

BILDUNG 2023

Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung
Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen

UNSER MOTTO:

Vorausdenken -
In Bewegung
bleiben

Corona-bedingte
Änderungen
vorbehalten

ELISABETH SEITZ KOLLEKTION

MAKE YOUR DREAMS COME TRUE.



Bänfer, Qualität und Sicherheit seit 1984. Jetzt erhältlich, die neue Elisabeth Seitz Kollektion bestehend aus Methodik- und Trainingsgeräten. **Verkauf erfolgt über unsere Fachhändler.** Gerne nennen wir Ihnen einen Händler in Ihrer Nähe.

INHALTSVERZEICHNIS

AUSBILDUNG

C-Lizenz

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

B-Lizenz

Übungsleiter B Prävention	20
Übungsleiter B Rehabilitation	20

FORTBILDUNG

Gymwelt

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

Kinder-/ Jugendturnen

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

ALLGEMEIN

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

Turnsportarten

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

RTB/WTB Stammtische

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

RTB/WTB Webinare

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



Gemeinsame Vorteile

für GYM CARD oder DTB-ID Inhabende!

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

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



Attraktive Angebote

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

Wichtig

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

INFORMATIONEN UND HINWEISE ZU DEN LEHRGÄNGEN 2023

Liebe Turnfreundinnen, liebe Turnfreunde,

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

Anmeldeverfahren

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

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

Anmeldung – Onlineportal:

Online Anmeldung über die DTB-Plattform Gymnet

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

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

Anmeldung – schriftlich:

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

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

Hinweise

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

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

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

Gymcard (Service Card des DTB)

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

Zulassungsbedingungen

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

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

Lizenzwegweiser

Die Landschaft der Lizenzwege im organisierten Sport mit seinen vielfältigen C- und B-Lizenzen ist umfangreicher geworden. Um einen besseren Überblick über die Lizenzwege, die unterschiedlichen Lizenzmöglichkeiten und die Modalitäten der Verlängerung von Übungsleiter- und Trainerlizenzen zu bekommen, haben wir einen RTBLizenzwegweiser erstellt. Hier sind auch Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen zur Verlängerung „Wo verlängere ich meine Lizenz?“, „Was passiert, wenn meine Lizenz abgelaufen ist?“, „Welche Fortbildungen werden zur Lizenzverlängerung anerkannt?“ zu finden. Der **RTB Lizenzwegweiser** steht auf unserer Internetseite <https://rtb-intern.de/qualifizierung/lizenzwegweiser/> zum Herunterladen bereit.

Lizenzverlängerung

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

MITGLIEDERMELDUNG & QUALIFIZIERUNG FÜR UNSER GEMEINSAMES ZIEL:

Kompetente Übungsleiter für ein qualifiziertes Vereinsangebot

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

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

Die Mitgliedermeldung beeinflusst Vielfalt und Qualität der RTB-Angebote

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

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

Die Mitgliedermeldung ist in zwei Abschnitte gegliedert:

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

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

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



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

So erfolgt die Zuordnung in der B-Meldung:

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

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

Du entscheidest!

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

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

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

Vorteile einer RTB-Mitgliedschaft:

Wir sind für unsere Vereine und Übungsleiter da!

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

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

Sportartenliste

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

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

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

DTB/RTB-SPORTARTENLISTE TURNEN

DAS ALLES GEHÖRT ZUM TURNEN:



KINDER-TURNEN

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

SPORTARTEN

- Gerätturnen
- Gymnastik und Rhythmische Sportgymnastik
- Rhönradturnen
- Trampolinturnen



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



FITNESS & GESUNDHEIT IM VEREIN

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

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

PROGRAMME MIT MARKENSCHUTZ

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

ANGEBOTE MIT QUALITÄTSSIEGELN

- Pluspunkt Gesundheit
- Pluspunkt Gesundheit präventionsgeprüft

STANDARDISIERTE PROGRAMME

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

TANZ & VORFÜHRUNGEN

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

NATURSPORT

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



IHRE ANSPRECHPARTNER

Geschäftsführung	N.N. Telefon 02202/2003-20 E-Mail N.N.
Assistenz der Geschäftsführung	Lydia Glaß Telefon 02202/2003-22 E-Mail sekretariat@rtb.de
Buchhaltung	Hanne Schulte Telefon 02202/2003-23 E-Mail schulte@rtb.de
Qualifizierung/Bildung	Eszter Ezsias Telefon 02202/2003-53 E-Mail ezsias@rtb.de
Allgemeine Fragen zu den Lehrgängen Zulassung, Gebühren, freie Lehrgangsplätze, Zimmerreservierung, Organisatorisches	Silke Prien Telefon 02202/2003-12 E-Mail lehrgang@rtb.de prien@rtb.de
Leiter Sport Referat Breiten-, Wettkampf- und Olympischer Sport	Udo Schade Telefon 02202/2003-30 E-Mail schade@rtb.de
Referat Freizeit, Breiten- und Gesundheitssport, DTB Akademie, Pluspunkt Gesundheit	Sandra Anders Telefon 02202/2003-24 E-Mail anders@rtb.de
Rheinische Turnerjugend	Petra Wasser Telefon 02202/2003-29 E-Mail wasser@rtb.de
NRW Bewegt seine KINDER!	Hannah Meurer Telefon 02202/2003-30 E-Mail meurer@rtb.de
Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Vereinsberatung	Richard Dohmen Telefon 02202/2003-21 E-Mail dohmen@rtb.de
Rheinische Landesturnschule	Marc Kollbach Telefon 02202/2003-10 E-Mail kollbach@rtb.de
Olympischer Sport	Johanna Ritzenhöfer Telefon 02202/2003-11 E-Mail ritzenhoefer@rtb.de

Beratungszeiten

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

Rezeption Landesturnschule

Telefon 02202/2003-70

E-Mail

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

Meldeanschrift

Rheinischer Turnbund e.V.
Paffrather Straße 133 - 51465 Bergisch Gladbach

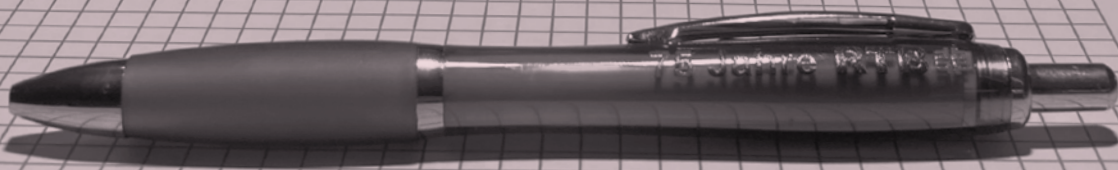
Telefon 02202/2003-12
Telefax 02202/2003-90
E-Mail lehrgang@rtb.de
Internet www.rtb.de

AUSBILDUNG

GRUNDLAGENQUALIFIZIERUNG	12
TRAINER C GERÄTTURNEN	13
TRAINER C PARKOUR	15
NATURSPORT WINTER	16
TRAINER C FITNESS / GESUNDHEIT	17
ÜBUNGSLEITER C KINDER	18
ERSTE HILFE	18
ÜBUNGSLEITER B PRÄVENTION	20
ÜBUNGSLEITER B REHABILITATION	20

Vorausdenken -
In Bewegung bleiben!

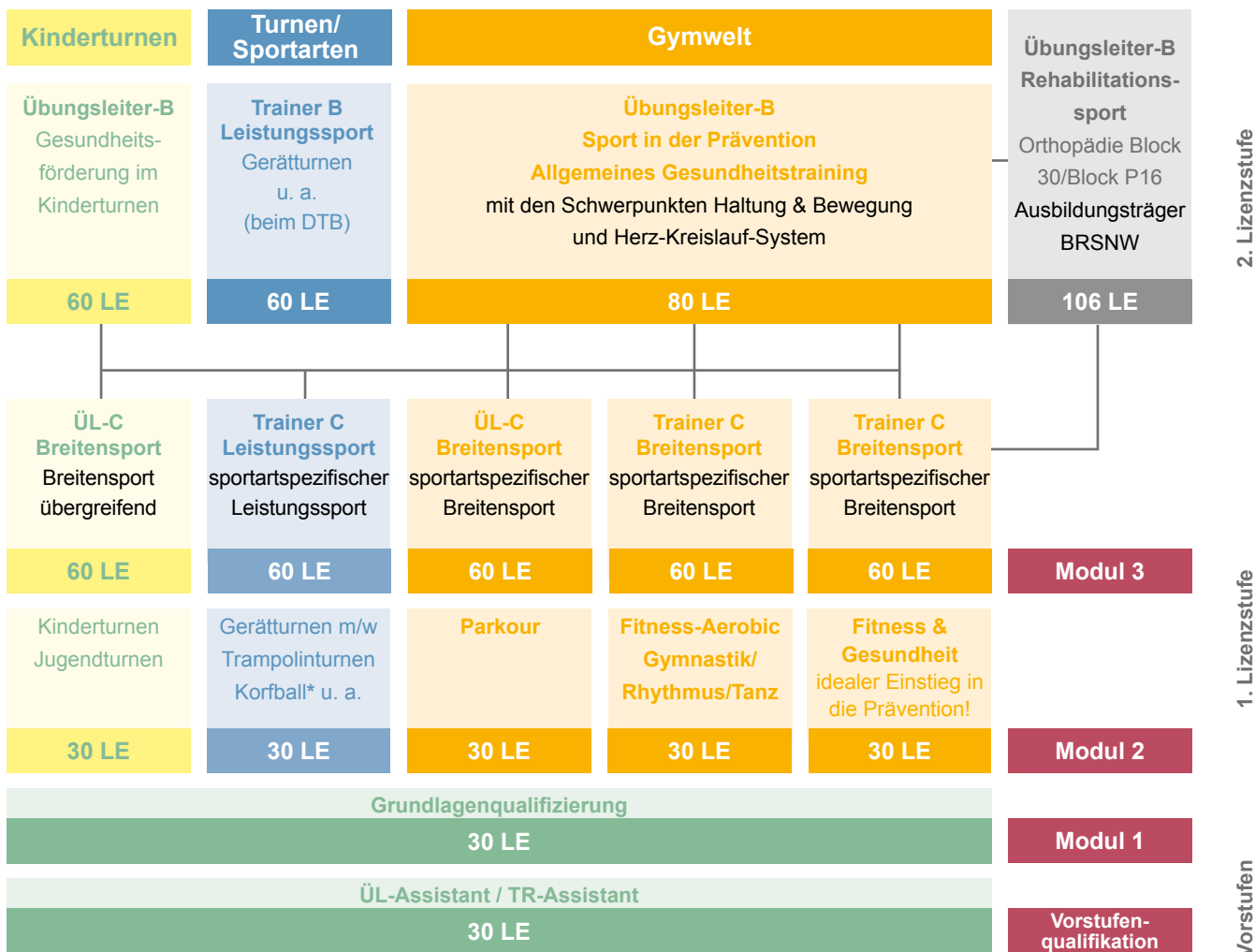
75 Jahre
RTB
RHEINISCHER TURNERBUND



C-Lizenz, B-Lizenz und Erste Hilfe

RTB-AUSBILDUNGSWEGWEISER

Auf Basis der DOSB- Rahmenrichtlinien und der DTB- Ausbildungsordnung



Die Gewinnung und Bindung von engagierten Menschen für ehrenamtliche Tätigkeit ist eine zentrale und permanente Aufgabe des organisierten Sports. Trainerinnen, Übungsleiterinnen und Vereinsmanagerinnen sind die Gesichter der Vereine und setzen deren Kernaufgabe um. Sie sind Lernbegleiter und sorgen dafür, dass Sportlerinnen Sportarten, komplexe Bewegungen oder auch personale Kompetenzen erwerben und sich zu selbstbestimmten Persönlichkeiten entwickeln können. Im Bewusstsein der aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und Notwendigkeiten hat sich der DTB entschlossen eine grundlegend neue Struktur in den rahmengebenden Dokumenten des DTB-Bildungssystem umzusetzen. Die Produktion des Gutes „Bildung im, durch und für den Sport“ sowie der Umgang mit Menschen in jedem Alter im Sport allgemein steht im Fokus. Da der DTB die Durchführung einiger Qualifikationsmaßnahmen an ihre Landesturnverbände auch an den RTB delegiert, sind die Regelungen und Ordnungen grundsätzlich bindend. Die Bildungsarbeit hat einen entscheidenden Einfluss darauf ob die Sportvereine und – verbände zukunfts- und überlebensfähig bleiben.

Die Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C, Trainer C) ist die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Verein. Sie

besteht aus 3 aufeinander aufbauenden Stufen (Modulen) und schließt mit dem Erwerb der C-Lizenz ab. Die gesamte Ausbildung umfasst mindestens 120 Lerneinheiten (LE).

Übungsleiter und Trainer, die bereits im Besitz einer gültigen C-Lizenz sind, können bei Interesse an einer weiteren C-Lizenzausbildung direkt in Modul 2 oder Modul 3 der jeweiligen Ausbildung einsteigen. Dies erfolgt grundsätzlich nach persönlicher Absprache und Prüfung der individuellen Ausbildungsvoraussetzung. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte aus unseren Bildungsleitfaden. <https://rtb.de/qualifizierung/>

Lizenzausstellung

Die Lizenz auf der 1. Lizenzstufe ist die Voraussetzung für den Einstieg in die Ausbildungsgänge auf der 2. Lizenzstufe (Übungsleiter B / Trainer B). Die erfolgreichen Absolventinnen der einzelnen Ausbildungsgänge erhalten die entsprechende Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes, ausgestellt. Die Ausstellung sowie die Verlängerung der RTB-Lizenzen erfolgen ausschließlich über die RTB-Geschäftsstelle. Ausführliche Informationen sowie Informationen über die notwendigen Dokumente zur Lizenzausstellung entnehmen Sie bitte aus unserem Lizenzwegweiser.

<https://rtb.de/qualifizierung/lizenzwegweiser/>

AUSBILDUNG – AUF EINEN BLICK

Ausbildungsgänge 2023

Termin(e)		LG-Nr.	Seite
GRUNDLAGENQUALIFIZIERUNG			
13.01.2023 - 05.02.2023	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital	34011-01	12
26.05.2023 - 29.05.2023	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Kompakt	34011-02	12
18.08.2023 - 10.09.2023	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital	34011-03	12
ÜBUNGSLEITER C KINDERTURNEN			
03.03.2023 - 05.03.2023	Modul 2 – 1. Folge	34011-07	18
17.03.2023 - 19.03.2023	Modul 2 – 2. Folge		
21.04.2023 - 23.04.2023	Modul 3 – 1. Folge	34011-08	18
12.05.2023 - 14.05.2023	Modul 3 – 2. Folge		
02.06.2023 - 04.06.2023	Modul 3 – 3. Folge		
TRAINER C BREITENSPORT – ERWACHSENE / FITNESS/ GESUNDHEIT			
20.10.2023 - 22.10.2023	Modul 2 – 1. Folge	23301011	17
03.11.2023 - 05.11.2023	Modul 2 – 2. Folge		
17.11.2023 - 19.11.2023	Modul 3 – 1. Folge	23301011	17
01.12.2023 - 03.12.2023	Modul 3 – 2. Folge		
19.01.2024 - 21.01.2024	Modul 3 – 3. Folge		
TRAINER C NATURSPORT WINTER			
08.12.-10.12.2023	LG 1 in der Landesturnschule WTB		16
21.11.-26.11.2023	LG 2 im Pitztal		16
Sommer 2023	LG 3 N.N.		16
Ostern 2024	LG 4 im Stubaital		16
TRAINER C GERÄTTURNEN			
11.08.2023 - 13.08.2023	Modul 2 – 1. Folge	34011-04	13
25.08.2023 - 27.08.2023	Modul 2 – 2. Folge		
15.09.2023 - 17.09.2023	Modul 3 – 1. Folge	34011-05	13
20.10.2023 - 22.10.2023	Modul 3 – 2. Folge		
03.11.2023 - 05.11.2023	Modul 3 – 3. Folge		
TRAINER C GERÄTTURNEN (KONPAKT)			
27.04.2023 - 01.05.2023	Modul 2+3 Kompakt - 1. Teil	34011-06	14
18.05.2023 - 21.05.2023	Modul 2+3 Kompakt - 2. Teil		
TRAINER C PARKOUR			
12.08.2023 - 13.08.2023	Modul 2 – 1. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach	34011-25	15
26.08.2023 - 27.08.2023	Modul 2 – 2. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach		
15.09.2023 - 17.09.2023	Modul 3 – 1. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach	34011-26	15
20.10.2023 - 22.10.2023	Modul 3 – 2. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach		
03.11.2023 - 05.11.2023	Modul 3 – 3. Folge in Landesturnschule Bergisch Gladbach		
ERSTE HILFE			
04.03.2023	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-09	18
13.05.2023	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-10	18
23.09.2023	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-11	18
25.11.2023	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-12	18
Übungsleiter B Rehabilitation			
21.03.2023 - 23.03.2023	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (P16) – Verkürzte Grundlagen 16 LE	222022	21
06.03.2023 - 10.03.2023	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (B 30) – 1. Folge	223004	21
27.03.2023 - 30.03.2023	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (B 30) – 2. Folge		
21.08.2023 - 25.08.2023	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung (B 60) – 1. Folge	226001	21
11.09.2023 - 14.09.2023	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung (B 60) – 2. Folge		
Weitere Ausbildungen dezentral bei den Turngauen/Turnverbänden nachfragen www.rtb.de/rtb/turngaeue-verbaende/			

GRUNDLAGENQUALIFIZIERUNG

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

Inhalte

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

Voraussetzung

- Mindestalter 16 Jahre
- Eigene Erfahrungen im gewählten Ausbildungsprofil

LG 34011-01/03 Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Digital

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


So funktioniert das Online-Angebot

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

Voraussetzung

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

LG 34011-01

Termin	13.01.2023 - 05.02.2023
Ort	online
Umfang	30 LE
Referent	Theresa Münker
Gebühren (ohne )	
Gymcard	90,00 €
regulär	180,00 €

ODER

LG 34011-03

Termin	18.08.2023 - 10.09.2023
Ort	online
Umfang	30 LE
Referent	Theresa Münker
Gebühren (ohne )	
Gymcard	90,00 €
regulär	180,00 €

LG 34011-02 Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Kompakt

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

Termin	26.05.2023 - 29.05.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	30 LE
Referent	RTB Lehrteam
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	150,00 €
regulär	300,00 €

TRAINER C WETTKAMPF- UND LEISTUNGSSPORT

Auch im Wettkampf- und Leistungssport liegen Bildungswerte, die im Sinne einer gesundheitlichen Persönlichkeitsentwicklung förderlich sind und die der DTB und ihre Landesturnverbände sowohl in der Ausbildung seiner Athleten als auch als Bildungsinhalt in der Multiplikatoren- Aus- und Fortbildung anstrebt. Begriffe die Leistung, Optimierung, Wettkampf, Talent und Elite beinhalten ein Werteverständnis, zu dem sich der DTB und ihre Landesturnverbände offensiv bekennen und das auch seine Mitglieder leben sollen.

Umfang & Lizenzen

Die Ausbildung umfasst mindestens 120 und maximal 150 LE inklusive aller Lern- und Reflektionsphasen und führt zu der Lizenz Trainer C Leistungssport mit der Bezeichnung der entsprechenden Sportart.

Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainer C Wettkampf- und Leistungssport umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training in der jeweiligen Sportart sowie die Gestaltung der allgemeinen Grundausbildung (AGA) und des Grundlagentrainings (GLT) in den Sportarten Gerätturnen, RSG, Rope Skipping, Aerobicturnen und Trampolinturnen. Die Ausbildungsinhalte der allgemeinen Grundausbildung und des Grundlagentrainings orientieren sich dann den Rahmentrainingskonzeption des DTB. Hierbei stehen

das Eignungsprofil sowie die konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Vordergrund.

Die Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe zur Trainer C Wettkampf- und Leistungssport erfolgt in den Sportarten

- Faustball
- Gerätturnen
- Indiacanoe
- Korbball
- Korbball
- Orientierungslauf
- Prellball
- Rhönradturnen
- Rhythmische Sportgymnastik
- Ringtennis
- Rope Skipping
- Trampolinturnen
- Aerobicturnen

Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der notwendigen Kompetenzen angestrebt.

Termine im Fachbereich Gerätturnen:

TRAINER C GERÄTTURNEN

LG 34011-04 Modul 2 – Gerätturnen 1. Folge + 2. Folge

Inhalte

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

Voraussetzungen

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

Termin	1. Folge 11.08.2023 - 13.08.2023
	2. Folge 25.08.2023 - 27.08.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	30 LE
Referent	RTB Lehrteam Gerätturnen
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	200,00 €
regulär	400,00 €

LG 34011-05 Modul 3 – Gerätturnen 1. Folge + 2. Folge + 3. Folge


Inhalte

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

Voraussetzungen

- Abgeschl. Modul 2 – Trainer C Gerätturnen

Termin	1. Folge 15.09.2023 - 17.09.2023
	2. Folge 20.10.2023 - 22.10.2023
	3. Folge 03.11.2023 - 05.11.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	60 LE
Referent	RTB Lehrteam Gerätturnen
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	300,00 €
regulär	600,00 €

Termin	1. Folge
	27.04.2023 - 01.05.2023
	2. Folge
	18.05.2023 - 21.05.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	100 LE
Referent	RTB Lehrteam Gerätturnen
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	500,00 €
regulär	1000,00 €

TRAINER C BREITENSPORT

Der Breitensport nimmt im RTB und seinen Vereinen eine überaus wichtige Rolle im täglichen Sport- und Übungsangebot ein.

Umfang & Lizenz

Die Ausbildung umfasst mindestens 120 und maximal 150 LE inklusive aller Lern- und Reflektionsphasen und führt zu der Lizenz Trainer C Breitensport mit der Bezeichnung der entsprechenden Sportart bzw. des entsprechenden Schwerpunktes.

Handlungsfelder

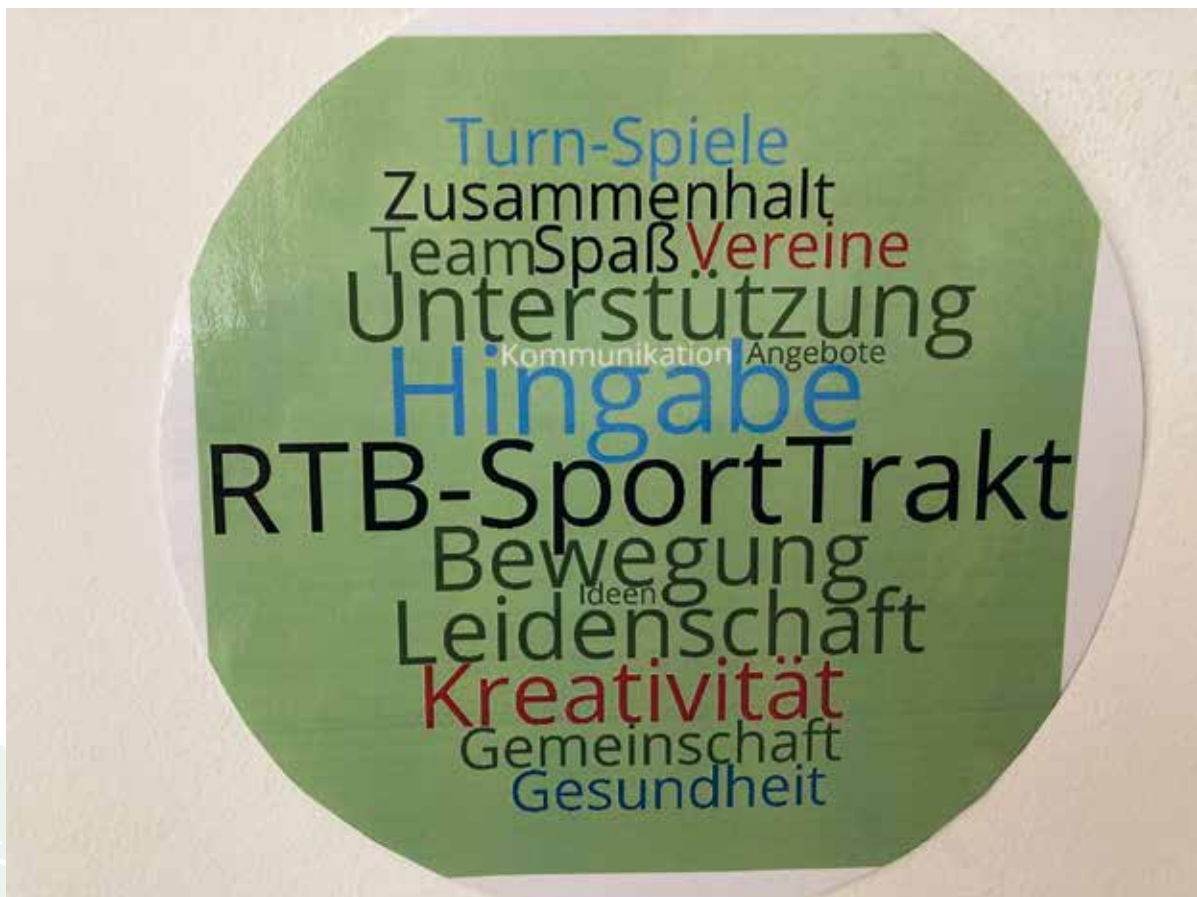
Die Tätigkeit der Trainer C Breitensport umfasst die Mitglieder-gewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote in der jeweiligen Sportart auf der unteren Ebene. Aufgabenschwerpunkte sind die Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im sportartspezifischen Breiten-

sport. Die Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe zur Trainer C Breitensport umfassen die Sportarten /Schwerpunkte

- Fitness-Aerobic
- Fitness und Gesundheit Erwachsene
- Fitness und Gesundheit Ältere
- Fitness und Gesundheit Natursport (Sommer/Winter)
- Gymnastik/Rhythmus/Tanz
- Musik
- Parkour
- Wandern

Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der notwendigen Kompetenzen angestrebt.



TRAINER C PARKOUR

LG 34011-25 Modul 2 Parkour, 1. Folge + 2. Folge

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

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

Inhalte

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

Voraussetzungen

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

Termin	1. Folge
	12.08.2023 - 13.08.2023
	2. Folge
	26.08.2023 - 27.08.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	30 LE
Referent	Lehrteam Parkour RTB / WTB
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	200,00 €
regulär	400,00 €

LG 34011-26 Modul 3 Parkour, 1. Folge + 2. Folge + 3. Folge

Termin	1. Folge
	15.09.2023 - 17.09.2023
	2. Folge
	20.10.2023 - 22.10.2023
	3. Folge
	03.11.2023 - 05.11.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	60 LE
Referent	Lehrteam Parkour RTB / WTB
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	300,00 €
regulär	600,00 €

Das große Theorie- und Praxisbuch (inkl. Videos)



SCAN ME

Unterstützt durch diverse aktive Athleten, erfahrene Pädagogen und versierte Sportwissenschaftler bietet das Buch die geballte Ladung an Wissen und Werkzeugen für jedes Level – von Einsteiger bis Profi.



JETZT ÜBERALL ERHÄLTlich!

Parkour: Das große Theorie- und Praxisbuch
978-3-8403-7754-9
24,00 €

Foto: ©stock.adobe.com / Cover: ©Meyer & Meyer Verlag

TRAINER C NATURSPORT WINTER**Trainer C Breitensport Fitness/Gesundheit/Natursport Winter/Übungsleiter Ski**

Die Ausbildung Trainer C, Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe besteht aus 4 Teilen.

- Beginn in der Wintersaison Nov. 2023-24
- weitere Ausbildung Sommer 2023
- Abschluss LG 4, Ostern 2024

Mindestteilnehmerzahl 6 TN

Meldeschluss ca. 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn

Mindestteilnehmer siehe **LG-Ausschreibung (Homepage RWTB-Schneesport.de)**

Lehrgang 1: Theorielehrgang

In der Landesturnschule des Westfälischen Turnerbundes werden die theoretischen Inhalte für die Ausbildung / Trainer C, Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Lehrgang 2: Grund- / Basislehrgang

Im Pitztal werden die theoretischen und praktischen Inhalte für den Trainer C, Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Lehrgang 3: Aufbau-/ Nordiclehrgang

Im Nordiceil werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt. Um schneeunabhängig auszubilden erfolgt die Ausbildung auf Skikes.

Lehrgang 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubaier Gletscher, werden weitere aufbauende theoretischen und praktischen Inhalte für den Trainer C, Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Mit einer Theorie- und praktischen Prüfung schließt der LG / die Ausbildung ab.

Lehrgang 1

Termin	08.12.-10.12.2023
Ort	Landesturnschule WTB
Gebühren (inkl. ☰☷)	
Gymcard	120,00 €
regulär	140,00 €

Lehrgang 2

Termin	21.11.-26.11.2023
Ort	Pitztal, Hotel Möderle
Gebühren (inkl. ☰☷) HP und Liftgebühr	
regulär	ca. 775,00 €

Lehrgang 3

Termin	Sommer 2023 nach Absprache
Ort	N.N.
Gebühren (inkl. ☰)	
regulär	65,00 €

Lehrgang 4

Termin	Ostern 2024
Ort	Stubaital, Sporthotel Brugger
Gebühren (inkl. ☰☷) HP und Liftgebühr	
regulär	ca. 1000,00 €

TRAINER C FITNESS / GESUNDHEIT

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

Im Jahr 2023 bietet ausschließlich der WTB die Ausbildung Trainer C Fitness/Gesundheit an.


Inhalte

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

LG 23301011 Modul 2 F & G Erwachsene, 1. Folge + 2. Folge

Termin	1. Folge 20.10.2023 - 22.10.2023
	2. Folge 03.11.2023 - 05.11.2023
Ort	LTS Oberwerries
Umfang	30 LE
Referent	Lehrteam WTB
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	420,00 €
regulär	840,00 €

LG 23301011 Modul 3 F & G Erwachsene, 1. Folge + 2. Folge + 3. Folge

Termin	1. Folge 17.11.2023 - 19.11.2023
	2. Folge 01.12.2023 - 03.12.2023
	3. Folge 19.01.2024 - 21.01.2024
Ort	LTS Oberwerries
Umfang	60 LE
Referent	Lehrteam WTB
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	420,00 €
regulär	840,00 €

ÜBUNGSLEITER C BREITENSPORT**Umfang & Lizenz**

Die Ausbildung umfasst mindestens 120 und maximal 150 LE inklusive aller Lern- und Reflektionsphasen und führt zu der Lizenz Übungsleiter C mit der Bezeichnung des entsprechenden Schwerpunktes

Handlungsfelder

Zentraler Aufgabenbereich der Übungsleiter ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartübergreifenden Breitensport. Sie / Er kann – je nach den Rahmenbedingungen des Vereins – auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Sporttreibenden zuständig sein.

Im Kern ist die Übungsleiter*in pädagogisch tätig und trägt in dieser Rolle dazu bei, die Sporttreibenden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung anzuleiten, zu unterstützen und Selbstständigkeit, Teilhabe und selbstbestimmtes Lernen jeder /Jedes Einzelnen zu fördern.

Die Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe zur Übungsleiter C sportartübergreifender Breitensport umfassen die Schwerpunkte

- Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
- Eltern-Kind-Turnen /Kleinkinderturnen
- Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“
- Kinderturnen

Ziele der Ausbildung

um Handlungsfähig zu sein und die Aufgaben im Verein kompetent erfüllen zu können, muss die Übungsleiter*in entsprechende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten mitbringen und sie kontinuierlich weiterentwickeln. Übergeordnetes Ziel von Ausbildung ist es, die Übungsleiter*innen in diesem Prozess zu unterstützen und ihre Handlungskompetenz zu erweitern. Die Kompetenzbereiche sind für beide Profile (Kinder / Jugendliche einerseits und Erwachsene /Ältere andererseits) zusammengefasst, die Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte werden differenziert dargestellt.


Aufbauend auf den vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen der Teilnehmenden wird durch diese Ausbildung eine Weiterentwicklung der notwendigen Kompetenzen angestrebt.

ÜBUNGSLEITER-C KINDERTURNEN

LG 34011-07 Modul 2 Kinder/Jugend, 1. Folge + 2. Folge

Termin	1. Folge 03.03.2023 - 05.03.2023
	2. Folge 17.03.2023 - 19.03.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	30 LE
Referent	RTJ Lehrteam
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	150,00 €
regulär	300,00 €

LG 34011-08 Modul 3 Kinder/Jugend, 1. Folge + 2. Folge + 3. Folge

Termin	1. Folge 21.04.2023 - 23.04.2023
	2. Folge 12.05.2023 - 14.05.2023
	3. Folge 02.06.2023 - 04.06.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	60 LE
Referent	RTJ Lehrteam
Gebühren (inkl. )	
Gymcard	230,00 €
regulär	460,00 €

ERSTE HILFE

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

Inhalt

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

Weitere Inhalte abhängig vom Teilnehmerkreis.

LG 34011-09

Termin 04.03.2023

LG 34011-10


Termin 13.05.2023

LG 34011-11

Termin 23.09.2023

LG 34011-12

Termin 25.11.2023

Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	9 LE
Referent	Martina Henn
Gebühren (inkl.  + Erste Hilfe-Praxisratgeber)	
regulär	50,00 €



NEU!


Junior-Basic-Coach

ERFOLGREICH DURCHSTARTEN MIT EINER RTB-ZERTIFIZIERTE-QUALIFIZIERUNG

RTB-Qualifizierungskonzept

- Jungen Menschen eine Ausbildung zu ermöglichen ist unsere Verpflichtung und gleichzeitig eine spannende Herausforderung
- Wir bieten ein neues Ausbildungsformat für interessierte Personen und / oder Einsteiger mit einem Zertifikatserwerb
- Übergeordnetes Ziel dieser Qualifizierung ist es, interessierte Jugendliche (ab 14 Jahre) **RTB-Junior-Basic-Coach** und aktive Ältere (Gold Agers / Ü 60) **RTB-Senior-Basic-Coach** zu befähigen, im Turn- und Sportverein sowie im außerunterrichtlichen Schulsport Verantwortung zu übernehmen. Das Spektrum reicht von helfenden Tätigkeiten über die Mitgestaltung bis hin zu Leitungsfunktionen bei der Organisation von Bewegungsangeboten in Vereinen und Schulen bzw. in der Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen.
- Kostengünstig
- Entwicklung und Verbreitung der RTB-Turnspiele und die Fachsportarte

Bei Interesse zu einem Ausbildungsangebot wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Udo Schade
E-Mail schade@rtb.de
Telefon 02202-2003-30

Eszter Ezsias
E-Mail ezsias@rtb.de
Telefon 02202-2003-53

ÜBUNGSLEITER B PRÄVENTION

Übungsleiter B Prävention wird im Jahr 2023 ausschließlich beim WTB Angeboten.

ÜBUNGSEITER B „SPORT IN DER REHABILITATION“

Umfang & Lizenz

Die Ausbildung umfasst mindestens 60 und maximal 80 LE inklusive aller Lern- und Reflektionsphasen (ausgenommen im Profil „Sport in Herzgruppen“ mit 120 – 150 LE) und führt zu der Lizenz Übungsleiter B „Sport in der Rehabilitation“ mit der Bezeichnung des entsprechenden Profils.

Handlungsfelder

Die Übungsleiter*in B „Sport in der Rehabilitation“ setzt im Verein Sport- und Bewegungsangebote für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen zielgruppengerecht und themenspezifisch um. Dabei berücksichtigt er die spezifischen Einschränkungen und den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die Angebotsinhalte beziehen sich auch auf Themen des täglichen Lebens und stellen die Situation der Gruppenmitglieder in den Mittelpunkt. Die Übungsleiter*in ist in der Lage, individuell vorhandene Ressourcen in Richtung „sportliche Aktivität als lebensqualitätssteigernden Maßnahmen“ zu ermitteln und zu verstärken.

In den meisten Fällen ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Mediziner*innen und ggf. Psycholog*innen sinnvoll und erforderlich. Die Ausbildung Übungsleiter*in B „Sport in der Rehabilitation“ setzt eine Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe voraus und erfolgt in den Profilen

- Sport bei Osteoporose
- Sport bei Rheuma
- Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport in Herzgruppen
- Sport und Diabetes

Ziele der Ausbildung

Es ist übergeordnetes Ziel der Ausbildungsmaßnahmen, die Übungsleiter*innen so zu qualifizieren, dass sie in den Turn- und Sportvereinen unter den Aspekten eines umfassenden Rehabilitations- und Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und indikationsspezifisch Rehabilitationssportangebote mit den Mitteln des Sports planen und umsetzen können. Die Konzeptionen sind so zu entwickeln und zu reflektieren, dass bei der Planung des Angebots die speziellen individuellen Ausgangssituationen und die realen Lebenszüge der Teilnehmenden berücksichtigt werden können. Es gilt die Teilnehmenden zu einer bewussten Auseinandersetzung mit ihrer Krankheit/Behinderung zu ermutigen, um auf diese Weise ihre individuellen Ressourcen zu stärken.

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der notwendigen Kompetenzen angestrebt.

ÜBUNGSLEITER B REHABILITATION

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

Inhalte der Kooperation

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

Anerkennung zur Lizenzverlängerung von Rehasport-Lizenzen des BRSNW

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

Hinweise zur Anmeldung

Anmeldungen direkt im BRSNW Qualifizierungsportal: www.brsnw-qualifizierung.de

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

Download des Anmeldeformulars: www.brsnw-qualifizierung.de

Weitere Informationen:

Frau Silke Neuwald

Tel. 0203/7174-157

neuwald@brsnw.de

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

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

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

Voraussetzung

- Gültige ÜL-/Tr-Lizenz des DOSB

Termin	21.03.2023 (10.00 Uhr) – 22.03.2023 (15.30 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	16 LE
Referent	BRSNW Referent*innen- Team
Gebühren (inkl. ¶)	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 90,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 120,00 €
	Externe 180,00 €

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

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

Voraussetzung

- erfolgreicher Abschluss der Grundlagenausbildung z.B. P16 Lehrgang

Termin	1. Folge 06.03.2023 (10.00 Uhr)- 10.03.2023 (16.00 Uhr)
	2. Folge 27.03.2023 (10.00 Uhr) - 30.03.2023 (17.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	90 LE
Referent	BRSNW Referent*innen- Team
Gebühren (inkl. ¶)	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 350,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 450,00 €
	Externe 700,00 €

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

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

Inhalte

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

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

Termin	1. Folge 21.08.2023 (10.00 Uhr) - 25.08.2023 (16.00 Uhr)
	2. Folge 11.09.2023 (10.00 Uhr) - 14.09.2023 (17.00 Uhr)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	90 LE
Referent	BRSNW Referent*innen- Team
Gebühren (inkl. ¶)	
	Mitgliedsvereine des BRSNW 350,00 €
	Kooperationspartner z.B. RTB/WTB- Vereine 450,00 €
	Externe 700,00 €

Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®



Jacaranda® CD



TOGU® Brasil® berry

NEU!



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L



Fortbildung **GYMWELT**

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

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

FITNESSSPORT

LG 34112-01 DTB Kursleiter Flowin Athletix – Yoga meets Athletic

Flowing AthletiX vereint das Beste aus athletischem HiIT mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken aus dem Yoga. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität, sowie geistige Flexibilität. Der ständige Wechsel zwischen kraftvollen und ruhigen, fließenden Phasen erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance. Flowing AthletiX schließt die Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen. Verschiedene Levels und Modifikationen innerhalb der Übungen machen Flowing AthletiX dabei für jedermann/-frau zugänglich und fordern ohne zu überfordern. Flowing AthletiX eignet sich durch seine Vielfältigkeit hervorragend zur Stressregulation. Durch die intensiven Intervalleinheiten lassen sich über Spannungen sowohl auf muskulärer, faszialer als auch emotionaler Ebene abbauen. Die Flows und die gehaltenen Positionen bringen Körper und Geist zurück ins Gleichgewicht, verbessern unsere Konzentration, unseren Fokus und leiten eine tiefgehende Regeneration ein. In dieser Fortbildung sind Lehrmaterialien sowie eine CD mit inbegriffen.

Inhalte



- Einführung in die Flowing AthletiX Methode
- Einführung in die Grundlagen der Yogaflows
- Grundübungen von AthletiX
- Anatomie und Trainingslehre (Muskeln, Faszien, Herz-Kreislaufsystem, Atemtechniken und ihre Wirkung)
- Sequenzierung und Stundenaufbau

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

Voraussetzungen

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

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


DTB-Akademie 

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

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

Lizenzverlängerung

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

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

DTB-Akademie 



FASZIO
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34012-04 Metabolic Tuning

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

Lizenzverlängerung

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


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

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

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

Lizenzverlängerung

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

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

DTB-Akademie 


FASZIO®
Ganzheitliches Faszientraining

LG 34112-05 Functional Complete

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

Lizenzverlängerung

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

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


DTB-Akademie 

LG 34112-04 Wirbelsäule im Fokus-Becken

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

Lizenzverlängerung

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

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


DTB-Akademie 

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

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

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C


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

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

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

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C


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

LG 34012-11 Funktionelles Zirkeltraining: Rund-um-Programm für den ganzen Körper

Functional Training ist auch für ältere Gesundheitssportler ein vielseitiges und effektives Konzept. Das Training an Stationen ist für gemischte Gruppen mit unterschiedlicher Belastbarkeit und individuellen Einschränkungen besonders geeignet. Es ist abwechslungsreich, spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und trainiert den ganzen Körper. Kaum eine Trainingsform ist besser geeignet, um Belastungen effektiv und individuell zu steuern. Unsere Turnhallen bieten in der Regel alles, was wir für vielfältige Stationen brauchen. Und auch draußen kann man mit wenig Aufwand abwechslungsreiche Zirkel schaffen. Im Lehrgang werden Hintergründe der Trainingsplanung besprochen und zahlreiche Übungen und Zirkelvariationen ausprobiert.

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C

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

FUNCTIONAL TRAINING

Seit dem Jahr 2014 bildet die DTB Akademie im Rahmen einer modularen Zertifikatsausbildung ÜL und Trainer zum DTB Functional Training Coach aus.

Der Functional Training Coach setzt sich aus Basismodulen und Aufbaumodulen zusammen. Dabei müssen mindestens drei der fünf Basismodule absolviert werden, wobei das Basismodul „Instructor Functional Training Basic“ für alle verpflichtend ist.

Basismodule

- Instructor Functional Training Basic
11.03.2023 - 12.03.2023 in Hamm

Hinweis zu Lehrgängen in Hamm

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

Voraussetzung

- Gültige ÜL-/ Tr-Lizenz.

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

Weitere Informationen unter www.dtb-akademie.de

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



GYMWELT

GROUP FITNESS

LG 34112-10 KAHA® Instructor



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

Inhalte



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

Lizenzverlängerung

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

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

LG 34112-07_E

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

DTB-Akademie 

LG 34112-09 KAHA® Fortbildung 1+2

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


Voraussetzung KAHA®-Instructor

Abschluss Teilnahmebescheinigung


Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

LG 34112-09

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

LG 34112-08_E

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

DTB-Akademie 

LG 34112-11 AROHA®-Instructor

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

Inhalte



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

Voraussetzungen



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

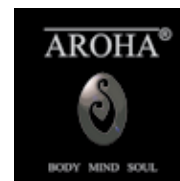
Lizenzverlängerung

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

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

LG 34112-12_E

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

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


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

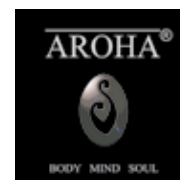
Voraussetzung AROHA®-Instructor

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

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

DTB-Akademie 

LG 34012-08 AROHA® Fortbildung

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

Inhalte

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

Voraussetzung



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

ENTHALTENE MATERIALIEN

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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



LG 34112-14 Drums Alive-Instructor

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

Drums Alive® ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel, Bewegung und Musik-Programm. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten wie z. B. die Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Es wird ein neuer innovativer Weg vorgestellt und erarbeitet, wie Trommeln und Tanzen, propriozeptives Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können. Durch die wissenschaftliche Begleitung findet Drums Alive® ebenfalls Ansätze bei Depressionen und Burnout, Schwankschwindel, Tumorpatient*innen, Bewohner*innen von Senior*innenheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn! EveryBODY comes alive with DRUMS ALIVE®!!!

ENTHALTENE MATERIALIEN

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

Voraussetzungen



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

Abschluss

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

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

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

DTB-Akademie



LG 34112-39 DA® Wellness Beats

Drums Alive® Wellness Beats ist

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

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

Voraussetzungen

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

Abschluss

- Teilnahmebescheinigung
- Drums Alive® Wellness Beats Zertifikat

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

LG 34112-38 DA® Fitness-Mix

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

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

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

Inhalte

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

Abschluss

Teilnahmebescheinigung Drums Alive® Fitness Mix Zertifikat

Voraussetzungen

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

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

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



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

DTB-Akademie 🚩

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

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

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

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

Vorteile von M.A.X.®:

Das Format entspricht dem Zeitgeist – kurz und intensiv.

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

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

Einsatz von bestehendem Equipment, wie beispielsweise Steps.

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

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

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

Durch die vorgegebenen Stundenbilder werden Qualität und einheitliche Inhalte garantiert.

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

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

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

Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/ Tr-C

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

DTB-Akademie 🇩🇪



BODY & MIND

LG 34112-15 Pilates – Circuit und Kleingeräte

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

Inhalte

- Masterclasses
- Theorie zu Krafttraining
- Unterrichtsmethodik

Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

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

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

DTB-Akademie 🇳🇪

LG 34012-12 Yoga und Achtsamkeit für Kindergarten und Grundschule

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

LG 34012-13 Kraftquelle Yoga

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

LG 34112-36 Die Franklin Methode von Fuß bis Kopf

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

Voraussetzungen

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

Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

LG 34012-07 Natural Method

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

Ganz wichtig, everybody can dance and enjoy !

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

Inhalte

Praxisteil 1

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

Theorie

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

Praxisteil 2

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

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

GESUNDHEITSSPORT

Gesundheitssport

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

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



LG 34112-24 DTB-Rückentrainer

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

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

Inhalte

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

Voraussetzungen

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

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

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

DTB-Akademie

Abschluss

Zertifikat „DTB-Rückentrainer*in“

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

Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten.

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

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

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

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

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

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

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

LG 34112-25 Rückenpraxis Pur

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

Inhalte

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



Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

■ ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

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

LG 34112-26 Aufbauomodul 1 – “Becken/Hüftgelenk

Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Die Anatomie des Hüftgelenks und des ISG wird aufgefrischt. Insbesondere Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG werden genauer betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken, werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

Voraussetzungen



RückenPraxis Pur

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

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

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

Aufbaumodul 2 – “Schultergürtel/Halswirbelsäule”

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

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

Voraussetzungen



RückenPraxis Pur

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

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

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

LG 34112-28 Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)



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

Abschluss

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

Lizenzverlängerung

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

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

LG 34112-29 Rückengymnastik

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

Inhalte

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

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.



Voraussetzungen

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

Abschluss Zertifikat „Rückengymnastik“.

Lizenzverlängerung

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

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

DTB-Akademie 

pedalo®

FÖRDERE DEINE GESUNDHEIT MIT ÜBUNGEN ZUR

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

AUF PEDALO-PRODUKTEN!

Erfahrung und Wissen seit 1963



pedalo®

Pedalo steht für Entwicklung, Herstellung,
Vertrieb & Trainingskonzepte

Made in Germany

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

LG 34112-21 DTB Kursleiter/-in Entspannungstechniken

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

Inhalte

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

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

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



Abschluss Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken“

Hinweis

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

Lizenzverlängerung

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

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

DTB-Akademie 

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



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

Inhalte

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

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

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

DTB-Akademie 

Voraussetzungen

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

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

Lizenzverlängerung

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

LG 34112-30 Der bewegte Weg zur Achtsamkeit

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

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

Inhalte

- Vorstellung des Konzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
- Pädagogischer Leitfaden mit Methodik und Didaktik
- Methodischer Werkzeugkasten mit mentalen Elementen
- Einführung in die bewegte Anatomie von Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien
- Möglichkeiten, wie das Erlernte in Bewegungsstunden unterschiedlicher Art und den Alltag für die Nachhaltigkeit integriert und eingesetzt werden kann

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

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

Abschluss Zertifikat „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Lizenzverlängerung


- ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

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



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

Inhalte

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

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

DTB-Akademie 

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

DTB-Akademie 

Herausforderungen

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

Lehrmaterial

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

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


Abschluss

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

Lizenzverlängerung

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

LG 34112-32-E

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

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

Inhalte

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

Voraussetzungen

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



Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

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

Lizenzverlängerung

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

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

DTB-Akademie 

LG 34112-35 DTB-Kursleiter*in FASZIO®-Training

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive: 7 + 5 = 1

Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen werden alle Aspekte einer körperweiten Faszien-vitalität in den Fokus gesetzt. Bänder und Sehnen erhalten durch Elastizität mehr Zug- und Rückstellintensität, Muskelaufbau in Bewegung bringt Geschmeidigkeit und Kraft. Bewegungsfreiheit benötigt Dehnfähigkeit und Lösung von Blockaden in den fasziellen Leitbahnen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung, ausreichend Zeiten für Regeneration fördern Widerstandskraft und Resilienz.

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

Inhalte

TEIL 1 – 20 LERNEINHEITEN

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

TEIL 2 – 20 LERNEINHEITEN

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

Zielgruppe

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

Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzungen

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



Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar!

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



Lizenzverlängerung

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

Modul 1

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

LG 34112-36 - Modul 2

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

DTB-Akademie 

FASZIO®
Ganzheitliches Faszientraining

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

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

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

Inhalte

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

Voraussetzungen

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

Lehrmaterial

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.



Abschluss

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

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

DTB-Akademie

LG 34112-37 DTB-Instructor Walking /Nordic Walking

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

Inhalte

- Herz-Kreislauf-Training
- Erlernen von Techniken und Varianten
- Koordinationsübungen und Gehschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking-/ Nordic Walking-Kurses
- Einführung in die standardisierten Kursprogramme „Walking“ sowie „Nordic Walking“

Voraussetzungen

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

Lehrmaterial



Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

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

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

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

DTB-Akademie 

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

PROGRAMM 2023**FITNESS + PILATES & YOGA + DANCE
GESUNDHEIT + ÄLTERE + KINDER**

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

DTB-Akademie 

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



LG 34112-19 Krafttraining im Gesundheitssport

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

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

Inhalte

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



Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW

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

DTB-Akademie 


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

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung


Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

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

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

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

DTB-Akademie 

Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-/Tr. C-Lizenz, ÜL-B, ÜL-B BRSNW

LG 34112-16

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

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


Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-/Tr. C-Lizenz, ÜL-B, ÜL-B BRSNW

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

DTB-Akademie 

LG 34112-17

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

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


Voraussetzungen

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

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Lizenzverlängerung

- ÜL-/Tr. C-Lizenz, ÜL-B, ÜL-B BRSNW

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

DTB-Akademie 

LG 34012-03 Fit und schwungvoll in Balance

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

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

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

Zielgruppe ÜL C und B, Fachgebiet Fitness/Gesundheit Erwachsene

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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

LG 34012-04 Alltagsfit von Kopf bis Fuß

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

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

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

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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

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



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

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Vereinsangebote...

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



www.pluspunkt-gesundheit.de



Interesse? Klar!

Weitere Infos gibt Ihnen Ihr zuständiger Landesturnverband oder der Deutsche Turner-Bund PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Büro
Tel. 0 69/6 78 01 - 1 42 oder - 1 43
E-Mail: pluspunkt@dtb-online.de



Foto: fotolia.com

QUALITÄTSSIEGEL

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit – Anerkennung durch die zentrale Prüfstelle Prävention

Der Pluspunkt Gesundheit ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen! Der Pluspunkt Gesundheit hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei ein für sie passendes Gesundheitssport-Angebot zu finden.

Ihre Vorteile als Verein

- Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport
- Verbesserung der finanziellen Situation durch lukrative Gesundheitssportkurse
- Erschließen neuer Zielgruppen für den Verein
- Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Nachweis für qualitativ hochwertige Angebote und Kompetenz
- Hohe Akzeptanz seitens der Ärzte, der Wissenschaft, der Krankenkassen und der Politik
- Bereitstellung eines Marketingpakets

Ein Siegel – zwei Möglichkeiten

1) Bewerbung von Gesundheitssportangeboten in Turn- und Sportvereinen

Dauerangebote, individuelle und/oder standardisierte Kursangebote, können anhand eines Antragsformulars mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet werden:

- Reha- oder Präventionsangebote
- Kurs- oder Dauerangebot mit maximal 20 Teilnehmenden



2) Krankenkassenanerkennung

Für die Beantragung des Pluspunkt Gesundheit inkl. Krankenkassenanerkennung wurde der Pluspunkt-Antrag erweitert und bildet zusätzlich alle Fragen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ab.

- Angebote der Primärprävention
- Standardisierte DTB-Kursprogramme: Inhalte und Kursdauer entsprechend den Vorgaben des zertifizierten Konzepts
- Maximal 15 Teilnehmende

STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

Um eine Krankenkassenanerkennung zu erhalten, so bieten wir folgende Lehrgänge zur Einweisung in entsprechende standardisierte Kursprogramme an, die von der zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt werden.

Voraussetzung

- B-Lizenz oder adäquate berufliche Ausbildung

LG 34012-92 „Bewegen statt Schonen“

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

Inhalte

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

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

LG 34012-94 „Fit bis ins hohe Alter“

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

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

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

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

ÄLTER WERDEN

DTB-Bewegungsexpert*in der Pflege


Ein Angebot für Pflegeeinrichtungen zur Umsetzung des aktuellen Expertenstandards Mobilität.

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohner*innen von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes (Stand: August 2018)). Die Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den „Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach § 113a SGB XI“ noch stärker eingefordert wird. Diesen neuen Herausforderungen muss in der Regel auch mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen bzw. entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeitenden begegnet werden.

Die DTB-Akademie unterstützt mit ihrem Weiterbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt. Ein kompetentes Team erfahrener Referentinnen und Referenten vermittelt in inhaltlich verschiede-

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

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

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

LG 34113-01 Basismodul – Bewegungsförderung im Alter

Das Basismodul (Theorie) vermittelt die wichtigsten Zusammenhänge von Bewegung und Mobilität im Alter. Regelmäßiges und gezieltes Krafttraining beugt dem altersbedingten Muskelverlust vor und ist damit wichtiger Bestandteil der Sturzprävention. Altersgerechtes Ausdauertraining und abwechslungsreiches Koordinationstraining sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbessern die Gehirnleistung und können so den Verlust von kognitiven Fähigkeiten vermindern bzw. verzögern. Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar – aber wie? Die Lerneinheiten verbinden die neuesten Erkenntnisse aus Sportwissenschaft, Gerontologie und Pflegewissenschaft. Sie werden praxisnah und verständlich für die Pflege und Betreuung im Alltag aufbereitet.

Termin	27.03.2023 (09.00-12.00)
Referent	Antje Hammes

LG 34113-02 Aufbaumodul – Aktivieren im Liegen und Sitzen

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

Termin	27.03.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes

Inhalte

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

LG 34113-03 Aufbaumodul – Mobil bleiben durch Sturzprävention I

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

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

Inhalte

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

Termin	16.08.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

Aufbaumodul – Mobil bleiben durch Sturzprävention II

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

Inhalte

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

Termin	16.08.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

LG 34113-04 Aufbaumodul – ROLLATOR-FIT

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

Inhalte

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

Termin	17.08.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

LG 34113-05 Aufbaumodul – Aktivieren durch Bewegung

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

Inhalte

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

Termin	17.08.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Sandra Thome

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

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

Inhalte

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

Termin	22.11.2023 (09.00-12.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes

Aufbaumodul – Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase

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

Inhalte

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

Termin	22.11.2023 (13.00-16.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes

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

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

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

Lehrmaterial



In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

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

Lizenzverlängerung

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

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

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

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

Inhalte



- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen & Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (z.B. Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Alltagsfunktionen trainieren
- Einführung in das Kursmanual „Standfest und Stabil“

Voraussetzungen

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

Lizenzverlängerung

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

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

LG 34013-01 Funktionelles Seniorentaining

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

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

Lizenzverlängerung

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

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

NATURSPORT

Familienskitag 2023

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

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

Saisoneröffnung 2022/2023

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

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

Schneesport-Fortbildung 1

Zur Trainer C Natursport Winter - Übungsleiter Ski, Grundstufe und Instructor, Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB's dieses Mal zu den schneesicheren Pitztaler Gletscher ein. 4 Tage Fortbildung mit der Möglichkeit der Rückreise am Sonntag oder Montag. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Möderle verwöhnen. Das Lehrteam wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches in Theorie und Praxis Programm zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Zusätzlich soll die Möglichkeit besteht, die neue Skimodelle der kommenden Saison zu testen.

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

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

Schneesport-Fortbildung 2

Zur Trainer C Natursport Winter - Übungsleiter Ski, Grundstufe und Instructor, Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB's in den Osterferien ins Stubaital ein. Skigebiet Schlick 2000 oder bei schlechter Schneelage Stubai Gletscher. 6 Tage Fortbildung, An- und Rückreise am Samstag. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Sporthotel verwöhnen. Das Lehrteam wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches in Theorie und Praxis Programm zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Mindestteilnehmerzahl 6 TN.

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

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



Mit Spaß zur

InK_olusionswoche

20. - 25. März 2023

Kinderturnen

Inklusion im Kinderturnen – eine Woche voller Fachwissen und Praxistipps

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

“Barrieren verstehen - Barrieren abbauen”

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



Gefördert von: Aktion Mensch Stiftung

Projektpartner: Deutsche Kinderturn-Stiftung

DTB DTJ Special Olympics Deutschland

Kooperationspartner: BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Netzwerkpartner: Deutsche Sportjugend Deutsche Behindertensportjugend



Fortbildung
**KINDER- UND
JUGENDTURNEN**



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

LG 34014-01 Ein Einblick in unsere Turnspiele

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

Inhalte

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

Lizenzverlängerung

- ÜL-C

Termin	11.02.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Cornelia Adick
Gebühren	🍴
Gymcard	60,00 €
regulär	120,00 €

LG 34014-02 Air Track & Mini Trampolin

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

Inhalte

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

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/Tr-C

Termin	18.02.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Eszter Ezsias
Gebühren	🍴
Gymcard	60,00 €
regulär	120,00 €

LG 34014-03 Phantasievolle Bewegungslandschaften

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

Inhalte

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

Lizenzverlängerung

- ÜL-C/Tr-C

Termin	02.09.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	RTJ Lehrteam
Gebühren	🍴
Gymcard	60,00 €
regulär	120,00 €

DU BENÖTIGST NEUE TRAININGSINHALTE...?



Finde jetzt die passende Literatur für deine nächste Übungsstunde!



Breakdance: Breaking für B-Boys und B-Girls
978-3-8403-7680-1
22,00 €

Hip-Hop Navigator
978-3-8403-7617-7
19,95 €

LG 34014-04 Netzwerktreffen 2023

Das Lehrteam des Ausbildungslehrgangs Übungsleiter C-Lizenz bietet eine Nachbesprechung zum o.g. Ausbildungslehrgang mit dem Thema „Übungsleiterlizenz - meine Erfahrungen danach“ an. Es wird ein begleitetes Treffen von ehemaligen Lehrgangsteilnehmern mit geführten Gesprächs- und Arbeitsphasen geben, sowie eine abschließende offene Diskussionsphase. Diese soll auf Hindernisse und Sorgen in der Sporthalle aufmerksam machen, Lösungsstrategien zu großen und kleinen Problemen im Übungsleiteralltag aufzeigen, zum produktiven Erfahrungsaustausch untereinander anregen und uns helfen den Ausbildungslehrgang zu verbessern.

Termin	18./19.11.2023
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	5 LE
Referent	RTJ Team
Gebühren	🔪
Gymcard	20,00 €
regulär	40,00 €

Lizenzverlängerung

■ ÜL-C/Tr-C

LG 34014-05 Kinderturnclub Leiterschulung

Wollen Sie ihren Vereinskinder etwas Besonderes anbieten? Wollen Sie Kinderturnen in ihrem Verein positiv platzieren? Wollen Sie Kinderturnen außerhalb des Vereins attraktiv präsentieren? Die RTJ ist von dem Konzept überzeugt und lädt deshalb alle Kinderturn-Clubleiter und die, die es werden wollen ein. Freut Euch auch auf einige bewegungsreiche Praxisbeispiele. Lustige Kennenlernspiele werden ebenso im Programm sein wie kreative Bewegungsrunden und andere tolle Spiele. Damit könnt ihr danach direkt in eure eigenen Clubstunden gehen.

Termin	folgt.
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	Gudrun Goldau
Gebühren	🔪
Gymcard	20,00 €
regulär	40,00 €

Lizenzverlängerung

■ ÜL-C

LG 34014-06 Helfen und Sichern an Gerät

An Geräten und beim Turnen richtig helfen und sichern können ist keine Selbstverständlichkeit. Oftmals fehlt es an Übung und das Wissen über die nötigen Tricks und Kniffe. Die Fortbildung vermittelt Techniken des Helfens und Sicherns und Aspekte der Gerätesicherheit. Die Fortbildung richtet sich zudem an bereits ausgebildete Sporthelfer und an Jugendliche, die sich zurzeit in der Sporthelferausbildung befinden. Durch das spezifische Zusatzmodul werden die Sporthelfer auf den gleichen Wissensstand wie die Teilnehmer des Assistentengrundmoduls (RTB/WTB) gebracht.

Termin	folgt.
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	RTJ Lehrteam
Gebühren	🔪
Gymcard	60,00 €
regulär	120,00 €

Inhalte

Inhaltliche Schwerpunkt sind: Aspekte des Helfens und Sicherns; Helfergriffe und Gerätesicherheit.

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter, Lehrkräfte aller Schulformen und Altersklassen, an ausgebildete Sporthelfer und Mitarbeiter im Ganztage.

Lizenzverlängerung

■ ÜL-C/Tr-C

LG 34014-07 Eine Wunder-Kiste voller Ideen

Halle zu klein? Zu wenig Material? Es gibt kein Problem, dass sich nicht lösen lässt! Lernt Ideen zu sammeln wie aus wenig Material/Alltagsmaterialien eine spannende Stunde gestaltet wird.

Termin	folgt.
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referent	RTJ Lehrteam
Gebühren	🔪
Gymcard	60,00 €
regulär	120,00 €

Lizenzverlängerung

■ ÜL-C

LG 34114-01, 34114-02 DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung

Ein zentrales Bedürfnis von Kindern ist Bewegung. Die Psychomotorik möchte Kinder ganzheitlich über Bewegung, das heißt mit allen Sinnen, eigenaktiv und selbstwirksamkeitserfahrend fördern. Ziel ist es, dass sich Kinder im Wechselspiel mit anderen Kindern als Teil einer Gemeinschaft erleben, gemeinsam abenteuerliche Spielideen entwickeln und diese kreativ umsetzen. Dadurch entsteht ein Wir-Gefühl, und es können Verhaltensweisen eingeübt werden, die zur Orientierung in einer sozialen Gemeinschaft beitragen. Voraussetzung für eine gelungene Förderung ist eine wahrnehmende Beobachtung der Bedürfnisse der Kinder sowie eine sichere Lenkung durch den Übungsleitenden.

In dieser DTB-Kursleiter*innen-Weiterbildung werden die Grundlagen einer psychomotorischen Bewegungserziehung in Theorie und Praxis vermittelt. Die Weiterbildung gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Module mit jeweils 30 Lerneinheiten.

Die Ausbildung wird in zwei Varianten angeboten: Als vollständige Präsenzveranstaltung sowie als Veranstaltung mit einer verkürzten Präsenzphase und ergänzenden, digitalen Lerneinheiten.

Mehr Informationen unter www.dtb-akademie.de

Inhalte – Modul 1

- Basiswissen und Grundlagen
- Methodenvielfalt
- Psychomotorische Spiele
- Bedeutung des Spiels in der Psychomotorik
- Mit allen Sinnen – sensomotorische Entwicklung
- Wahrnehmungsstörungen und ihre Auswirkungen
- Alltagsmaterialien – mit Fantasie und Kreativität
- Umgang mit psychomotorischen Kleingeräten
- Im Abenteuerland der Psychomotorik – Stundenbeispiele

Voraussetzungen

- ÜL-C-Lizenz Kinderturnen
- oder Erzieher*in/Lehrer*in
- oder gleichwertige Qualifikation

Abschluss Teilnahmebescheinigung

Inhalte – Modul 2

- Bewegungslandschaften im Kontext der Inklusion
- Einführung in das Thema Beobachtung
- Besondere Kinder mit besonderen Verhaltensweisen
- Ringen und Raufen – eigene Grenzen und die der anderen
- Entspannung in Theorie und Praxis
- Psychomotorik im Außengelände

Voraussetzungen



DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung, Modul 1

Abschluss Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung“



Lizenzverlängerung

- ÜL-C

34114-01 Modul 1

Termin	24.– 26.03.2023 (16.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	30 LE	
Referent	Karin Schöninger/ Ulrike Deinaß	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €

34114-02 Modul 2

Termin	08.– 10.09.2023 (16.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	30 LE	
Referent	Karin Schöninger/ Ulrike Deinaß	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €

LG 34114-03 DTB-Kursleiter*in Kindertanz

Im Sinne von spielerischem Ausprobieren und Nachahmen erfahren die meisten Kinder Freude, Lust, Spannung und Entspannung. Zugleich hat der Tanz vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse. Viele Kinder werden in ihrem Selbstkonzept gestärkt und entwickeln dadurch ein positives Selbstbewusstsein. Das Programm ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der 4bis 10-jährigen Kinder.

Inhalte

Den Teilnehmenden werden folgende Grundlagen vermittelt, um ein kindgerechtes Kindertanztraining gestalten zu können:

- Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Kinderballett und gymnastisch tänzerisches Bewegen
- Musikeinsatz in Theorie und Praxis sowie Rhythmusschulung
- Bewegungsaufgaben, Tanzimprovisation und einfache Schrittfolgen
- Kreatives Kindertanzen mit und ohne Alltagsmaterialien
- Pädagogische Aspekte des Tanztrainings mit Kindern



Voraussetzungen

- Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen
- Trainer*in C Breitensport Gymnastik/ Rhythmus/Tanz oder Aerobic oder Kinderturnen
- oder ÜL Lizenz ElternKindTurnen/Kleinkinderturnen
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss Zertifikat „DTB Kursleiter*in Kindertanz“

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C

Termin	20.– 22.01.2023 (16.00 - 15.00 Uhr)	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	25 LE	
Referent	Georgina Smeilus/ Ronja Steinberg	
Gebühren		
Gymcard	270,00 €	320,00 €
regulär	315,00 €	365,00 €



Verleihservice

Sport- und Spielgeräte zum Ausleihen

pedalo
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

Hier erhalten Sie alle Infos:

Rheinischer Turnerbund e.V.
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach
www.rtb.de

Ansprechpartner: Marc Kollbach
Telefon: 02202 / 2003-10
Fax: 02202 / 2003-90
E-Mail: kollbach@rtb.de

Save the date

ARD  ZDF 

6. – 9. Juli

LIVE bei
ARD und ZDF.



DIE **FINALS** 2023 RHEIN-RUHR

Deutsche Meisterschaften

Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolinturnen



Tickets und Infos unter

Verband www.dtb.de

Gastgeber



Fortbildung

TURNSPORTARTEN

GERÄTTURNEN	64
GYMNASTIK/TANZ	65
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	65
RHÖNRADTURNEN	66
ROPE SKIPPING	68
TRAMPOLINTURNEN	68
ORIENTIERUNGSLAUF	69
MEHRKÄMPFE	69
PARKOUR	69
TEAMGYM	70
TGW/TGM	70
KORFBALL	70
FAUSTBALL	70
PRELLBALL	70
INDIACA	71
RINGTENNIS	71
VÖLKERBALL	71

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

TURNSPORTARTEN

GERÄTTURNEN

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

Gerätturnen weiblich

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

Ansprechpartner

Jasmin Bretz

E-Mail jasmin.bretz82@gmail.com

Gerätturnen männlich

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

Ansprechpartner Christoph Bongartz

E-Mail bongartz.gtm@rtb.de

Fortbildungen werden im Laufe des Jahres 2023 unter www.rtb.de veröffentlicht

Die TOP
TRAINER FORTBILDUNG
findet von
10. bis 12.02.2023 statt.

Ansprechpartner

Eszter Ezsias:

Tel: 02202/2003-53

oder ezsias@rtb.de

ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e. V.

Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202/2003-12, Fax: 02202/2003-85,

E-Mail: lehrgang@rtb.de

RTB

TURNCAMPS

2023

Die Ferienfreizeit in der Landesturnschule in Bergisch Gladbach.

- Hast Du Spaß am Gerätturnen?
- Hast Du Lust auf Ferien ohne Eltern?
- Bist Du zwischen 8 und 18 Jahre alt und Mitglied in einem Turnverein?

Dann nix wie hin... in die **RTB Turncamps!**

Unser Angebot: „**All-inclusive Trainingslager**“

(Übernachtung, Vollpension, Betreuung, Training, T-Shirt, Freizeitaktivitäten, u.v.m.)

Ansprechpartner: rtb-turncamp@rtb.de

Termine sind:

Ostern I	01.04. - 06.04.
Ostern II	11.04. - 16.04.
Sommer I	02.07. - 08.07.
Sommer II	09.07. - 15.07.
Sommer III	16.07. - 22.07.
Sommer IV	23.07. - 29.07.
Herbst I	30.09. - 05.10.
Winter I	26.12. - 31.12.

GYMNASTIK/TANZ

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/gymnastik

Ansprechpartner

Lisa Diepenbrock

E-Mail diepenbrock.gymnastik@rtb.de



LG 34021-02 Kampfrichter C-Lizenz-Ausbildung

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

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

Voraussetzung

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

Termin	17. - 19.02.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Lisa Diepenbrock	
Gebühren		
Gymcard	90,00 €	150,00 €
regulär	180,00 €	300,00 €



LG 34021-03 Kampfrichter B-Lizenz-Ausbildung

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

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

Voraussetzung

- Kampfrichter C-Lizenz Gymnastik

Termin	17. - 19.02.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Lisa Diepenbrock	
Gebühren		
Gymcard	90,00 €	150,00 €
regulär	180,00 €	300,00 €

LG 34021-01 Kampfrichter C-/B-Lizenz-Fortbildung

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

Voraussetzung

- Kampfrichter C/B-Lizenz Gymnastik

Termin	11.02.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	8 LE	
Referent	Lisa Diepenbrock	
Gebühren		
regulär	50,00 €	

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

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

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

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

Ansprechpartner

Daniel Masendorf

E-Mail masendorf.rsg@rtb.de

RHÖNRADTURNEN

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rhoenradturnen

Ansprechpartner

Astrid Stolle

E-Mail stolle.rhoenrad@rtb.de

Nora Jesch

E-Mail Jesch.rhoenrad@rtb.de

Agnes Bothe

E-Mail agnesbothe@gmail.com

LG 34019-01 Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1

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

Inhalte

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

Voraussetzung

- Mindestalter 14 Jahre

Hinweis Diese Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 besteht aus 3 Folgen.

Zu jeder Folge ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Die ausgeschriebene Gebühr fällt bei jeder Folge an.

Termin	1. Folge		
	30.09. - 01.10.2023		
	2. Folge		
	02.12. - 03.12.2023		
	3. Folge		
	20.01. - 21.01.2024		
Ort	LTS Bergisch Gladbach		
Umfang	45 LE		
Referent	Astrid Stolle, Agnes Bothe		
Gebühren			
	Gymcard	80,00 €	100,00 €
	regulär	160,00 €	200,00 €

LG 34019-02 Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2

Hinweis Die Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2. besteht aus 2 Folgen. Eine separate Anmeldung ist zu jeder Folge erforderlich. Die ausgeschriebene Gebühr fällt bei jeder Folge an.

Zur Überprüfung einer gültigen Lizenz ist es erforderlich eine Kopie des Kampfrichterausweis dem RTB vorab zukommen zu lassen. Ausbildung und Fortbildungstermine müssen mit angegeben werden!



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

Voraussetzung

- Mindestalter: 15 Jahre
- Vollständige Kampfrichter- Lizenz ab Stufe 1 und - mindestens 2 Jahre Wettkampferfahrung mit mindestens 2 Einsätzen pro Jahr

Lizenzverlängerung

- Kampfrichter Stufe 2

Termin	1. Folge		
	22.04. - 23.04.2023		
	2. Folge		
	20.05 - 21.05.2023		
Ort	LTS Bergisch Gladbach		
Umfang	30 LE		
Referent	Astrid Stolle, Agnes Bothe		
Gebühren			
	Gymcard	80,00 €	100,00 €
	regulär	160,00 €	200,00 €

LG 34019-04 Kampfrichter-Fortbildung Spirale

Inhalte

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

Voraussetzung

- Mindestalter 15 Jahre
- Kampfrichterlizenz Stufe 1 oder Stufe 2

Termin	02.12.2023 09.00 - 20.00 Uhr
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	10 LE
Referent	Astrid Stolle, Agnes Bothe
Gebühren	50,00 € inkl.

LG 34019-05 Kampfrichter-Fortbildung Sprung

Inhalte

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

Voraussetzung

- Mindestalter 15 Jahre
- Kampfrichterlizenz Stufe 1 oder Stufe 2

Termin	20.01.2024 9.00 - 20.00 Uhr
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	10 LE
Referent	Astrid Stolle, Agnes Bothe
Gebühren	50,00 € inkl.

LG 34019-06 Trainerassistentenausbildung im Rhönradturnen

Inhalte

Die Trainerassistentenausbildung im Rhönradturnen bietet Jugendlichen ab 14 Jahren bis 17 Jahren einen Einstieg in die Trainerausbildung. Der Trainerassistent soll den verantwortlichen Trainer bei der Durchführung der Trainings- bzw. Übungsstunden unterstützen, darf aber alleinverantwortlich noch keine Gruppe leiten. Die Anmeldung zur 1. Folge beinhaltet die Teilnahme an 2 weiteren Folgen.

Ansprechpartner

Simone Mielcarek
E-Mail simone@mielcarek.de

Ines Meurer
E-Mail ines.meurer1@agfa.com

Hinweis die ausgeschriebene Gebühr fällt bei der 1. Folge an. Gebühr für 2. und 3. Folge wird in der Ausschreibung bekannt gegeben.

Termin	1. Folge 27.01.-29.01.2023
	2. Folge Termin folgt
	3. Folge Termin folgt
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	alle 3 Folge zusammen 60 LE
Referent	Ines Meurer, Simone Mielcarek
Gebühren	
Gymcard	80,00 € 100,00 €
regulär	160,00 € 200,00 €

ROPE SKIPPING

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

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rope-skipping

Ansprechpartner

Britta Meya-Hübner

E-Mail meyahuebner.ropeskiipping@rtb.de

TRAMPOLINTURNEN

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

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

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/trampolinturnen

Ansprechpartner

Claudia Kiel

E-Mail ausbildung@rheinramp.de

LG 34017-01 DTB Basisschein Trampolinturnen I



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

Inhaltliche Schwerpunkte:



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

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/

Termin	20.-22.01.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Claudia Kiel	
Gebühren		
Gymcard	100,00 €	180,00 €
regulär	200,00 €	360,00 €

LG 34017-02 2. alternativer Termin



Termin	27.-28.09.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Claudia Kiel	
Gebühren		
Gymcard	100,00 €	180,00 €
regulär	200,00 €	360,00 €

LG 34017-03 DTB Basisschein Trampolinturnen II

Die „Stufe II“ richtet sich an alle Inhaber der „Stufe I“, die mindestens 16 Jahre alt sind und ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Trampolin erweitern und vertiefen möchten. Neu ist hier die Methodik und aktive Hilfeleistung bei den Landungsarten Bauch und Rücken sowie beim Salto rückwärts und vorwärts. Der Lehrgang schließt mit der Lernerfolgskontrolle der Helfergriffe ab. Für den Schuleinsatz empfehlen wir dringend „Stufe I und II“ zu absolvieren um die bundesweite Qualifikation zu gewährleisten.

Lizenzverlängerung

- ÜL C/ Tr C/

Termin	17.-19.11.2023	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Umfang	20 LE	
Referent	Claudia Kiel	
Gebühren		
Gymcard	100,00 €	180,00 €
regulär	200,00 €	360,00 €

ORIENTIERUNGSLAUF

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/orientierungslauf

Ansprechpartner

Ralf Wittiber

E-Mail wittiber@rtb.de

MEHRKÄMPFE

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/mehrkaempfe

Ansprechpartner

Lothar Kempin

E-Mail kempin.mehrkampf@rtb.de

PARKOUR

Im Parkour benutzen die Sportler ihre direkte Umwelt als Sportgerät. Mauern statt Kästen. Asphalt statt Matten. Dabei verbirgt sich viel mehr hinter der Disziplin als nur wilde Sprünge und akrobatische Tricks. Werte, wie Bescheidenheit, Respekt oder Nachhaltigkeit begleiten die Athleten, genau wie die ständige Auseinandersetzung mit sich, den eigenen Fähigkeiten und den eigenen Grenzen. Im Zentrum steht dabei immer das persönli-

che Wachstum. Allein deshalb ist Parkour lange nicht mehr nur für fitte Jugendliche interessant, sondern bietet spannende Potentiale für Erwachsene, Senioren bis hin zu Schulen oder Kliniken. Dieser Einsteigerkurs bietet einen Zugang zu Parkour und ermöglicht es, die verschiedenen Facetten des urbanen Sports ohne Vorkenntnisse zu entdecken, zu erleben und Inspiration für die Gestaltung eigener Sportstunden mitzunehmen.

LG 23302060 Parkour für Einsteiger

Inhalte

- Hintergrundwissen über den Parkoursport, seine Geschichte, Philosophie und Ausprägungen
- Kreative und rechtliche Auseinandersetzung mit der Stadt als Sportgerät
- Bewegungserfahrungen im Springen, Landen und in der Überwindung diverser Hindernisse
- Reflexionen über Anwendungsbereiche und Besonderheiten der Disziplin

Lizenzverlängerung

- Übungsleiter-C, Trainer-C Breitensport

Termin	17.06.2023 - 18.06.2023
Ort	LTS Oberwerries
Umfang	15 LE
Referent	Giulio Hesse, Philipp Holz-müller, Sebastian Gies
Gebühren inkl.  	
Gymcard	82,00 €
regulär	164,00 €

GRUPPENWETTBEWERBE

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

TEAMGYM

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

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

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/gruppenwettbewerbe

TGW/TGM

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/tgwtgm

Ansprechpartner

Darius Inhetpanhuys

E-Mail inhetpanhuys@rtb.de

KORFBALL

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

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/korfball

Ansprechpartner

Fabian Rodenbach

E-Mail fabian.rodenbach@korfball.de

FAUSTBALL

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/faustball

Ansprechpartner

Andreas Weber

E-Mail weber.faustball@rtb.de

PRELLBALL

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

wie für die Seniorenriege und die Schulsportstunde.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/prellball

Ansprechpartner

Christina Köthe

E-Mail koethe.prellball@rtb.de

INDIACA

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/indiaca

Ansprechpartner

Helmut Schmitz

E-Mail schmitz.indiaca@rtb.de

RINGTENNIS

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/ringtennis

Ansprechpartner

Cornelia Adick

E-Mail adick.ringtennis@rtb.de

VÖLKERBALL

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

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/voelkerball

Ansprechpartner

Gabriele Evers

E-Mail evers.voelkerball@rtb.de

„WIR BEI EUCH VOR ORT“

RTB-Fortbildungen in eurem Turnverein

Der Rheinische Turnerbund bietet allen Mitgliedsvereinen die Möglichkeit, Übungsleiter- und Trainerfortbildungen direkt in ihrem Verein durchzuführen.

Organisation Alle Maßnahmen sind folgendermaßen geplant.

Umfang 8 LE (Lerneinheiten)

Lizenzverlängerung

alle Fortbildungen werden nach Überprüfung in der RTB-Geschäftsstelle für ÜL-/Trainer C Lizenzen mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Inhalte der Maßnahme müssen im Vorfeld an den RTB zur Überprüfung geschickt werden. Je nach Thema können auch ÜL B-Lizenzen mit den Fortbildungen verlängert werden.

Der RTB übernimmt folgende Aufgaben

- Hilfestellung bei der Lehrkräfte-/Referentensuche
- Terminveröffentlichung im DTB- Gymnet
- Erfassung der Teilnehmer/innen
- Einladung und Information der Teilnehmer/innen über Ablauf der Fortbildung
- Ausstellung der TN-Bescheinigungen
- Stellung von TN-Materialien (wenn gewünscht)
- Hilfestellung bei Verleihung von Geräten und Materialien

Aufgaben des Vereins

- Einsatz von qualifizierten Lehrkräften/ Referenten in Kooperation mit dem RTB
- Bereitstellung der Turnhalle (oder Vermittlung einer Halle vor Ort)
- Bereitstellung der erforderlichen Geräte und Materialien zur Durchführung
- Bewerbung der Fortbildung im Verein
- Maßnahmenkonzept inkl. Lehrgangsablaufplan vor Beginn einreichen

Themenauswahl

- Fitness- und Gesundheit
- Angebote für Ältere
- Kinder- und Jugendturnen
- Fachsportarten
- Turnspielsportarten

Neben den oben aufgeführten Beispielen für Schulungsthemen bieten wir eine Vielzahl an weiteren Inhouse-Qualifizierungen an. Auch wenn Sie bisher nur eine Idee und noch keine konkrete Vorstellung zur Gestaltung und Umsetzung solch einer maßgeschneiderten Weiterbildung haben – nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Ihre persönlichen Ansprechpartner

Ezster Ezsias

Telefon 02202/2003-53

E-Mail ezsias@rtb.de

Sandra Anders

Telefon 02202/2003-24

E-Mail anders@rtb.de

Rheinischer Turnerbund

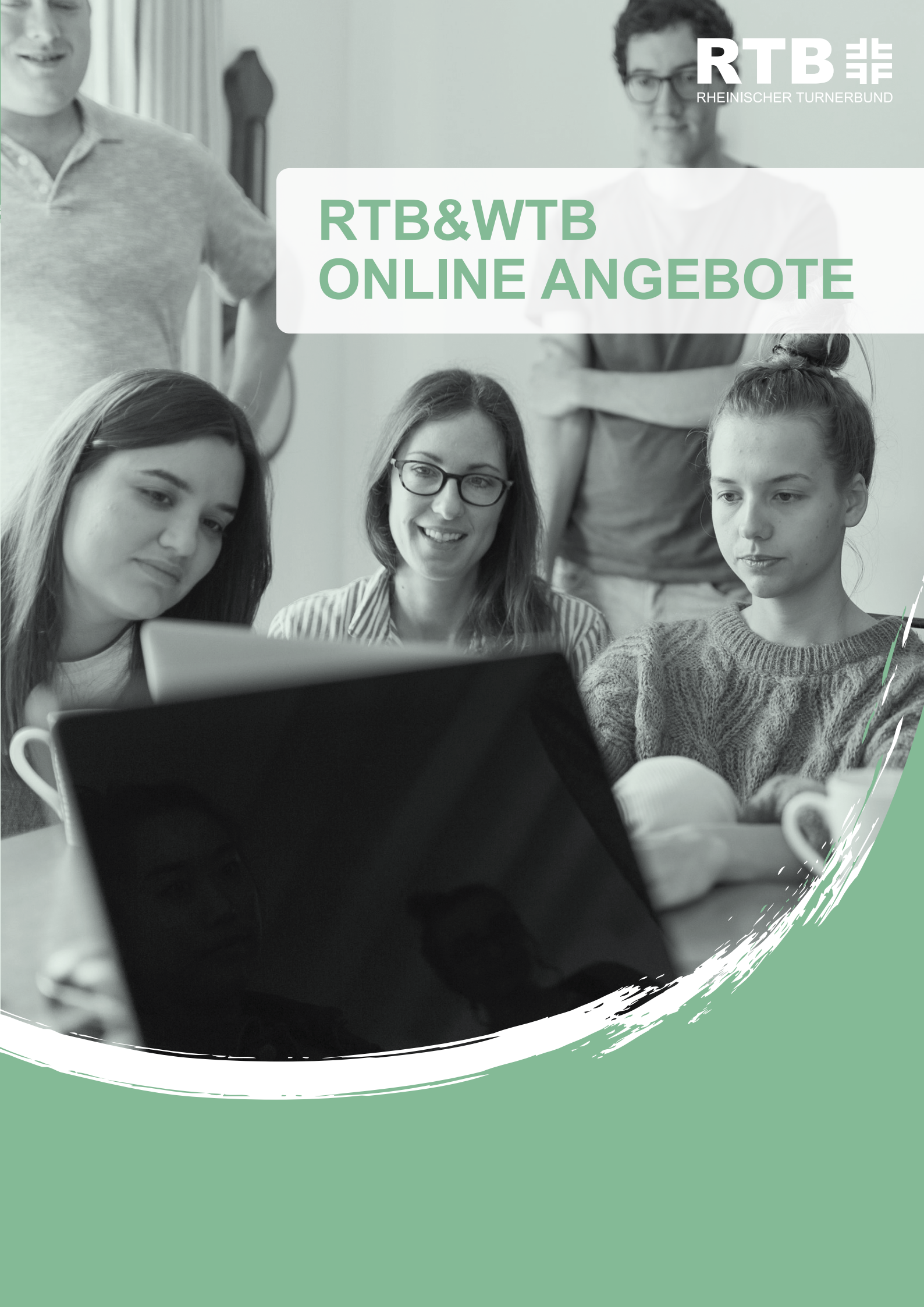
Paffrather Straße 133

51465 Bergisch Gladbach

Telefon 0222/2003-24/53

E-Mail anders@rtb.de/ ezsias@rtb.de

RTB&WTB ONLINE ANGEBOTE



Stammtisch

Treffpunkt

RTB WTB

RHEINISCHER TURNERBUND WESTFÄLISCHER TURNERBUND

VEREINS- UND ÜBUNGSLEITERSTAMMTISCHE

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

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

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

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

Die Anmeldung zu den Online-Stammtischen erfolgt direkt über die Homepage des Rheinischen Turnerbundes (www.rtb.de) und des Westfälischen Turnerbundes (www.wtb.de).

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

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

Die Dauer der Online-Stammtische beträgt ca. 2 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Einige Vereins- und Übungsleiterstammtische werden aufgrund der Aktualität der Themen und Nachfrage erst im Laufe des Jahres konzipiert und angeboten. Entsprechende Informationen sind dann auf der Homepage des WTB (www.wtb.de) und RTB (www.rtb.de) zu finden.

Folgende Themen sind 2023 bereits eingeplant.

LG 34070-01 **Stammtisch zum Themenbereich: Angstbewältigung im Turnsport**

Im Sport wird man oft mit Emotionen konfrontiert. Dabei scheint Angst ein sehr häufig auftretendes Phänomen zu sein. Eine sehr starke Angst hat negative Folgen auf das betreffende Individuum, sowohl physisch als auch psychisch.

Unser Ziel sollte also ein Sporttreiben darstellen, bei dem die Angst auf ein Minimum reduziert ist. Angst ist mit einem stark negativen Anstrich belastet. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass Angst auch eine positive Seite hat. Sie stellt nämlich einen Schutzmechanismus dar, welcher den Menschen daran hindert, sich in überhöhte Gefahr zu begeben.

Bei diesem Stammtisch möchten wir nun mit dem einflussreichen Phänomen Angst auseinandersetzen. Es soll ein Aktiver Austausch über Erfahrungsberichte, Strategien und Lösungssätze gehen.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

ONLINE RTB

Termin	19.01.2023 (19.00 – 21.00 Uhr)
Referent	Ghazal Seilsepour

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916010 Stammtisch zum Themenbereich: Orts- und zeitunabhängige Angebote

In Rahmen dieses Stammtisches möchten wir aufzeigen, warum das Thema orts- und zeitunabhängige Angebote auch außerhalb von Corona interessant sein kann. Als Basis dienen hierfür einige Megatrends und Thesen zur Zukunft des Sports aus dem Workbook Sportverein 2030. Im zweiten Abschnitt geben wir konkrete Tipps wie Vereine das Entwicklungsfeld „orts- und zeitunabhängige Angebote im Verein“ gestalten können. Zudem wird im Rahmen des Stammtisches genügend Raum für den Austausch untereinander gegeben.

ONLINE (WTB)

Termin	26.01.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916020 Stammtisch zum Themenbereich: Anerkennung im Ehrenamt – Tipps, um Danke zu sagen!

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

ONLINE (WTB)

Termin	01.02.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Doris Tölle

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 34070-02 Stammtisch zum Themenbereich: Good Governance - Pflicht und Kür einer guten Verbandsführung

Good Governance umfasst Verhaltensrichtlinien zur Integrität in der Verbands- und Vereinsarbeit. Für Turnverbände und -vereine bildet der Ethik-Kode des DTB in der vom Turntag 2017 verabschiedeten Version den Rahmen. Neben „harten Fakten“ in Bezug auf Richtlinien für die Verwendung von finanziellen Mitteln ist hier auch die Kultur des Miteinanders festgeschrieben. Der Stammtisch vermittelt im ersten Teil Grundlagen. Anschließend geht es um einen Austausch zur Umsetzung im eigenen Verband/Verein mit der Schaffung einer Kultur der Wertschätzung und des Respekts.

PRÄSENZ IN DER LTS

Termin	07.02.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
Referent	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 34070-03 Stammtisch zum Themenbereich: Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz im Verband und Verein – wie geht das?

Die Agenda 2030 für Nachhaltige Entwicklung wurde am 25. September 2015 auf dem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen von 193 Staats- und Regierungschefs aus aller Welt unterzeichnet. Kernstück der Agenda sind ihre 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung. Der organisierte Sport hat sich im Nachgang diesen Zielen verpflichtet. Besonders in den Vordergrund rückt dabei der verantwortungsbewusste Umgang mit Natur und Umwelt zur Stärkung des Klimaschutzes. Daneben haben wir eine soziale Verantwortung im Hinblick auf faire Produktions- und Handelsbedingungen von Produkten, die wir konsumieren - auch im Hinblick auf Sportbekleidung und Sportgeräte. Der Stammtisch bietet Hintergründe und Hilfestellungen zur Umsetzung im Verband und Verein.

PRÄSENZ IN DER LTS RTB

Termin	16.02.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
Referent	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916030 Stammtisch zum Themenbereich: Mehrwert durch WTB-Vereinservices

Im Rahmen dieses Stammtisches werden u.a. nachstehende WTB-Vereinservices vorgestellt: WTB-Lizenzbildungen, DTB&WTB Akademie Bildungsangebote, Web to print Portal Lieblingsverein.de, E-Paper des Westfalenturners (WTB-Verbandsmagazin), Projekt Sportverein 2030, und weitere.

ONLINE (WTB)

Termin	22.02.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Stephan Gentes, Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916040 Stammtisch zum Themenbereich: „Aktuelles aus den Bereichen Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen“

Immer häufigere und in kürzeren Zeitabständen auftretenden Gesetzesänderungen, die sich auch auf die Sportvereine auswirken, machen es einem Vereinsvorstand manchmal schwer, immer auf dem Laufenden zu sein. Zielgruppe:

Vereinsmanager*innen. Ziel des Stammtisches: Bei diesem Stammtisch vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Gesetzesänderungen der letzten Monate und erläutern Ihnen die Auswirkungen auf den Vereinsalltag. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu den Themen Finanzen & Steuern sowie Recht & Versicherungen aktiv einzubringen. Inhalte: Gemeinnützigkeit, Vereinsbesteuerung, Vereinsrecht, Sportversicherung & gesetzliche Unfallversicherung (VBG)

ONLINE (WTB)

Termin	07.03.2023 (18.00 – 20.15 Uhr)
Referent	Dietmar Fischer

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916050 Stammtisch zum Themenbereich: Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin? – Vorstellung des gleichnamigen Workbooks

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

PRÄSENZ IN DER LTS

OBERWERRIES (WTB)

Termin	30.03.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916060 Stammtisch zum Themenbereich: Ehrenamtsmanagement "suchst du noch oder arbeitest du schon?"

Ehrenamtliche Helfer und Übungsleiter für den Verein zu gewinnen, ist keine leichte Aufgabe. Manchmal bedroht diese Herausforderung gar die Existenz des Vereins. Bei diesem Stammtisch stellen wir das Modell des ehrenamtlichen Lebenszyklus vor. Das Modell dient dazu das Thema „Ehrenamt“ systematisch im Verein zu verankern und zeigt Instrumente auf neue Mitstreiter zu gewinnen sowie vorhandene Ehrenamtliche zu binden. Anhand zahlreicher Praxisbeispiele geben wir dir ein paar Ideen mit wie auch dein Verein das Thema Ehrenamtsmanagement ausführen kann. Zudem wird genügend Raum für einen Austausch untereinander gegeben.

PRÄSENZ IN DER LTS

OBERWERRIES (WTB)

Termin	26.04.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916070 Stammtisch zum Themenbereich: Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit - Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten

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

PRÄSENZ IN DER LTS

OBERWERRIES (WTB)

Termin	27.04.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Simone Eggert, Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916080 Stammtisch zum Themenbereich: Zeigen, was man kann – wie sich Livestreaming für Vereine umsetzen lässt

Beim NRW-Landesturnfest 2019 in Hamm hat der WTB erstmalig eine Turngala live aus der WESTPRESS Arena übertragen – und das mit großem Erfolg. Wie man selbst Veranstaltungen mit mehr oder weniger Aufwand produzieren und dann veröffentlichen kann, das zeigt Referent Simon Kottmann in diesem Stammtisch. Ebenfalls berichtet er von möglichen Fallstricken beispielsweise hinsichtlich Urheberrechtsverletzungen oder der eventuellen Notwendigkeit, eine Rundfunklizenz für das Ausstrahlen von Livesendungen zu besitzen.

ONLINE (WTB)

Termin	08.05.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Simon Kottmann

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916090 Stammtisch zum Themenbereich: Sitzungen im Turnverein attraktiv gestalten

Ein nicht unerheblicher Teil der ehrenamtlichen Arbeit ist der Austausch und die Zusammenarbeit in Gremiensitzungen. Doch oft sind Vorstandssitzungen lang bzw. zu lang, es wird viel und zum Teil auch hitzig diskutiert – und das durchaus auch mal ohne Ergebnis. Doch wie können Sitzungen attraktiv und effektiv gestaltet werden? Der Workshop bietet Hilfestellungen zur Optimierung der Sitzungsgestaltung und gibt Tipps, was von der Einladung bis zu Durchführung von Sitzungen beachtet werden sollte.

ONLINE (WTB)

Termin	24.05.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Marc Fath (BTB)

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916100 Stammtisch zum Themenbereich: In 5 Schritten zum erfolgreichen Kurssystem

In diesem Webinar lernst du, wie du in 5 Schritten ein erfolgreiches Kurssystem in deinem Verein etablieren kannst. 3 einfache Techniken, mit denen du Kursideen findest, die einschlagen wie eine Bombe! Welche 4 Fehler du in der Kursplanung auf jeden Fall vermeiden solltest! Welche Formate und Konditionen am besten sind, um neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Mitglieder zu halten: 5 Tipps wie du deine Kurse erfolgreich bewirbst und warum ohne Tipp Nr. 1 alles umsonst sein kann. Wie du deine Kurse verwaltest, ohne in Arbeit zu versinken. Bonus: Alle Teilnehmer können sich kostenlos das dazugehörige Workbook sichern.

ONLINE (WTB)

Termin	01.06.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Julian Eckmann (YOLAWO)

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 34070-04 Stammtisch zum Themenbereich: Trainingsmethoden unter der Lupe

In den letzten Jahren ist der Spitzensport in unterschiedlichen Sportarten aufgrund von unangemessenem Trainer*innenverhalten und Grenzüberschreitungen in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt. Der DTB hat sich unter dem Titel „Leistung mit Respekt“ vorbildlich kritisch mit der Trainingskultur auseinandergesetzt. Das Ziel: Persönlichkeitsrechte und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung von Athlet*innen zu gewährleisten. Was bedeuten die bisherigen Ergebnisse für den Trainingsalltag – auch in den vielen Breitensportgruppen, auch in den nichtolympischen Sportarten? Zu diesem Stammtisch sind sowohl Vereinsverantwortliche als auch Trainer*innen eingeladen, um über „Trainingsmethoden früher und heute“ zu diskutieren.

PRÄSENZ IN DER LTS RTB

Termin	13.06.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
Referent	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

Lizenzverlängerung ÜL-C,Tr-C

LG 34070-05 Stammtisch zum Themenbereich: "Sexualisierte Gewalt im Sport"?

Das Thema Kindeswohlgefährdung - sexualisierte Gewalt ist ein gesellschaftliches Querschnitt-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt.

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände und Vereine sowie als Trainer, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter für das Thema sexualisierte Gewalt im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände, für die besonders zu schützende Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gehört es ebenso Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb unserer Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiterinnen und Trainerinnen sowie zu den Jugendgruppenleiterinnen und anderen Mitarbeiterinnen der sportlichen und aussersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Für die angesprochenen stellt sich dann die Frage: Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um? Weitere Inhalte des Seminars sind die Klärung folgender Fragestellungen:

- Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen?
- Wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?

Aus Angst etwas Falsches zu tun, geschieht oftmals gar nichts. Durch das Basiswissen Handlungsfähigkeit zu vermitteln, steht im Vordergrund des Seminars.

PRÄSENZ IN DER LTS RTB

Termin	08.08.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
Referent	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916110 Stammtisch zum Themenbereich: MitarbeiterInnen Management im Turnverein

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

PRÄSENZ IN DER LTS

OBERWERRIES (WTB)

Termin 16.08.2023
(18.00 – 19.00 Uhr)

Referent Doris Tölle

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916120 Stammtisch zum Themenbereich: Vielfältige Vereinsveranstaltungen

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

ONLINE (WTB)

Termin 30.08.2023
(18.00 – 19.00 Uhr)

Referent Marc Fath (BTB)

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916130 Stammtisch zum Themenbereich: „Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung – Satzung - Mitgliederversammlung“

Um den eigenen Verein sicher durch die Klippen des Vereinsalltags zu steuern, benötigt ein Vorstand das nötige vereinsrechtliche Rüstzeug. Eine der Klippen im Vereinsalltag ist es, eine fehlerfreie und aktuelle Satzung zu haben. Die Satzung ist die rechtliche Grundordnung ihres Vereins und kann durch eine fehlerhafte Gestaltung zum Verlust der Gemeinnützigkeit führen. Fehler bei der Durchführung von Mitgliederversammlungen können zu nichtigen Beschlüssen führen. Ein Großteil aller vereinsrechtlichen Klagen hat Beschlüsse von Mitgliederversammlungen zum Gegenstand. Mit einem ordentlichen vereinsrechtlichen Wissen können diese Gefahren minimiert werden. "Wann hafte ich als Vereinsvorstand mit meinem Privatvermögen?" – Diese Frage stellen sich Vereinsvorstände regelmäßig. Vorstandsmitglieder gem. § 26 BGB haften dem Verein gegenüber grundsätzlich für ein Verschulden bei der Geschäftsführung. Durch ein leicht einzurichtendes Risikomanagement können diese Gefahren jedoch minimiert werden.

Zielgruppe:

Vereinsmanager*innen. Ziel des Stammtisches: Bei diesem Stammtisch vermitteln wir Ihnen die Grundlagen des Satzungsrechts, das Handwerkszeug für die Durchführung einer Mitgliederversammlung und weisen auf die Haftungsgefahren und Sorgfaltspflichten eines Vorstands hin. Inhalte: Grundlagen des Vereinsrechts, Kurzvorstellung der Mustersatzung des Landessportbundes NRW für Sportvereine, Rechtsnatur von Abteilungen, Fehlerfreie Durchführung einer Mitgliederversammlung (Einberufung, Leitung, Rechte des Versammlungsleiters, Beschlussfassung, Anträge, Rechte und Pflichten des Vorstandes (Vertretungsmacht, Geschäftsführungspflichten, Haftung), Risikomanagement

ONLINE (WTB)

Termin 12.09.2023
(18.00 – 20.15 Uhr)

Referent Dietmar Fischer

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 239160140 Stammtisch zum Themenbereich: Übungsleiterbezahlung im Verein

In diesem Stammtisch werden 7 Best Practices für die Vergütung von Übungsleiter*innen thematisiert. Auf nachstehenden Fragen wird dabei eingegangen: Welche Honorare sind derzeit üblich? Wie geht man mit externen Trainer*innen um? Wie schützt man sich davor, Übungsleiter*innen an besser bezahlende kommerzielle Anbieter zu verlieren? Wie baut man eine faire und zeitgemäße Struktur für seinen Verein auf?

ONLINE (WTB)

Termin	04.10.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Julian Eckmann (YOLAWO)

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916150 Stammtisch zum Themenbereich: Sponsoring für Vereine – Vom Konzept bis zur Akquise

Oft genug hängt ein großer Teil der jährlichen Sponsoringbeträge und auch Spenden von persönlichen Beziehungen ab. Immer stärker hinterfragen Partner allerdings auch den „Wert“ ihres finanziellen Engagements. Mit guter Vorbereitung lassen sich überzeugende Argumente entwickeln, die Entscheidern eine gute Grundlage für ihr Sponsoring geben. Und je mehr sich diese Argumente mit der Marke als dem Verein, beschäftigen, umso eher lassen sich auch Neusponsoren akquirieren. In diesem Stammtisch zeigt Referent Simon Kottmann zudem andere Wege auf, die eigenen Mittel etwa durch gezieltes Fundraising zu erhöhen.

ONLINE (WTB)

Termin	23.10.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Simon Kottmann

Die Teilnahme ist kostenfrei

LG 23916160 Stammtisch zum Themenbereich: Angebotsentwicklung im Turnverein

In diesem WTB-Stammtisch liegt der Fokus auf dem Thema Angebotsentwicklung. Wir gehen der Frage auf den Grund was Personen zu einer sportlichen Betätigung bewegt und gehen ferner auf drei Phasen einer Angebotsentwicklung ein:

1. Die Analysephase
2. Die Umsetzungsphase
3. Die Phase der Rückbetrachtung

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Mittelpunkt: Welche Phasen sollte eine Angebotsentwicklung idealtypisch durchlaufen? Was können Motive des Sporttreibens sein? Welche Punkte sollten bei der Umsetzung eines neuen Angebotes bedacht werden? Zusätzlich wird genügend Raum für einen Austausch unter den Teilnehmern gegeben.

ONLINE (WTB)

Termin	08.11.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Florian Klug (BTB)

Die Teilnahme ist kostenfrei

Weitere Themen werden im Laufe des Jahres hinzukommen.

Aktuelle Informationen finden Sie diesbezüglich unter www.rtb.de und www.wtb.de

WEBINAR

RTB WTB

RHEINISCHER TURNERBUND WESTFÄLISCHER TURNERBUND

LERNEN DIGITAL - NEUE ONLINE-ANGEBOTE IM RTB - RTB/WTB WEBINARE 2023

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

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

Dauer

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

Lizenzverlängerung

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme

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

Weitere digitale Angebote

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

Unsere RTB/WTB Webinare 2023

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

Weitere Informationen / Anmeldung

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

LG 34060-01 Webinar zum Thema: Biomechanik des Turnens... einfach erklärt


Unter dem Begriff Biomechanik versteht man die Wissenschaft, die sich mit den Bewegungsabläufen in biologischen Systemen, sowie den Funktionen von biologischen Bewegungsapparaten beschäftigt.

Optimale Bewegungsabläufe müssen physikalische und mechanische Prinzipien berücksichtigen. Bei sportlichen Bewegungen gelten mechanische Gesetze unter Berücksichtigung biologischer Besonderheiten des menschlichen Körpers.

Diskutiert wird über folgende Zielstellungen:

- Optimierung von Bewegungsabläufen durch Ausnutzung mechanischer Grundgesetze
- Leitfaden für das Erkennen der Ursachen und Wirkmechanismen bei fehlerhafter Bewegungsausführung
- Unterstützung bei der Entwicklung methodischer Reihen zum Erarbeiten komplizierter Bewegungsabläufe (Optimierung des Lehrprozesses)

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	18.01.2023 (18.00 – 21.00 Uhr)
Referent	Dr. Jonas Rohleder
Gebühren	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-02 Webinar zum Thema: **Gymnastik mit dem Hula-Hoop-Reifen**

Momentan feiert der Hula-Hoop-Reifen sein Comeback und ist wieder voll im Trend. Doch der Reifen kann mehr, als nur um die Hüfte zu kreisen. Schwerpunkt dieser Fortbildung sind sanfte Übungen mit dem Reifen als Trainingsgerät – im Stehen und auf einem Stuhl sitzend. Lass dich von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Reifens mitreißen und nehme neues Wissen und frische Ideen in Deine Kursstunden mit. Das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen ist ein toller Weg die Fitness mit guter Laune und viel Freude zu erhalten und zu fördern. Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für die Teilnahme am Online-Seminar wird ein PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integrierter) Kamera benötigt. Bitte stelle sicher, dass Du eine gewisse Fläche zur Verfügung hast, damit Du Dich frei bewegen kannst. Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen wird empfohlen.

Bitte bereitlegen: einen Hula-Hoop-Reifen, einen Stuhl (ohne Rollen), eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

Hinweis Kann nicht zur Lizenzverlängerung benutzt werden

RTB	
Termin	26.01.2023 (19.00 – 20.30 Uhr)
Referent	Vera Kaulich
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926010 Webinar zum Thema: **Ganzkörperworkout für Ältere**

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist, und nicht die Chronologie.

Mit unserem Ganzkörperworkout möchte ich Ihnen praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestalten kann. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen und deren notwendigen Stabilisation sowie auch die Kognition eine wichtige Rolle.

Das Training in so genannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	07.02.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926020 Webinar zum Thema: **Beweglichkeit verbessern - Stick Mobility**

Stick Mobility ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Hochleistungssport, im Rehabereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und Fitnesport seine Anwendung.

Der Mobility Stick ist ein Trainingstool zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Sticks verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Auch die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit und ihrer Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert. Vor allem gilt: Viel Praxis! Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen, Progression und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-Up runden dieses Webinar ab.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	21.02.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Antje Hammes
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926030 Webinar zum Thema: Salsa Aerobic

In diesem Workshop zeigt Dir Schweppy mit viel Praxis, wie Du mit klassischen Aerobic-Schritten ganz einfach und in Deinem Stil auf lateinamerikanische Rhythmen tanzen und Choreographien aufbauen kannst

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	04.03.2023 (09.00 – 12.00 Uhr)
Referent	Marcus Schweppe
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926040 Webinar zum Thema: Basic Aerobic

In diesem Workshop holt Dir Schweppy wieder das Jane Fonda-Feeling nach Hause! Leicht nachvollziehbare Schrittfolgen, symmetrischer Aufbau und viel Praxis.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	04.03.2023 (14.00 – 17.00 Uhr)
Referent	Marcus Schweppe
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-03 Webinar zum Thema: Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport

Eine kontinuierliche und systematische Stärkung psychosozialer Ressourcen kann entscheidend dazu beitragen, dass die Teilnahme an Bewegungsangeboten nachhaltig beibehalten wird. Zudem gilt als gesichert, dass die Stärkung der psychosozialen Ressourcen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Doch was verbirgt sich genau hinter dem Schlagwort? In diesem Lehrgang soll anhand von methodischen Hinweisen und Praxisbeispielen der Begriff geklärt und die Umsetzung in den Übungsstunden erleichtert werden.

Lizenzverlängerung ÜL-C,Tr-C

RTB	
Termin	17.03.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Daniela Ludwig
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926050 Webinar zum Thema: DAYO

Beim Dance Yoga - DAYO - verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	05.04.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Sarah Rose
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926060 Webinar zum Thema: Hula-Hoop Workout

Heute dreht sich alles um dich und deinen Reifen. Ich zeige dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	26.04.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Sarah Rose
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-04 Webinar zum Thema: Ganzkörperworkout mit dem Hula-Hoop-Reifen

Der Hula-Hoop-Reifen ist ein vielseitiges und effektives Trainingsgerät. Mit einem Mix aus Hullern (den Reifen um die Hüfte kreisen) sowie Kräftigungs- und Cardioübungen mit dem Reifen lassen sich abwechslungsreiche Stundenbilder gestalten. Diese stärken nicht nur den gesamten Körper, sondern bringen auch jede Menge Spaß und gute Laune in deine Kursstunden. Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für die Teilnahme am Online-Seminar wird ein PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integrierter) Kamera benötigt. Bitte stelle sicher, dass Du eine gewisse Fläche zur Verfügung hast, damit Du Dich frei bewegen kannst. Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen wird empfohlen. Bitte bereitlegen: einen Hula-Hoop-Reifen, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

Hinweis Kann nicht zur Lizenzverlängerung benutzt werden

RTB	
Termin	22.06.2023 (19.00 - 20.30 Uhr)
Referent	Vera Kaulich
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926070 Webinar zum Thema: Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte

Nach dem Konzept "der bewegte Weg zur Achtsamkeit" sind die Ziele dieses Webinars, Zusammenhänge und Bedeutung von einem elastischem Beckenboden in der Ganzheitlich zu verstehen und durch Anregung zur täglichen Eigenaktivierung zu mehr Wohlbefinden zu kommen.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	13.05.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
Referent	Christiane Greiner-Maneke
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926080 Webinar zum Thema: Meditative Atmung

Ziele des Webinars sind ein Bewusstsein für die Atmung zu bekommen, sowie Wohlbefinden und Loslassen vom Alltag.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	13.05.2023 (14.00 – 17.00 Uhr)
Referent	Christiane Greiner-Maneke
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-05 Webinar zum Thema: Beckenboden im Rückentraining

Im Rückentraining wird der Beckenboden leider häufig vernachlässigt. Doch gerade für die Aufrichtung und die posturale Kontrolle ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur von großer Bedeutung. In diesem Workshop werden Beckenbodenaktivierung und Rückentraining nicht isoliert gesehen, sondern es werden Übungen vorgestellt, die Teilnehmern auch ohne Beckenbodenerfahrung die Aktivierung des Beckenbodens ermöglichen. Im Vordergrund werden Übungen zur Stabilisation sowie beckenbodenfreundliches Bauchmuskeltraining stehen.

Lizenzverlängerung ÜL-C,Tr-C

RTB	
Termin	16.06.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Daniela Ludwig
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926090 Webinar zum Thema: Body & Mind Inspirationen

In diesem Workshop liegt der Fokus auf den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. In einem interaktiven Theorieteil gibt es Impulse, wie man diese Wechselwirkungen nutzen kann und im Praxisteil erarbeiten wir verschiedene Übungsblöcke, die direkt in die eigenen Stunden integriert werden können. Bekannte und neue Elemente aus verschiedenen Bereichen des Body & Mind Trainings werden miteinander kombiniert und damit zum Kreieren ganz neuer Stundenbilder angeregt.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	20.08.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
Referent	Elli Kutscha
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926100 Webinar zum Thema: Pilates- lasse Dich vom Deinem Atmen leiten

Der Atem ist ein wichtiger Teil im Pilates- Training. In dieser Stunde lassen wir den Atem fließen, schaffen ihm mehr Platz und bringen ihn mit den Pilates-Übungen in Einklang. Eine Stunde im Flow.
Erfordert Pilates Erfahrung.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	24.08.2023 (18.00 – 21.00 Uhr)
Referent	Katharina Harvey
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926110 Webinar zum Thema: Pilates - mit Beweglichkeit Pilates Übungen besser meistern?

Was war zuerst da... das Huhn oder das Ei? Es stimmt, dass Pilates die Beweglichkeit verbessern kann. Viele Pilates-Übungen benötigen jedoch ein hohes Maß an Beweglichkeit, um sie überhaupt korrekt auszuführen. Wie soll man aus diesem Teufelskreis raus? Sammle Strategien, um Deine Beweglichkeit neben den klassischen Übungen zu erweitern damit die Zielübungen gelingen und ihre Wirkung entfalten.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	07.09.2023 (18.00 – 21.00 Uhr)
Referent	Katharina Harvey
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926120 Webinar zum Thema: Digitales Training anleiten und durchführen

Digitale Sportmöglichkeiten finden immer mehr Anklang bei den Trainierenden. Ob im Urlaub oder für zeitliche Engpässe - digitale Trainings sind eine Alternative geworden. Was für den/die Teilnehmer/in möglichst keinen Unterschied zum Training in Präsenz darstellen soll, stellt den/die Trainer/in wiederum vor die Aufgabe das Training in sehr ungewohnter Form anzuleiten.

Was nicht nur von der Anleitung des Trainings beachtet werden muss sondern u.a. auch technisch beachtet werden sollte, vermittelt dieser Lehrgang.

Es werden Möglichkeiten gezeigt, wie das Training nicht nur als Livestream funktionieren kann, sondern auch „on Demand“ wieder abrufbar ist.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	13.09.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Patrick Jochmann
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-06 Webinar zum Thema: Koordination & kognitives Training bei Älteren

Das selbständige Bewältigen des Alltags erfordert selbst für einfache Aufgaben ein hohes koordinatives Niveau. Dieses geht durch die Einschränkung der körperlichen Aktivität schnell verloren, lässt sich andererseits aber auch gut trainieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden Beispiele gezeigt, wie das Training der Koordination in die Stunden integriert werden kann und es dabei gleichzeitig auch zu einem Training der Gehirnfunktionen kommt.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	29.09.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Daniela Ludwig
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-07 Webinar zum Thema: Power-Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen

Nach einem kurzen theoretischen Input erhältst Du frische Ideen und Impulse für ein powervolles Workout bei dem intensiv der gesamte Körper gekräftigt wird – der Reifen ist immer mit dabei. Durch die Kombination von Übungen lassen sich bekannte Übungen wie z.B. Kniebeugen aufpeppen und bringen neuen Schwung und viel Freude in deine Kursstunden. Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für die Teilnahme am Online-Seminar wird ein PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integrierter) Kamera benötigt. Bitte stelle sicher, dass Du eine gewisse Fläche zur Verfügung hast, damit Du Dich frei bewegen kannst. Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen wird empfohlen.

Bitte bereitlegen: einen Hula-Hoop-Reifen, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

Hinweis Kann nicht zur Lizenzverlängerung benutzt werden

RTB	
Termin	19.10.2023 (19.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Vera Kaulich
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926130 Webinar zum Thema: Drums Alive

Das Allround-Programm für deinen Körper, deinen Geist und vor allem für Dein Gehirn. Powere Dich aus bei Powerbeats und Drumbata und trainiere mit dem Trommeln gleichzeitig Dein Gehirn. Eine choreografische Einheit sowie eine HIIT-Einheit machen Dich fit.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	04.11.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
Referent	Alexandra Lauter
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926140 Webinar zum Thema: Yoga Flows

Im Yoga Flows praktizieren wir Flows sowohl am Boden als auch im Stand. Eine Bewegung fließt in die andere über. Genieße das Ineinanderfließen der Asanas

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	04.11.2023 (14.00 – 17.00 Uhr)
Referent	Alexandra Lauter
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926150 Webinar zum Thema: Fatburnertraining - aber richtig! - Teil 1 Theorie

Fettstoffwechseltraining findet in den Vereinen und Studios oft in Form von Aerobic- oder Step-Fatburner Kursen statt. Erfahre in dieser Online-Fortbildung, wie der Energiestoffwechsel funktioniert und welche Herzfrequenzbereiche sinnvoll sind, um gezielt den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Außerdem wirst du erfahren, wie du diesen Prozess durch die Veränderung deiner Ernährungsgewohnheiten optimieren kannst.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	11.11.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
Referent	Adriano Valentini
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 23926160 Webinar zum Thema: Fatburnertraining - aber richtig! - Teil 2 Praxis

Das Fatburnerformat nicht kompliziert und hochintensiv sein müssen, zeigt dir Adriano in zwei Modellstunden (Aerobic und Step). Alles, was du brauchst, ist etwas Platz, ein Step und gute Laune.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	11.11.2023 (14.00 - 17.00 Uhr)
Referent	Adriano Valentini
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-08 Webinar zum Thema: Handstandprogramm im Gerätturnen und Kippen am Barren

Handstand lernen ist gar nicht so schwer. Hände schulterbreit aufstützen, die Arme sind gestreckt. Fingerspitzen sind nach vorne gerichtet. Handgelenke, Schultern und Hüftgelenk bilden beim Handstand eine gerade Linie. Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht zu den Händen.

Wie ihr euren Handstand verbessern könnt, wird Euch in diesem Webinar gezeigt.

Das Gerätturnen und hier insbesondere das Turnen am Barren sind für alle eine große Herausforderung. Doch mit ein wenig Übung lässt sich vieles am Barren meistern.

Wie funktionieren Kippen? Welche Vorübungen sind sinnvoll? Welche Hilfen gibt es, wie hält man? Wie sieht ein ergänzendes Krafttraining hierzu aus? Das Webinar gibt Antwort auf diese Fragen.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	folgt
Referent	Patrick Magnani
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-09 Webinar zum Thema: Bodenballett und Gymnastik im Gerätturnen

Das Bodenballett im Gerätturnen ist etwas anderes als was man vom klassischen Ballett kennt. Es dient im Allgemeinen der Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Das ist nicht so banal wie es klingt! Durch den ständigen Bodenkontakt und den dadurch fehlenden Ausweichmöglichkeiten erlernt man die korrekte Position des Körpers zu fühlen und zu halten.

Es werden trainingsformen aus der Rhythmischen Sportgymnastik und dem Ballett, zur Erarbeitung von schwierigen gymnastischen Elementen zur Erhöhung des D-Wertes an Boden und Balken gezeigt.

Die Referentin zeigt Trainingsmethoden aus der Rhythmischen Sportgymnastik und dem Ballett, erarbeitet Übungsreihen und beantwortet im Gespräch mit den Teilnehmern gerne weiteren Elementen aus dem Gymnastik- und/oder Ballettbereich.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	folgt
Referent	Jasmin Vogel
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

LG 34060-10 Webinar zum Thema: Umsetzung von Leistung mit Respekt im Training

Die Kultur im Turnsport hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt und vieles wurde professionalisiert (z.B. Trainingsmethoden). Auf diesen Erfolgen können wir uns jedoch nicht ausruhen. Es gilt gemeinsam zu prüfen, wie wir unseren Leistungssport für eine erfolgreiche und zugleich respektvollen Zukunft weiter entwickeln können. Unsere Turner*innen entwickeln sich weiter, die Gesellschaft entwickelt sich weiter, der Deutsche Turner-Bund und auch der Rheinischer Turnerbund entwickelt sich ebenso weiter! Nicht einzelne Personen, sondern mehrere Personen, ein System (z.B. Verband, Verein) als Ganzes macht Gewalt möglich. Wir sind also alle gefordert, unseren Beitrag zu einem gewaltfreien, respektvollen Leistungssport zu hinterfragen.

Die Referentin zeigt Methoden wie Leistung mit Respekt im Training umsetzbar ist.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	folgt
Referent	Ghazal Seilsepour
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

JAHRESÜBERSICHT 2023

Kalendarium und Ferientermine

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

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

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

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

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

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

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

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

September							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
				01	02	03	35
04	05	06	07	08	09	10	36
11	12	13	14	15	16	17	37
18	19	20	21	22	23	24	38
25	26	27	28	29	30		39

Oktober							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						01	39
02	03	04	05	06	07	08	40
09	10	11	12	13	14	15	41
16	17	18	19	20	21	22	42
23	24	25	26	27	28	29	43
30	31						44

November							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
		01	02	03	04	05	44
06	07	08	09	10	11	12	45
13	14	15	16	17	18	19	46
20	21	22	23	24	25	26	47
27	28	29	30				48

Dezember							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
				01	02	03	48
04	05	06	07	08	09	10	49
11	12	13	14	15	16	17	50
18	19	20	21	22	23	24	51
25	26	27	28	29	30	31	52

	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	-	06.04.+ 11.04. - 15.04.	30.05. - 09.06.	27.07. - 09.09.	30.10. - 03.11.	23.12. - 05.01.
Bayern	20.02. - 24.02.	03.04. - 15.04.	30.05. - 09.06.	31.07. - 11.09.	30.10.- 03.11. +22.11.	23.12. - 05.01.
Berlin	30.01. - 04.02.	03.04. - 14.04.	19.05.+30.05.	13.07. - 25.08.	02.10.+ 23.10 - 04.11.	23.12. - 05.01.
Brandenburg	30.01. - 03.02.	03.04. - 14.04.	-	13.07. - 26.08	23.10 - 04.11.	23.12. - 05.01.
Bremen	30.01. - 31.01.	27.03. - 11.04.	19.05.+30.05.	06.07. - 16.08.	02.10.+ 16.10. - 30.10.	23.12. - 05.01.
Hamburg	27.01.	06.03. - 17.03.	15.05. - 19.05.	13.07. - 23.08.	02.10.+ 16.10. - 27.10.	22.12. - 05.01.
Hessen	-	03.04. - 22.04.	-	24.07. - 01.09.	23.10. - 28.10.	27.12. - 13.01.
Mecklenburg-Vorp.	06.02. - 18.02.	03.04. - 12.04.	19.05.+ 26.05. - 30.05.	17.07. - 26.08.	09.10. - 14.10.+ 30.10.+01.11.	21.12. - 03.01.
Niedersachsen	30.01. - 31.01.	27.03. - 11.04.	19.05.+30.05.	06.07. - 16.08.	02.10.+ 16.10 - 30.10.	27.12. - 05.01.
Nordrhein-Westfalen	-	03.04. - 15.04.	30.5.	22.06. - 04.08.	02.10. - 14.10.	21.12. - 05.01.
Rheinland-Pfalz	-	03.04. - 06.04.	30.05. - 07.06.	24.07. - 01.09.	16.10. - 27.10.	27.12. - 05.01.
Saarland	20.02. - 24.02.	03.04. - 12.04.	30.05. - 02.06.	24.07. - 01.09.	23.10. - 03.11.	21.12. - 02.01.
Sachsen	13.02. - 24.02.	07.04. - 15.04.	19.05.	10.07. - 18.08.	02.10. - 14.10. 30.10.	23.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	06.02. - 11.02.	03.04. - 08.04.	15.05. - 19.05.	06.07. - 16.08.	02.10.+ 16.10 - 30.10.	21.12. - 03.01.
Schleswig-Holstein	-	06.04. - 22.04.	19.05. - 20.05.	17.07. - 26.08.	16.10. - 27.10.	27.12. - 06.01.
Thüringen	13.02. - 17.02.	03.04. - 15.04.	19.05.	10.07. - 19.08.	02.10. - 14.10.	22.12. - 05.01.

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

AUF EINEN BLICK – ALLE LEHRGÄNGE CHRONOLOGISCH

Datum		Titel	Bereich	LG-Nr.	Seite
JANUAR					
13.01.23	05.02.23	Modul 1 Grundlagenqualifizierung digital	Grundlagenausbildung	34011-01	12
14.01.23	14.01.23	Kamfrichter, Moderatorenfortbildung und Jahrestagung	Gerätturnen	34015-02	
18.01.23	18.01.23	Biomechanik des Turnens... einfach erklärt	RTB Webinare	34060-01	80
19.01.23	19.01.23	Angstbewältigung im Turnsport	RTB Stammtische	34070-01	74
20.01.23	22.01.23	DTB Basisschein Trampolin 1	Trampolin	34017-01	68
20.01.23	22.01.23	DTB-Kursleiter*in Kindertanz	GYMWELT Kinder	34114-03	61
20.01.23	22.01.23	DTB-Kursleiter*in Beckenboden	GYMWELT Gesundheitssport	34112-33	41
21.01.23	22.01.23	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 3. Folge Gerade/Sprung	Rhönradturnen	34019-03	
21.01.23	21.01.23	Rhönradturnen - Kampfrichter Fortbildung Sprung	Rhönradturnen	34019-05	67
26.01.23	26.01.23	Gymnastik mit dem Hula-Hoop-Reifen	RTB Webinare	34060-02	81
26.01.23	26.01.23	Stammtisch orts- und zeitunabhängige Angebote	WTB Stammtische	23916010	75
FEBRUAR					
01.02.23	01.02.23	Stammtisch Anerkennung im Ehrenamt – Tipps um Danke zu sagen!	WTB Stammtische	23916020	75
04.02.23		Familien Skitag 2023	GYMWELT Natursport		54
07.02.23	07.02.23	Ganzkörperworkout für Ältere	WTB Webinare	23926010	81
07.02.23	07.02.23	Good Governance - Pflicht und Kür von guter Verbandsführung	RTB Stammtische	34070-02	75
10.02.23	12.02.23	TOP Trainer Wochenendfortbildung	Gerätturnen	34015-01	
11.02.23	11.02.23	Ein Einblick in unsere Turnspiele	Kinder-/Jugendturnen	34014-01	58
11.02.23	11.02.23	Yoga und Achtsamkeit für Kindergarten & Grundschule	GYMWELT Fitnesssport Body&Mind	34012-12	33
12.02.23	12.02.23	Kraftquelle Yoga	GYMWELT Fitnesssport Body&Mind	34012-13	33
16.02.23	16.02.23	Nachhaltigkeit und Klimaschutz - Hilfestellung für Vereine und Verbände	RTB Stammtische	34070-03	75
17.02.23	19.02.23	DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	GYMWELT Gesundheitssport	34112-21	40
18.02.23	18.02.23	Air Track & Mini Trampolin	Kinder-/Jugendturnen	34014-02	58
21.02.23	21.02.23	Beweglichkeit verbessern - Stick Mobility	WTB Webinare	23926020	81
22.02.23	22.02.23	Stammtisch Mehrwert durch WTB Vereinservices	WTB Stammtische	23916030	75
25.02.23	26.02.23	Aroha®-Instructor	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-11	29
MÄRZ					
03.03.23	05.03.23	Modul 2 Kinder/Jugend, 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-07	18
04.03.23	04.03.23	Erste Hilfe	Grundlagenausbildung	34011-09	18
04.03.23	04.03.23	Salsa Aerobic	WTB Webinare	23926030	82
04.03.23	04.03.23	Basic Aerobic	WTB Webinare	23926040	82
06.03.23	10.03.23	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (Block 30) - Teil 1	Rehabilitation		
07.03.23	07.03.23	Stammtisch „Aktuelles aus den Bereichen Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen“	WTB Stammtische	23916040	76
17.03.23	19.03.23	Modul 2 Kinder/Jugend, 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-07	18
17.03.23	17.03.23	Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport	RTB Webinare	34060-03	82
18.03.23	19.03.23	Metabolic Tuning	GYMWELT Gesundheitssport	34012-05	
18.03.23	28.03.23	Einweisung in das stand. Programm "Bewegen statt schonen"	GYMWELT Gesundheitssport Qualitätssiegel	34012-05	
18.03.23	28.03.23	Einweisung in das stand. Programm "Fit bis ins hohe Alter"	GYMWELT Gesundheitssport Qualitätssiegel	34012-06	
19.03.23	19.03.23	Natural Method	GYMNWELT Fitnesssport Body&Mind	34012-07	34
21.03.23	22.03.23	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Ausbildung (P16) - verkürzte Grundlage	Rehabilitation	222022	21
24.03.23	26.03.23	DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung - Modul 1	Kinder-/Jugendturnen	34114-01	60
24.03.23	26.03.23	Rückengymnastik	GYMWELT Gesundheitssport	34112-29	38
27.03.23	30.03.23	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung (Block 30) - Teil 2	Rehabilitation		
27.03.23	27.03.23	Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	GYMWELT Älter werden	34113-01	50
27.03.23	27.03.23	Aktivierung im Liegen und Sitzen	GYMWELT Älter werden	34113-02	50
30.03.23	30.03.23	Stammtisch Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin? – Vorstellung des gleichnamigen Workbooks	WTB Stammtische	23916050	76
31.03.23	31.03.23	Elastische Schultern, beweglicher Nacken und entspannter Kiefer	GYMWELT Gesundheitssport	34112-16	47
APRIL					
01.04.23	01.04.23	Fitte Füße, elastische Knie und bewegliches Hüftgelenk	GYMWELT Gesundheitssport	34112-17	47
02.04.23	02.04.23	Eine gute Atmung nach "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit" für ein gutes Immunsystem, GYMWELT Gesundheitssport	GYMWELT Gesundheitssport	34112-18	46

Datum		Titel	Bereich	Lg-Nr.	Seite
05.04.23	05.04.23	DAYO	WTB Webinare	23926050	82
08.04.23	15.04.23	Schneesport Fortbildung 2	GYMWELT Natursport		55
15.04.23	16.04.23	DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft	GYMWELT Gesundheitssport	34112-20	44
21.04.23	23.04.23	Modul 3 Kinder/Jugend, 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-08	18
21.04.23	23.04.23	DTB-Kursleiter*in Flowing Athletix	GYMWELT Fitnesssport	34112-01	24
22.04.23		Sport und Krebs - mit Bewegung den Krebsverlauf positiv beeinflussen	GYMWELT Fitnesssport	34012-01	46
22.04.23	23.04.23	Kaha®-Instructor	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-07	28
22.04.23	23.04.23	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2 - 1. Folge	Rhönradturnen	34019-02	66
23.04.23		4/4 Power Circle	GYMWELT Fitnesssport	34012-02	26
26.04.23	26.04.23	Hula Hoop Workout	WTB Webinare	23926060	82
26.04.23	26.04.23	Stammtisch Ehrenamtsmanagement "suchst du noch oder arbeitest du schon?"	WTB Stammtische	23916060	76
27.04.23	01.05.23	Modul 2+3 Gerätturnen, Kompaktwoche 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-06	14
27.04.23	27.04.23	Ganzkörperworkout mit dem Hula-Hoop-Reifen	RTB Webinare	34060-04	83
27.04.23	27.04.23	Stammtisch Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit - Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten	WTB Stammtische	23916070	76
28.04.23	30.04.23	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	GYMWELT Gesundheitssport	34112-22	40
MAI					
05.05.23	07.05.23	DTB-Rückentrainer	GYMWELT Gesundheitssport	34112-24	35
08.05.23	08.05.23	Stammtisch Zeigen, was man kann – wie sich Livestreaming für Vereine umsetzen lässt	WTB Stammtische	23916080	76
12.05.23	14.05.23	Modul 3 Kinder/Jugend, 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-08	18
13.05.23	13.05.23	Erste Hilfe	Grundlagenausbildung	34011-10	18
13.05.23	13.05.23	Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte	WTB Webinare	23926070	83
13.05.23	13.05.23	Meditative Atmung	WTB Webinare	23926080	83
14.05.23	14.05.23	Return to Sport	GYMWELT Fitnesssport	34112-02	25
18.05.23	21.05.23	Modul 2 +3 Gerätturnen, Kompaktwoche 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-06	14
20.05.23	21.05.23	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2 - 2. Folge	Rhönradturnen	34019-02	66
24.05.23	24.05.23	Stammtisch Sitzungen im Turnverein attraktiv gestalten	WTB Stammtische	23916090	77
26.05.23	29.05.23	Grundlagenqualifizierung kompakt	Grundlagenausbildung	34011-02	12
26.05.23	27.05.23	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	GYMWELT Gesundheitssport	34112-31	
JUNI					
01.06.23	01.06.23	Stammtisch In 5 Schritten zum erfolgreichen Kurssystem	WTB Stammtische	23916100	77
02.06.23	04.06.23	Modul 3 Kinder/Jugend, 3. Folge	Grundlagenausbildung	34011-08	18
02.06.23	04.06.23	DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking	GYMWELT Natursport	34112-37	
03.06.23		Fit und schwungvoll in Balance	GYMWELT Gesundheitssport	34012-03	48
04.06.23		Alltagsfit	GYMWELT Gesundheitssport	34012-04	48
13.06.23	13.06.23	Trainingsmethoden unter der Lupe	RTB Stammtische	34070-04	77
16.06.23	18.06.23	DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention	GYMWELT Gesundheitssport	34112-23	42
16.06.23	16.06.23	Beckenboden im Rückentraining	RTB Webinare	34060-05	83
17.06.23	17.06.23	Bodyweight-Training: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	GYMWELT Fitnesssport	34012-10	26
18.06.23	18.06.23	Funktionelles Zirkeltraining: Rund-Um-Programm für den ganzen Körper	GYMWELT Fitnesssport	34012-11	26
23.06.23	25.06.23	DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen	GYMWELT Älter werden	34113-07	53
24.06.23	24.06.23	Faszien-Spezial-Mix	GYMWELT Fitnesssport	34112-03	24
AUGUST					
08.08.23	08.08.23	Sexualisierte Gewalt im Sport	RTB Stammtische	34070-05	77
11.08.23	13.08.23	Modul 2 Gerätturnen, 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-04	13
12.08.23	13.08.23	Modul 2 Parkour, 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-25	15
16.08.23	16.08.23	Sturzprävention 1 + 2	GYMWELT Älter werden	34113-03	51
16.08.23	16.08.23	Stammtisch MitarbeiterInnenmanagement im Turnverein	WTB Stammtische	23916110	78
17.08.23	17.08.23	Rollator Fit	GYMWELT Älter werden	34113-04	51
17.08.23	17.08.23	Aktivieren durch Bewegung	GYMWELT Älter werden	34113-05	52
18.08.23	10.09.23	Modul 1 Grundlagenqualifizierung digital	Grundlagenausbildung	34011-03	12
19.08.23	19.08.23	Funktionelles Seniorentaining	GYMWELT Älter werden	34013-01	54
20.08.23	20.08.23	Body & Mind Inspirationen	WTB Webinare	23926090	83
21.08.23	25.08.23	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung Block 60 - Teil 1	Rehabilitation	226001	21
24.08.23	24.08.23	Pilates- lasse Dich vom Deinem Atmen leiten	WTB Webinare	23926100	84
25.08.23	27.08.23	Modul 2 Gerätturnen, 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-04	13

Datum		Titel	Bereich	Lg-Nr.	Seite
26.08.23	27.08.23	Modul 2 Parkour, 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-25	15
26.08.23	27.08.23	Krafttraining im Gesundheitssport	GYMWELT Gesundheitssport	34112-19	
30.08.23	30.08.23	Stammtisch Vielfältige Vereinsveranstaltungen	WTB Stammtische	23916120	78
SEPTEMBER					
02.09.23	03.09.23	DTB-Kursleiter*in FASZIO® Training Teil 1	GYMWELT Gesundheitssport	34112-34	
02.09.23	03.09.23	Aroha® Fortbildung	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34012-09	
02.09.23	02.09.23	Phantasievolle Bewegungslandschaften	Kinder-/Jugendturnen	34014-03	58
07.09.23	07.09.23	Pilates - mit Beweglichkeit Pilates Übungen besser meistern?	WTB Webinare	23926110	84
08.09.23	10.09.23	DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung - Modul 2	Kinder-/Jugendturnen	34114-02	60
08.09.23		M.A.X.® – Muscle Activity Excellence	GYMWELT Fitnesssport	34112-06	32
09.09.23	10.09.23	Rückenpraxis Pur	GYMWELT Gesundheitssport	34112-25	36
11.09.23	14.09.23	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Neurologie Ausbildung Block 60 - Teil 2	Rehabilitation		
12.09.23	12.09.23	Stammtisch „Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung – Satzung - Mitgliederversammlung“	WTB Stammtische	23916130	78
13.09.23	13.09.23	Digitales Training anleiten und durchführen	WTB Webinare	23926120	84
15.09.23	17.09.23	Modul 3 Gerätturnen, 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-05	13
15.09.23	17.09.23	Modul 3 Parkour, 1. Folge	Grundlagenausbildung	34011-26	15
22.09.23	24.09.23	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit	GYMWELT Gesundheitssport	34112-30	41
23.09.23	23.09.23	Erste Hilfe	Grundlagenausbildung	34011-11	18
23.09.23	24.09.23	Kaha®-Instructor	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-10	28
27.09.23	28.09.23	DTB Basisschein Trampolin 1	Trampolin	34017-02	68
29.09.23	29.09.23	Koordination & kognitives Training bei Älteren	RTB Webinare	34060-06	84
30.09.23	01.10.23	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 1. Folge	Rhönradturnen	34019-01	66
OKTOBER					
04.10.23	04.10.23	Stammtisch Übungsleiterbezahlung im Verein	WTB Stammtische	239160140	79
19.10.23	19.10.23	Power-Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen	RTB Webinare	34060-07	85
20.10.23	22.10.23	Modul 3 Gerätturnen, 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-05	13
20.10.23	22.10.23	Modul 3 Parkour, 2. Folge	Grundlagenausbildung	34011-26	15
21.10.23	22.10.23	Aroha®-Instructor	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-12_E	29
21.10.23	21.10.23	Die Franklin Methode von Kopf bis Fuß	GYMWELT Gesundheitssport	34112-36	34
23.10.23	23.10.23	Stammtisch Sponsoring für Vereine – Vom Konzept bis zur Akquise	WTB Stammtische	23916150	79
27.10.23	28.10.23	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	GYMWELT Gesundheitssport	34112-32	42
28.10.23	29.10.23	DA® Instructor	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-14	30
29.10.23	29.10.23	Pilates - Circuit und Kleingeräte	GYMWELT Fitnesssport Body&Mind	34112-15	33
NOVEMBER					
03.11.23	05.11.23	Modul 3 Gerätturnen, 3. Folge	Grundlagenausbildung	34011-05	13
03.11.23	05.11.23	Modul 3 Parkour, 3. Folge	Grundlagenausbildung	34011-26	15
04.11.23	04.11.23	Drums Alive	WTB Webinare	23926130	85
04.11.23	04.11.23	Yoga Flows	WTB Webinare	23926140	85
05.11.23	05.11.23	Kaha® Fortbildung 2	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-08_E	28
08.11.23	08.11.23	Stammtisch Angebotsentwicklung im Turnverein	WTB Stammtische	23916160	79
11.11.23	11.11.23	Fatburnertraining - aber richtig! - Teil 1 Theorie	WTB Webinare	23926150	85
11.11.23	11.11.23	Fatburnertraining - aber richtig! - Teil 2 Praxis	WTB Webinare	23926160	85
12.11.23	12.11.23	Natural Method	GYMNWELT Fitnesssport Body&Mind	34012-08	30
17.11.23	19.11.23	DTB Basisschein Trampolin 2.	Trampolin	34017-03	68
17.11.23	19.11.23	DTB-Kursleiter*in Sturzprävention Stufe 1	GYMWELT Älter werden	34113-08	53
18.11.23	19.11.23	Netzwerktreffen 2022	Kinder-/Jugendturnen	34014-04	59
20.11.23	20.11.23	Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz (frühe und mittlere Phase)	GYMWELT Älter werden	34113-06	52
21.11.23	26.11.23	Trainer C Breiten/Fitness/Natursport Lehrgang 2		34011-14	16
21.11.23	26.11.23	Schneesport Fortbildung 1	GYMWELT Natursport		55
21.11.23	26.11.23	Saisonöffnung 2022/2023	GYMWELT Natursport		54
25.11.23	25.11.23	Erste Hilfe	Grundlagenausbildung	34011-12	18
25.11.23	26.11.23	DTB-Kursleiter*in FASZIO® Training Teil 2	GYMWELT Gesundheitssport	34112-35	43
25.11.23	25.11.23	DA® FitMix	GYMWELT Groupfitness	34112-38	31

Datum		Titel	Bereich	Lg-Nr.	Seite
26.11.23	26.11.23	DA® WellnessBeats	GYMWELT Groupfitness	34112-39	31
DEZEMBER					
02.12.23		Functional Complete - Functional Kurs-Ideen	GYMWELT Fitnesssport	34112-05	25
02.12.23	02.12.23	Kaha® Fortbildung 1	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-09	28
02.12.23	03.12.23	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 2. Folge	Rhönradturnen	34019-01	66
03.12.23		Wirbelsäule im Fokus - Becken	GYMWELT Fitnesssport	34112-04	26
03.12.23	03.12.23	Aroha® Instructor News and updates	GYMWELT Fitnesssport GroupFitness	34112-13	
08.12.23	10.12.23	Trainer C Breiten/Fitness/Natursport Lehrgang 1		34011-13	16
2024					
09.02.24	11.02.24	Antara Aufbaumodul 1 "Becken & Hüftgelenk"	GYMWELT Gesundheitssport	34112-26	37
19.04.24	20.04.24	Antara Coaching&Prüfung	GYMWELT Gesundheitssport	34112-28	38
20.04.24	21.04.24	Rhönradturnen - Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1 - 3. Folge	Rhönradturnen	34019-01	66
Ostern 2024 nach Absprache		Trainer C Breiten/Fitness/Natursport Lehrgang 4		34011-16	16
Sommer 2023 nach Absprache		Trainer C Breiten/Fitness/Natursport Lehrgang 3		34011-15	16



WILLKOMMEN IN DER RHEINISCHEN LANDESTURNSCHULE

Ihr sportlicher Gastgeber

Das Haus

Die Rheinische Landesturnschule (LTS) ist die Bildungsstätte des Rheinischen Turnerbundes und ist in der bergischen Kreisstadt Bergisch Gladbach beheimatet. Sie bietet Gruppen bis zu 100 Personen alle Möglichkeiten der Lehr- und Ausbildungsarbeit.

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

Zimmer/Übernachtung

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

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

Konferenzen/Tagungen

Die Landesturnschule bietet kleinen wie auch großen Gruppen (bis 100 Personen) die Möglichkeit, Tagungen, Lehr- und Bildungsveranstaltungen, Seminare und Konferenzen durchzuführen.

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

Fragen Sie nach unseren Tagungspauschalen!

Sportmöglichkeiten

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

Jahnklause

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

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

Lage

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

Vereins- und Seniorenfreizeiten/Trainingslager/Vereinstagungen

Sie wollten schon immer einmal:

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

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

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

Ihre Ansprechpartner:

Rheinische Landesturnschule Leitung

Herr Marc Kollbach

Telefon 02202/2003-10, **Fax:** 02202/2003-85

E-Mail kollbach@rtb.de

Rheinische Landesturnschule Lehrgangsverwaltung, Reservierung

Frau Silke Prien

Telefon 02202/2003-12, **Fax:** 02202/2003-85

E-Mail prien@rtb.de

Interesse geweckt? Sprechen Sie uns an!



Darüber hinaus finden Sie alle Aus- und Fortbildungsmaßnahmen auf unserer Webseite unter www.rtb.de/qualifizierung



SENIORENANGEBOTE IN DER RHEINISCHEN LANDESTURNSCHULE

Seniorenfreizeit – Aktivitäten in und um Bergisch Gladbach

Die LTS in Bergisch Gladbach bietet im Sommer 2023 eine Seniorenfreizeit an. Unter dem Motto „Bewegt älter werden“ gibt es für eine Woche ein umfangreiches Aktivprogramm.

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

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

Termin: 31.07. bis 06.08.2023

Preisübersicht (inkl. Vollpension):

- 1 Woche (6 ÜN) pro Person im Einzelzimmer: 440,- €
- 1 Woche (6 ÜN) pro Person im Doppelzimmer: 365,- €

Senioren-Aktivwochenende 2023

Für alle, die eine Seniorenfreizeit im Kurzformat erleben möchten, bietet die Rheinische Landesturnschule in 2023 ein Senioren-Aktivwochenende an. Das Wochenende beinhaltet 3 Übernachtungen und einen kompakten Auszug aus dem Wochenprogramm der Seniorenfreizeit.

Termin: 09. bis 12.11.2023

Preisübersicht (inkl. Vollpension):

- 3 ÜN pro Person im Einzelzimmer: 260,- €
- 3 ÜN pro Person im Doppelzimmer: 235,- €

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

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

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

ANGEBOTE FÜR MITGLIEDSVEREINE IM RHEINISCHEN TURNERBUND

Vorstandsklausuren

Preis: 78,- € pro Person und Nacht

beinhaltet:

- Übernachtung in Einzel- oder Doppelzimmern
- Vollpension inkl. Wasser zu den Mahlzeiten (Sodajet)
- Raummiete (inkl. Nutzung Beamer, Flipchart, Leinwand), Tagungsgetränke (Wasser und Apfelschorle), Kaffee/Tee

optional:

- 15,- € Einzelzimmerzuschlag
- Grillabend (zzgl. 6 Euro pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 10,- € pro Stunde)
- je nach Verfügbarkeit der Hallen können auch Sporteinheiten durchgeführt werden
- weitere Wünsche auf Anfrage



FREIE TERMINE 2023 FÜR TRAININGSLAGER



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

Der Preis pro Person und Nacht inkl. Vollpension und Hallenmiete beträgt 63 Euro. Einzelzimmerwünsche können je nach Verfügbarkeit angeboten werden (Zuschlag 15 Euro pro Person und Nacht).

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

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

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

Folgende Wochenendtermine stehen 2023 zur Verfügung:

28.-29.01.2023
06.-07.05.2023
03.-04.06.2023
17.-18.06.2023
09.-10.09.2023
23.-24.09.2023
28.-29.10.2023
25.-26.11.2023
02.-03.12.2023
09.-10.12.2023

Ihr Ansprechpartner:

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





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

Preis: 63,- Euro pro Person und Nacht
beinhaltet:

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

optional:

- Grillabend (zzgl. 6,- Euro pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 10,- Euro pro Stunde)
- weitere Wünsche auf Anfrage
- 15 Euro Einzelzimmerzuschlag

ZEITLICHER ABLAUF (BEISPIEL)

samstags

bis 14.00 Uhr Anreise

ab 14.00 Uhr Programm/Training in Eigenregie

18.30 Uhr Abendessen

19.00 – 21.00 Uhr Programm/Training in Eigenregie

sonntags

zw. 7.00 – 10.00 Uhr Frühstück

9.00 – 12.00 Uhr Programm/Training in Eigenregie

12.00 Uhr Mittagessen

Abreise



KONTAKTADRESSEN DER TURNVERBÄNDE UND TURNGAUE

Weitere dezentrale Lehrgänge finden Sie in unseren Turngauen und Turnverbänden

Turngau Aachen 1864 e. V.		Turngau Kleve/Geldern e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Viktoriaallee 28, 52066 Aachen 0241/99 03 43 62 wilfried.braunsdorf@tg-aachen.de www.tg-aachen.de/	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Eichenallee 60, 47669 Wachtendonk 0172/21 76 370 info@tg-kleve-geldern.de www.tg-kleve-geldern.de
Turnverband Aggertal/Oberberg e. V.		Turnverband Köln e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Talblick 5, 51766 Engelskirchen 02262/70 15 60 kontakt@tvao.de www.tvao.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln 0221/81 37 83 kontakt@turnverband.koeln www.turnverband.koeln
Bergischer Turnverband 1861 e. V.		Turnverband Region Krefeld e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Am Hagen 22, 42855 Remscheid 021 91/29 17 11 info@bergischerturnverband.de www.bergischerturnverband.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Bengdbruchstraße 50, 47887 Willich 02156/67 12 a.vogel_kr@gmx.de www.turnverband-krefeld.de
Turnverband Rhein/Ruhr e. V.		Turnverband Mettmann e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Duisburger Straße 266, 45478 Mülheim an der Ruhr 0208/77 85 58 09 info@turnverband-rheinruhr.de www.turnverband-rheinruhr.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Neukircher Mühle 25, 45239 Essen 0163/83 88 70 0 info@turnverband-mettmann.de www.turnverband-mettmann.de
Turnverband Düren e. V.		Turnverband Niederberg 1877 e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Moospfad 1, 52382 Niederzier 02428/90 16 10 info@turnverband-dueren.de www.turnverband-dueren.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Talsperrenstr. 6, 42659 Solingen 02713/84 88 20 8 info@rsv08.de www.turnverband-niederberg.de
Turnverband Düsseldorf e. V.		Turnverband Rechter Niederrhein e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Karweg 24, 40589 Düsseldorf 0211/34 60 23 office@turnverband-duesseldorf.de www.turnverband-duesseldorf.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen 0208/68 69 42 d.boergers@tv-r-n.de www.tv-r-n.de
Gemeinschaft Essener Turnvereine e. V.		Turnverband Rhein-Sieg, Bonn e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Planckstr. 42, 45147 Essen 0201/81 46 22 0 mail@turnen-in-essen.org www.turnen-in-essen.org	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Am Waldstadion 1, 53842 Troisdorf 02241/39 17 19 kontakt@turnverbandbonn.de www.turnverbandbonn.de
Gladbacher Turngau e. V.		Turnverband Wuppertal e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Vierhausstr. 12, 41236 Mönchengladbach 02166/42 44 5 info@gladbacher-turngau.de uwe.wessel@gladbacher-turngau.de www.glabbacher-turngau.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal 0202/83 45 1 turnverband.wuppertal@t-online.de www.turnverband-wuppertal.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

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

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

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

Datenschutz

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

Bild- und Filmmaterial

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

Teilnahmegebühr & Zahlungsverfahren

Die Teilnahmegebühr zu den einzelnen Maßnahmen finden Sie bei den einzelnen Lehrgangsausschreibungen. Die ermäßigte Teilnehmergebühr gilt für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des Rheinischen Turnerbundes und des Westfälischen Turnerbundes. Zur Inanspruchnahme des ermäßigten Preises muss die Anmeldung mit dem Vereinsstempel des Vereins versehen sein. Die Lehrgangsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschrift/Einzugsermächtigung zu entrichten. Der Einzug erfolgt am Freitag nach Beendigung des Lehrgangs.

Online ist günstiger

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

Abmeldung/Stornierungsregelung

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

Unterbringung

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

Änderungen im Programm

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

Fehlzeiten

Bei einmaligen Weiterbildungsmaßnahmen sind Fehlzeiten nicht zulässig. Dies gilt grundsätzlich auch für Ausbildungsreihen. In begründeten Einzelfällen können Fehlzeiten zugelassen werden. Hierüber entscheidet der zuständige Mitarbeiter in der RTB Geschäftsstelle in Absprache mit dem jeweiligen Lehrteam. Unabhängig von den Umständen des Einzelfalles sind Fehlzeiten von mehr als 10 % der Ausbildungsdauer nicht zulässig.

Abkürzungsverzeichnis

LE = Lerneinheiten
LTS = Landesturnschule

V = Verpflegung
ÜN = Übernachtung

ANMELDEFORMULAR LEHRGÄNGE 2023

Pro Formular bitte nur eine Person anmelden.

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

Anmeldemöglichkeiten

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



Online ist günstiger

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

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

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

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

Lehrgang (Kurztitel), Datum	V	ÜN/V	Lehrgangsnummer														
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															

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

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

Datum	Unterschrift
	Bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

SEPA-Lastschriftmandat:

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

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

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

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

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

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

SPORT-THIEME
Wir sind Ihr Team!



SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.de



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
RTB-S23

Wo
Weltklasse
bezahlbar
bleibt!

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

SPIRIT

TOURNEE
2023

Sa., 07.01.2023, 17 Uhr

Düsseldorf

PSD BANK DOME

So., 08.01.2023, 16 Uhr

Köln

LANXESS arena

TICKETS & INFORMATIONEN

Sport-Thieme als Hauptsponsor beim Feuerwerk der Turnkunst – freue Dich exklusiv über 20 % Rabatt auf den regulären Ticketpreis. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Tickets vor Rabatt nach Verfügbarkeit zwischen 23 und 69 € zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98.



SPORT-THIEME

RHEINISCHE POST
RP ONLINE

