Bergisch Gladbach

#### Referent(en)

Ulla Häfeling

#### Gebühren (inkl.)

 110,00 €

### Ältere Lehrgangsnummer 507 012

#### Bewegung mit Demenzkranken

#### DTB-Akademie

Die Anzahl demenzkranker Menschen wird in stationären und ambulanten Einrichtungen der Altenpflege weiterhin ansteigen. Bewegung hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf, auf das Verhalten und auf den Schlaf der Kranken. In dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, Bewegungs-

angebote in die Betreuung der Menschen zu integrieren.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Do, 06.09. (10:00 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** CBT Wohnheim  
Bergisch Gladbach

#### Referent(en)

Antje Hammes

#### Gebühren (inkl.)

 110,00 €

### Ältere Lehrgangsnummer 508 012

#### Fit im Kopf

#### DTB-Akademie

Ein gezieltes Training der Koordination und der Ausdauer verbessert die Gehirnleistung. Bewegung hat sowohl positive Auswirkungen auf die Schnelligkeit der Denkprozesse als auch auf die Qualität der Hirnleistung. In dieser Weiterbildung zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einfachen koordinativen Übungen Effekte erreichen können.

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

#### Termin(e)

Fr, 26.10. (10:00 – 17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** CBT Wohnheim  
Bergisch Gladbach

#### Referent(en)

Bettina Jasper

#### Gebühren (inkl.)

	110,00 €
---	----------

**Ältere**  
Lehrgangsnummer 509 012

### Fit im Alter – ist das möglich?

- Schwungvoll durchs Leben,
- Kraftvoll durchs Leben,
- Entspannt durchs Leben,
- Geistig fit durchs Leben,
- Möglichst gesund durchs Leben.
- Praxisbeispiele zur Übungsgestaltung und Vermittlung von Hintergrundwissen

#### Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B

<b>Termin(e)</b>				
Sa, 15.12. (09:30 Uhr) – So, 16.12. (12:00 Uhr)				
<b>Umfang</b> 15 LE				
<b>Ort</b> LTS				
<b>Referent(en)</b> Monika Wiethoff, Hellmer Wiethoff				
<b>Gebühren</b>				
	inkl.	Gymcard	regulär	extern
		70,00 €	140,00 €	–
		105,00 €	175,00 €	–

**Frühbucherrabatt**  
10,00 € bis zum 15.10.2012

**Ältere**  
Lehrgangsnummer 917 012

### Gesund trainieren 50+

<b>Termin</b>	04.03.
<b>Ort</b>	Velbert
<b>Ausrichter /Anmeldung</b>	Turnverband Mettmann
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Kontakt</b>	siehe Seite 91

<b>Termin</b>	30.06.
<b>Ort</b>	Düren
<b>Ausrichter /Anmeldung</b>	Turnverband Düren
<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Kontakt</b>	siehe Seite 90

### SENIORENFREIZEIT 2012

Die Ferienfreizeiten für Seniorinnen und Senioren mit möglicher Unterstützung aus dem **Schloer – Schröter – Turnerhilfswerk des RTB e.V./ Auszüge aus der Satzung:**

Zwecke des Vereins sind unter anderem, verdienten, älteren Mitgliedern der dem RTB angeschlossenen Vereine und Abteilungen einen kostenlosen Erholungsurlaub in der Rheinischen Landesturnschule in Bergisch Gladbach zu gewähren sowie Elternteilen von kinderreichen Familien, die im turnerischen Bereich aktiv sind, oder deren Kindern eine Unterstützung zum Erholungsurlaub in dem verbandseigenen Haus zu gewähren.

Anfragen hierzu stellen Sie bitte direkt an die Rheinische Landesturnschule, die sich mit ihren Anliegen danach an den Vorstand des Hilfswerkes wendet.

<b>Termin(e)</b>
09.07.- 22.07.2012 oder 09.07.- 15.07.2012
<b>Referent(en)</b> Conny Adick

Wir bieten unseren Senioren/innen vielfältige Möglichkeiten, das breite Feld der Bewegung, des Sports und des Turnens altersgerecht und gesund zu betreiben: z.B. Spielen,

Schwimmen, Wandern, Singen, Joggen, Tanzen, rhythmisches Bewegen, Kegeln und vieles mehr – drinnen und draußen.

Weiterhin zeigen wir auf, wie durch Sport und Turnen sowie durch angemessenes und funktionelles Bewegen die Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert werden können, z.B. mit allgemeiner Gymnastik zu Hause, mit Ausdauerprogrammen oder mit Atmungs- und Entspannungsformen usw..

Schwerpunkte werden hierbei vorbeugende Maßnahmen sein, die konkret auf die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet sind. Schließlich binden wir Gespräche und Hilfen zu allgemeinen Fragen der Gesundheit und zu Möglichkeiten einer angemessenen Ernährung stets mit ein. Darüber hinaus wird dem musisch-kreativen Bereich und der Phantasie viel Raum und Zeit gewidmet, damit die Älteren ihren Alltag insgesamt freudvoller und zufriedener erleben können.

Die Unterbringung erfolgt je nach Buchung in Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC.

<b>Preise pro Person</b>	Einzelzimmer	Doppelzimmer
	460,00 €	567,00 €

**Frühbucherrabatt**  
von 5% bis zum 31.03.2012

#### Rheinische Landesturnschule

Telefon 022 02/2003-10  
Telefax 022 02/2003-85  
E-Mail lts@rtb.de