

DTB-Akademie

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

FITNESS

PILATES

YOGA

GESUNDHEIT

ÄLTERE

KINDER

DANCE

PROGRAMM 2023

Online-Anmeldung unter www.dtb-akademie.de

AirTrack Factory



WORLD JUMPING®

qualitäts trampoline

Liebe Trainer/innen, liebe Vereine !

- ✓ TÜV - zertifizierte EU-Qualität
(Reg.Nr. 0004/15/08/01/PLZ)
- ✓ deutsches engineering
- ✓ deutsche Qualitätsstandards
- ✓ eigene EU-Produktion
- ✓ online & präsent-
Ausbildungen

- Lust auf **WORLD JUMPING®** - Partykurse ?
- Lust auf die weltweit schnellsten Trampoline ?
- Lust auf neue trendige Kurse? - kids, party, dance, gold, etc.!
- Euer Start ohne Risiko - mit RÜCKNAHME-GARANTIE !!

WORLD JUMPING UG & Co KG 88630 Pfullendorf
www.worldjumping.de info@worldjumping.de
facebook/instagram WORLD JUMPING deutschland
07552-933 96 33





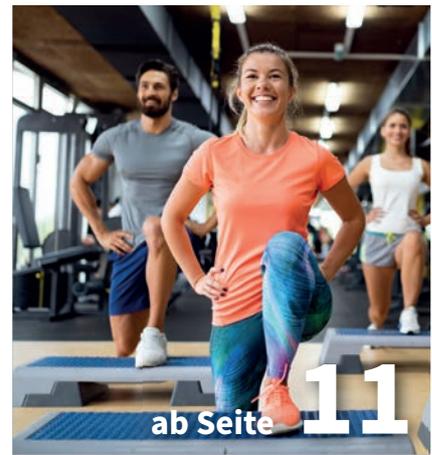
INHALTSVERZEICHNIS

INFOS & EINSTIEG



ab Seite **7**

GROUP FITNESS



ab Seite **11**

IMPRESSUM

Herausgeber:

DTB-Akademie, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main

Redaktion:

Pia Pauly, Simone Buch, Monika Preißer

Layout:

Andrea Wagner

Gestaltung:

charisManufaktur Markenberatung GmbH, www.charismanufaktur.de

Titelfoto:

© stock.adobe.com

Bilder Innenteil:

© stock.adobe.com S. 3 (2), S. 4 (3), S. 5 (3), S. 6 (3), S. 11 (2), S. 37 (1), S.49 (2), S. 65 (2), S. 69 (2), S. 74 (1), S. 75 (2), S. 79 (2), S. 85 (1)

©pixabay S. 37 (1)

Istock S. 59 (1)

Druck:

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

Verantwortlich:

Gudrun Bieg, Sabine Aichholz (DTB-Akademie Schwaben); Barbara Shaghghi (DTB-Akademie Baden); Pia Pauly, Simone Buch, Monika Preißer, Kerstin Bludau (DTB-Akademie Hessen); Sven Kammeyer (NTB-Turn- und Sportfördergesellschaft Hannover); Stephan Gentes, Sandra Anders (DTB-Akademie NRW); Nicole Kuttner (VTF Bildungswerk Hamburg)

Titel	Seite
Ansprechpartner*innen.....	7
Vorteile, Anerkennungen & FAQ.....	9
Erläuterungen.....	86
AGBs.....	87
Unsere Services.....	89
Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining.....	12
Basismodul GroupFitness.....	15
Basismodul Fitnesstraining.....	22

Titel	Seite
GroupFitness Basics.....	13
Fitness-Workout mit dem Step.....	13
DTB-Trainer*in GroupFitness.....	14
DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced.....	16
DTB-Master-Trainer*in GroupFitness.....	16
Instructor FunTone®.....	17
Stretching-Instructor.....	17
AROHA®-Instructor.....	18
KAHA®-Instructor.....	18
Drums Alive®-Instructor.....	19
DTB-Kursleiter*in flowing AthletiX.....	19
Barre Workout-Instructor.....	21
Hula Hoop-Workout Instructor.....	21



FITNESS



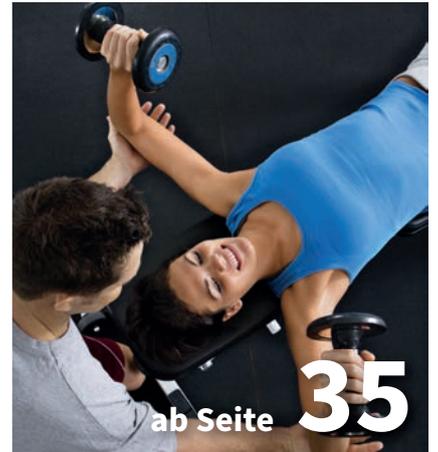
ab Seite **22**

FUNCTIONAL TRAINING & CROSS TRAINING



ab Seite **26**

PERSONAL TRAINING



ab Seite **35**

Titel	Seite
DTB-Fitnesstrainer*in Studio.....	22
DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio	24

Titel	Seite
Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining	12
4XF Functional Training Coach (DTB).....	26
CrossTraining Coach.....	27
4XF Instructor Functional Training (Basic).....	27
4XF Instructor CrossTraining.....	29
4XF Instructor Core & Stability.....	29
4XF Instructor ToughClass.....	30
4XF Instructor Outdoor FitCamp.....	30
4XF Instructor Kettlebell-Training	30
4XF Instructor Mobility.....	31

Titel	Seite
DTB-PersonalTrainer*in	35
DTB-Trainer*in MedicalFitness.....	36



INHALTSVERZEICHNIS

PILATES & YOGA



GESUNDHEITSSPORT



ÄLTERE



Titel	Seite
DTB-Trainer*in Pilates.....	38
DTB-Trainer*in Pilates Advanced	40
DTB-Kursleiter*in Yoga.....	41
DTB-Yogalehrer*in (220 LE).....	44
DTB-Yogalehrer*in (520 LE).....	46
Kurskonzept „Hatha Yoga“	48

Titel	Seite
Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining	12
DTB-Trainer*in Gesundheitssport.....	50
Rückengymnastik.....	51
DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	51
DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	52
Der bewegte Weg zur Achtsamkeit.....	52
DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation.....	53
Stretching-Instructor.....	17/50
DTB-Kursleiter*in Beckenboden	53
DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention.....	54
Bewegung und Ernährung.....	54
DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft.....	55
DTB-Instructor Walking/Nordic Walking	55
Rückenschullehrer*in KDDR	56
DTB-Rückentrainer*in	57
DTB-Rückenexpert*in und ANTARA®-Rückentrainer*in.....	57
DTB-Kursleiter*in Faszio®-Training	61
DTB-Aqua Fitness Gym	62
Krafttraining im Gesundheitssport.....	62
Atemgesundheit in Sport und Alltag	62
DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung.....	63
DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsmanagement.....	63

Titel	Seite
DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	66
DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen.....	66
DTB-Kursleiter*in Sturzprävention "Stufe 1"	67
Gehirntraining durch Bewegung.....	67
DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege.....	68



KINDER



ab Seite **69**

Titel	Seite
DTB-Kursleiter*in	
Psychomotorische Bewegungsförderung	70
DTB-Kursleiter*in "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen"	71
DTB-Kursleiter*in Koordinations- und Haltungstraining "Aufrecht und stark"	72
Achtsamkeit für Kinder	72
DTB-Kursleiter*in "Mama fit - Baby mit!"	73
DTB-Kursleiter*in Kindertanz	77

DANCE



ab Seite **75**

Titel	Seite
DTB-Choreograf*in	76
DTB-Kursleiter*in Kindertanz	77
DTB-Instructor HipHop-Dance	77
DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance	78

WEITERE ANGEBOTE



ab Seite **79**

Titel	Seite
Fortbildungen	80
Online-Angebote	84
Kongresse & Conventions	84



ANSPRECHPARTNER*INNEN

DTB-AKADEMIE BADEN

Ausbildungsorte: Karlsruhe, Baden-Baden, Weinheim
Ansprechpartner: Sebastian Geiss
Am Fächerbad 5 · 76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 18 15 28
Fax: 0721 / 26 176
E-Mail: bildungswerk@badischer-turner-bund.de
www.badischer-turner-bund.de

DTB-AKADEMIE KOBLENZ

Ausbildungsorte: Koblenz
Ansprechpartner: Hans-Peter Kress
Rheinau 10 · 56075 Koblenz
Tel.: 0261 / 13 51 53
Fax: 0261 / 13 51 59
E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org
www.tvm.org

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT HAMM

Ausbildungsorte: Hamm, Höxter
Ansprechpartner*in: Karin Schädlich, Stephan Gentes
Landesturnschule
Zum Schloss Oberwerries · 59073 Hamm
Tel.: 02388 / 300 00 -26 oder -23
Fax: 02388 / 300 00 99
E-Mail: schaedlich@wtb.de + gentes@wtb.de
www.wtb.de

DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

Ausbildungsorte: Saarbrücken, Braunshausen, Annweiler
Ansprechpartnerin: Giovanna Karle
Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681 / 38 79-234
E-Mail: g.karle@stb.saarland
www.stb.saarland

DTB-AKADEMIE SCHWABEN

Ausbildungsorte: Bartholomä, Ruit, Staig, Stuttgart, Ulm
Ansprechpartnerin: Schwäbischer Turnerbund e.V.
Sabine Aichholz, Gudrun Bieg
Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart
Tel.: 0711 / 490 92-0, Fax: 0711 / 490 92-111
E-Mail: info@stb.de
www.stb.de

VTF BILDUNGSWERK HAMBURG

Ausbildungsorte: Hamburg, Bremen, Rostock, Klink, Reinsehlen
Ansprechpartner: VTF-Lehrreferat
Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg
Tel.: 040 / 419 08-236
Fax: 040 / 419 08-202
E-Mail: lehre@vtf-hamburg.de
www.gym-akademie.de

Nachfolgend sind die Geschäftsstellen der Ausbildungszentren mit den jeweiligen Ausbildungsorten und ihren Ansprechpartner*innen aufgeführt:

DTB-AKADEMIE HESSEN

Ausbildungsorte: Frankfurt, Baunatal/Kassel, Mörfelden-Walldorf, Pfungstadt, Steinau
Ansprechpartnerin: Monika Preißer
Otto-Fleck-Schneise 8 · 60528 Frankfurt/Main
Tel.: 069 / 678 01-189
Fax: 069 / 678 01-179
E-Mail: dtb-akademie@dtb.de
www.dtb-akademie.de

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT BERGISCH GLADBACH

Ausbildungsorte: Bergisch Gladbach, Essen
Ansprechpartnerin: Sandra Anders
Paffrather Straße 133 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 / 20 03 24
Fax: 02202 / 20 03 90
E-Mail: anders@rtb.de + lehrgang@rtb.de
www.rtb.de

DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

Ausbildungsorte: Mainz
Ansprechpartner: RhTB-Team
Jahnstraße 4
55124 Mainz
Tel.: 06131 / 94 17-0
Fax: 06131 / 94 17 17
E-Mail: info@rhtb.de
www.rhtb.de

DTB-AKADEMIE SACHSEN

Ausbildungsorte: Dresden
Ansprechpartnerin: Astrid Bettels
Am Sportforum 3 · 04105 Leipzig
Tel.: 0341 / 14 93 86 75
Fax: 0341 / 14 93 86 89
E-Mail: astrid.bettels@stv-turnen.de
www.stv-turnen.de

NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

Ausbildungsorte: Hannover, Göttingen, Melle, Trappenkamp, Verden
Ansprechpartnerin: Eva Schwedler, Olga Lindhorst
Maschstraße 18 · 30169 Hannover
Tel.: 0511 / 980 97-96
E-Mail: akademie@ntbwelt.de
bildung.ntbwelt.de

Das Anmeldeformular des jeweiligen Ausbildungszentrums finden Sie im Download-Bereich unter

www.dtb-akademie.de

HOLE DIR DEINEN **TRAINER-RABATT**

UNTER WWW.WINSHAPE.DE/INSTRUCTOR!



Winshape[®]

FITNESS MEETS FASHION
www.winshape.de

AUF EINEN BLICK

➔ ERFAHRUNG UND KNOW-HOW AUS ÜBER 20 JAHREN

Die DTB-Akademie wurde 1995 als Bildungseinrichtung der Turnverbände ins Leben gerufen, die außerhalb des Übungsleiter*innen-Ausbildungssystems (Lizenzsystem) aktuelle Felder der Aus-, Fort- und Weiterbildung besetzt. Die DTB-Akademie ist nicht nur für Übungsleiter*innen und Trainer*innen der Turn- und Sportvereine der passende Bildungspartner, sondern auch für das Fachpersonal der kommerziellen Fitnessszene sowie für ausgewiesene Fachberufe wie Sportlehrer*innen, Sportwissenschaftler*innen, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Altenpfleger*innen.

➔ AKTUALITÄT UND QUALITÄT

Die DTB-Akademie greift aktuelle Trends auf und entwickelt neue Programme sowie Angebote in den Bereichen Fitness, GroupFitness, Gesundheitssport, Tanz und Choreografie, Kinder und Ältere.

➔ PRÄSENZ UND DIGITAL

Damit unsere Trainer*innen für ihre praktische Tätigkeit optimal vorbereitet sind, finden unsere Lehrgänge überwiegend in Präsenzunterricht statt, oftmals in Kombination mit digitalen Lerneinheiten. Die digitale Lehre findet dabei zeitlich flexibel über eine E-Learning-Plattform und/oder über Online-Live-Seminare statt. Die gute Mischung aus Theorie und Praxis sowie der Austausch in (Klein-) Gruppen wirken sich positiv auf das Lernen aus.

➔ DIE REFERENT*INNEN

Unsere Dozent*innen sind Expert*innen in ihren Einsatzgebieten und verfügen über langjährige berufliche Erfahrung. Unser Lehrteam besteht aus Sportwissenschaftler*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Physiotherapeut*innen, Pädagog*innen u.v.m.

➔ KRANKENKASSENANERKENNUNG UND ZPP

Einige unserer Lehrgänge beinhalten eine Einweisung in ein standardisiertes Präventionskursprogramm, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und – zusammen mit der notwendigen Grundqualifikation (2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder eine vergleichbare professionelle Ausbildung) – von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

➔ KONZEPTE OHNE LAUFZEIT & OHNE ZUSATZKOSTEN NUTZEN

Viele unserer Kursleiter*innen- und Instructor-Weiterbildungen (z.B. Antara[®], AROHA[®], Babys in Bewegung, Drums Alive[®], FunTone[®], KAHA[®], 4XF) vermitteln ein bestimmtes Konzept. Unsere Absolvent*innen sind berechtigt, Kurse unter dem Namen des Konzepts anzubieten – und zwar ohne Lizenzgebühren.

➔ QUALITÄTSSIEGEL

Als erste Sportorganisation hat der DTB bereits 1994 das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT geschaffen. Es ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Es hilft Vereinen nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt es Interessierte dabei, dass für sie passende Gesundheitssportangebote zu finden.

➔ VERGÜNSTIGTE KONDITIONEN FÜR TURN-VEREINSMITGLIEDER

Übungsleiter*innen und Mitglieder in Turnvereinen, die im Besitz einer GYCMARD oder einer DTB-ID sind, erhalten Rabatt auf Teilnahmegebühren.

ANERKENNUNGEN

➔ QUALITÄTSSIEGEL

Sport- und Turnvereine haben die Möglichkeit ihre Gesundheitssportangebote mit den Siegeln SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bzw. PLUSPUNKT GESUNDHEIT des DTB zu bewerben. Die Siegel werden nach klaren und transparenten Qualitätskriterien vergeben. Dadurch können sowohl Interessierte als auch Ärzt*innen und Krankenkassen ein passendes Angebot finden. Mehr Infos unter www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit sowie <https://service-sportpro-gesundheit.de>.

➔ YOGA ALLIANCE

Die Internationale Yoga Alliance[®] unterstützt Yogalehrer*innen und Yogaschulen weltweit. Der Akademie-Standort Hamburg (VTF-Bildungswerk) ist als registrierte Yoga-Schule anerkannt und erfüllt die damit verbundenen Ausbildungsstandards. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zum/zur DTB-Yogalehrer*in, sind Absolvent*innen berechtigt als „Registered Yoga Teacher“ (RYT) bei der Yoga Alliance[®] Mitglied zu werden.

➔ BILDUNGSURLAUB

Die folgenden Zentren der DTB-Akademie sind als Bildungsträger im Sinne des Bildungszeitgesetzes offiziell anerkannt und bieten entsprechende Lehrgänge an: DTB-Akademie Baden, VTF Bildungswerk Hamburg, DTB-Akademie Schwaben.

ZERTIFIKATE & LIZENZEN

Absolvent*innen unserer Trainer*innen-Ausbildungen erhalten ein Zertifikat, welches in der Regel 2 Jahre lang gültig ist und mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung verlängert werden muss – denn wir möchten, dass unsere Trainer*innen auf dem Laufenden bleiben.

Auf Zertifikaten werden sowohl Lerneinheiten (1 LE=45 Min.) als auch ECTS-Punkte (1 ECTS-Punkt=30 Arbeitsstunden) dargestellt. Das European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS) kommt bei Hochschulen zum Einsatz, um erbrachte Leistungen im internationalen Kontext vergleichbarer und transparenter zu machen. ECTS-Punkte werden auch beim Leitfaden Prävention zur Beschreibung der erforderlichen Kompetenzen bei der Anbieterqualifikation genutzt. Auf dem Leitfaden Prävention beruhen die Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention (> Zusammenarbeit mit Krankenkassen).

Absolvent*innen von Kursleiter*innen- und Instructoren-Weiterbildungen erhalten ebenfalls Zertifikate, diese sind jedoch unbefristet gültig. Nach aktiver Teilnahme an (Tages-) Fortbildungen werden Teilnahmebescheinigungen ausgehändigt.

Die klassischen Übungsleiter*innen-Lizenzen können über den Landesturnverband erworben werden. Alle Kontaktdaten unter: www.dtb.de > Der Verband > Landesturnverbände

Mehr zum Thema finden Sie auch unter www.dtb-akademie.de

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Antworten auf Fragen wie „Sind die Aus- und Weiterbildungen der DTB-Akademie anerkannt?“, „Werden Ausbildungen von anderen Institutionen anerkannt bzw. angerechnet?“, „Wann erhalte ich nähere Informationen zum Lehrgang?“ u.v.m. finden Sie auf unserer Website unter www.dtb-akademie.de > Akademie > Infos

GEFÖRDERTE AUTOS FÜR DEN SPORT.

UNSERE KOMPLETTRATE:

Exklusiv für den Deutschen Sport

- // Ab 12 Monate Vertragslaufzeit
- // 10.000 - 30.000 km Freilaufleistung
- // Inkl. Kfz-Versicherung und Kfz-Steuer
- // Inkl. Überführungs- & Zulassungskosten
- // Keine Anzahlung, keine Schlussrate
- // Nur tanken musst Du selbst!

**SOFORT
VERFÜGBARE
FAHRZEUGE!**

Bei uns gibt es keine versteckten Kosten und zusätzlich eine persönliche Betreuung, einen Rundum-Service und eine 24 Std. Schadenaufnahme!

WER KANN VON UNSEREM EXKLUSIVEN ANGEBOT PROFITIEREN?

Egal ob als Athlet, Übungsleiter, Trainer oder Funktionär darfst Du auf unser Angebot zugreifen und ein Teil unserer #Familie werden!
Wenn Du Fragen hast, dann ruf uns gerne an.



Eine Rate, in der wirklich alles drin ist.
Scanne den QR-Code & erhalte weitere Infos.

Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 29.07.2022

0234 - 95 128 40 | www.ichbindeinauto.de

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Offizieller Partner

S. 11 – S. 36

FITNESS

- A1 EINSTIEG
- A2 GROUPTFITNESS & AEROBIC
- A3 FITNESSTRaining
- A4 FUNCTIONAL- & CROSSTRaining
- A5 PERSONALTRAINING





IHR EINSTIEG

- Sie trainieren selbst aktiv und mit viel Spaß im Bereich Fitness und Gesundheit?
- Sie haben aufgrund Ihrer positiven Erfahrung Interesse selbst als Trainer*in tätig zu werden?
- Sie wollen sich in Ihrem neuen Tätigkeitsfeld im Verein, im Studio oder als Personal-Coach fundiert und anerkannt für verschiedene spezielle Themen, z.B. Pilates, Outdoor etc. weiterbilden?

... aber ...

Sie haben zum Einstieg noch keine Grundausbildung absolviert, die Ihnen mit dem entsprechenden Basis-Know-How die Teilnahme an solchen Instructor- oder Kursleiter*innen-Weiterbildungen ermöglicht?

Dann haben wir die Lösung für Sie!

Steigen Sie ein in die Welt des Fitness- und Gesundheitssports und qualifizieren Sie sich mit dem **BASISMODUL FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING**, dem **BASISMODUL DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS** oder dem **BASISMODUL DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO** für Ihre ersten Schritte als Trainer*in und Ihren zukünftigen Ausbildungsweg!

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

- Ziel: Durchführung von Angeboten im Gesundheitssport
- Spezialisierung durch Kursleiter*innen-Weiterbildung

5 bzw. 6 Tage (50 LE/1,25 ECTS)

Basismodul GroupFitness

- Ziel: Durchführung von Angeboten für Gruppen (Aerobic, Step-Aerobic, Workout)
- Dieses Basismodul ist der erste Schritt der Ausbildung DTB-Trainer*in GroupFitness

5 bzw. 6 Tage (50 LE/1,25 ECTS)

Basismodul Fitnessstraining

- Ziel: Tätigkeit im Fitness- oder Vereinsstudio (mit und an Geräten)
- Dieses Basismodul ist der erste Schritt der Ausbildung DTB-Fitnesstrainer*in Studio

6 Tage (60 LE/1,5 ECTS)

A1.1 BASISMODUL FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING

Das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining vermittelt allen Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse die Grundlagen aus den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Methodik/Didaktik sowie Planung und Organisation von Sportangeboten unter Berücksichtigung der Kernziele im Gesundheitssport.

Darüber hinaus bereitet es auf die Durchführung allgemeiner Fitness- und Gesundheitsangebote vor. Der Abschluss ist Zugangsvoraussetzung für nahezu alle Kursleiter*innen- und Trainer*innen-Ausbildungen in den Bereichen Fitness, Functional Training, Rücken & Gesundheit sowie Älter werden!

INHALTE:

- Grundlagen Fitness- und Gesundheitssport
- Sportphysiologie/Sportanatomie
- Trainingslehre
- Methodik/Didaktik
- Funktionelle Gymnastik/Haltungstraining
- Dehnen und Kräftigen
- Ausdauertraining/Aufwärmen
- Koordinationstraining
- Entspannung
- Sportorganisation

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

Keine – dieser Lehrgang dient als Einstiegslehrgang für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse!

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining“

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 355,- € (445,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	27.02.-03.03.2023	Antje Hammes
Bartholomä + Online	07.03. O + 14.03. O + 21.03. O + 06.-08.07.2023 P	Antje Hammes
Hamm	17.-21.05.2023	Antje Hammes
Stuttgart + Online	12.09. O + 14.09. O + 19.09. O + 01.-03.12.2023 P	Antje Hammes
Frankfurt + Online	22.09. O + 13.10. O + 10.-12.11.2023 P	Antje Hammes
Hamburg	24.-26.11. + 08.-10.12.2023	Diana Clar, Ilka Holst

0 = Online | P = Präsenz

A1.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS - BASISMODUL

siehe Seite 15

A1.3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO - BASISMODUL

siehe Seite 22

A1.4 GROUPTFITNESS BASICS

Diese zweitägige Weiterbildung richtet sich an Interessierte und Neueinsteiger*innen, die sich erste Grundlagen im Bereich GroupFitness aneignen möchten oder die in die Bereiche Aerobic, Step-Aerobic und Workout „reinschnuppern“ wollen. Es werden kurz und kompakt die wichtigsten Grundschrte für Aerobic- und Step-Aerobic-Stunden in Theorie und Praxis erarbeitet. Zudem wird in die

Thematik Arbeiten mit Musik und Cueing eingeführt und die Grundbewegungen für die Gestaltung von Workout-Einheiten vorgestellt.

Absolvent*innen, die über die einfachen Grundlagen hinaus möchten, können das Wissen in der Ausbildung zum/zur DTB-Trainer*in GroupFitness vertiefen und erweitern.

INHALTE:

- Aerobic und Step-Aerobic Grundschrte
- Grundbewegungen Workout
- Arbeiten mit Musik
- Erste Grundlagen Anatomie, Physiologie und Trainingslehre
- Kommunikation, Cueing
- Die Rollen des/der GroupFitness-Trainer*in

VORAUSSETZUNGEN:

Die Teilnahme an Aerobic-, Step-Aerobic- und Workout-Stunden wird empfohlen.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	17.-18.03.2023	Nina Wattig
Frankfurt	06.-07.05.2023	Chris Harvey
Hamm	13.-14.05.2023	Chris Harvey

A1.5 FITNESS-WORKOUT MIT DEM STEP

Ein/Eine GroupFitness-Trainer*in benötigt eine umfassende Ausbildung, um ein gutes Step-Training anbieten zu können. Viele Übungsleiter*innen und Trainer*innen möchten sich dem Thema jedoch nicht gleich in seiner ganzen Bandbreite

widmen, sondern erst einmal „reinschnuppern“. Dieser Lehrgang vermittelt die ersten Grundlagen mit dem Step. Sie erfahren, wie der Step für ein Warm-up genutzt und ein Workout mit dem Step erfolgreich vermitteln werden können.

INHALTE:

- Basic-Schrte
- Warm-up
- Klassische Workout-Übungen und ihre Variationen mit und am Step
- Musikeinsatz beim Step-Training

VORAUSSETZUNGEN:

Die Teilnahme an Step-Aerobic- und Workout-Stunden wird empfohlen.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	21.-22.04.2023	Nina Wattig

Infos zu den Online-Schulungen unter
www.dtb-akademie.de



A2 GROUPTFITNESS

A2.1 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS

– AEROBIC/STEP/WORKOUT



Die Ausbildung zum/zur DTB-Trainer*in GroupFitness bereitet Sie auf die vielseitige Trainer*innen-Tätigkeit im Vereins- und Studiokursbereich vor.

Lernen Sie Kursformate wie BBP, Bodystyling, Step-Aerobic, Fatburner und mehr zu unterrichten, Gruppen kompetent anzuleiten und zu korrigieren. Sie erfahren, wie eigene Stunden strukturiert geplant und einzelne Stundenphasen gestaltet werden. Dazu gehören auch die Kommunikation mit der Gruppe, das Anleiten und Korrigieren. Zudem sind Sie nach der Ausbildung in der Lage, Musik sicher einzusetzen und Übungen so anzupassen, dass es das individuelle Level Ihrer Teilnehmer*innen trifft.

DIE AUSBILDUNG ZUM/ZUR DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS BESTEHT AUS DREI MODULEN:

- Basismodul
- Aufbaumodul
- Lernerfolgskontrolle/Prüfung

Auf dieser Grundlage lässt sich der/die DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced bzw. DTB-Master-Trainer*in GroupFitness mit vielfältigen Spezialthemen aufbauen.

Die Ausbildung wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Informationen unter www.dtb-akademie.de.

A2.1.1 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS – BASISMODUL

Das Basismodul vermittelt fundierte Grundkenntnisse in Theorie und Praxis zur Durchführung von GroupFitness-Angeboten. Hier lernen Sie die wichtigsten Fertigkeiten im Bereich GroupFitness kennen und beginnen diese in praktischen Übungen umzusetzen. Sie bekommen Einblick in die Vorbereitung gezielter Stundenbilder für Aerobic, Step-Aerobic und Workout und verschaffen sich das wichtige Fundament, um Ihre Teilnehmenden anweisen, korrigieren, motivieren

und begeistern zu können. Neben Modellstunden gibt es jede Menge Übungsphasen zum Umsetzen und Festigen des Erlernten. Der Einstieg erfolgt dort regulär zum Basismodul. Absolvent*innen von „GroupFitness Basics“ erhalten einen preislichen Vorteil bei der Buchung des Basismoduls der Trainer*innen-Ausbildung GroupFitness.

INHALTE:

- Musik richtig nutzen (inkl. „auf der 1 sein“)
- Cueing (rechtzeitig ansagen und anzeigen)
- Schrittfamilien Aerobic und Step-Aerobic (Grundschr itte, Varianten, Armbewegungen)
-  bungsrepertoire Workout
- Körperhaltung
- Aufwärmen
- Methodik und Didaktik
- Grundlagen der Anatomie, Trainingslehre und Physiologie
- Die Rollen des/der GroupFitness-Trainer*in
- Individuelles Persönlichkeitsprofil als Trainer*in
- Kommunikation und Motivation

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

LEHRMATERIAL: In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,-  

TEILNAHMEBEITRAG: 440,-   (530,-  )*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	27.-29.01. + 17.-19.02.2023	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt
Hamburg	21.-23.04. + 12.-14.05.2023	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt

A2.1.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS – AUFBAUMODUL

Das Aufbaumodul vertieft die Inhalte, die Sie im Basismodul des/der DTB-Trainer*in GroupFitness gelernt haben, festigt die Verhaltensweisen als Trainer*in vor der Gruppe und liefert weitere Inhalte, die für eine erfolgreiche Durchführung von

GroupFitness-Stunden unverzichtbar sind. Das üben in der Trainer*innen-Position gibt die Sicherheit, um eine eigene Gruppe führen und begeistern zu können.

INHALTE:

- Erweiterung der Schrittfamilien für ein großes Bewegungsrepertoire und Techniktraining
- Erweiterung und Festigung der methodischen Wege der Vermittlung
- Ziele, Inhalte und Formen des Herzkreislauftrainings
- Vertiefung der Workout-Übungen und deren Variationsmöglichkeiten
- Intensitätssteuerung
- Vertiefung von Anatomie, Trainingslehre und Physiologie
- Warm-up, Cool-Down und Dehnen (Ziele, Inhalte, Formen)
- Umgang mit gemischten Gruppen
- Korrekturstrategien
- Ausbau der eigenen Trainer*innen-Persönlichkeit

UMFANG: 60 LE (1,5 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Basismodul des/der DTB-Trainer*in GroupFitness; Quereinstieg auf Anfrage

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 40,-  

TEILNAHMEBEITRAG: 639,-   (774,-  )*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	09.-11.06. + 07.-09.08. + 26.-27.08.2023	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt

DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS – BASIS-/AUFBAUMODUL (KOMPAKT)

UMFANG: 120 LE (2,75 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,-  

TEILNAHMEBEITRAG: 1439,-   (1679,-  )*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	15.-20.07.2023	Ilka Holst, Anke Haberlandt



A2.1.3 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS - PRÜFUNG

DIE PRÜFUNG BESTEHT AUS FOLGENDEN TEILEN:

- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Schriftliche Stundenausarbeitung

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildungsmaßnahme muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

TEILPRÜFUNG: 65,- € (80,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Basis- und Aufbaumodul

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Trainer*in GroupFitness“

PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN:

Die Lernerfolgskontrolle sollte innerhalb eines Jahres erfolgen. Jeder Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	17.-18.11.2023	Diana Clar, Ilka Holst, Anke Haberlandt

A2.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS ADVANCED

Dieses Angebot ist eine modulare Weiterbildung und setzt sich aus Vertiefungs- und Erweiterungsmodulen zusammen. Die Vertiefungsmodule greifen Inhalte aus der Basisausbildung auf, durch die Erweiterungsmodule spezialisieren Sie sich in Ihrer Trainer*innen Tätigkeit.

Für den Abschluss müssen mindestens zwei Vertiefungsmodulare und drei Erweiterungsmodulare absolviert werden. Nach Absolvierung der Mindestanforderungen erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat zum/zur DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced.

2 X VERTIEFUNGSMODUL ZUR AUSWAHL

- Aerobic & Step (20 LE)
- Workout (15 LE)
- Kommunikation & Motivation (15 LE)

3 X ERWEITERUNGSMODUL ZUR AUSWAHL

- DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken (25 LE)
- DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (25 LE)
- 4XF Instructor Functional Training (Basic) (17 LE)
- 4XF Instructor Core & Stability (10 LE)
- Rückengymnastik (25 LE)) oder DTB-Rückentrainer*in (25 LE)

- Bewegung und Ernährung (25 LE)
- DTB-Kursleiter*in Faszio-Training (36 LE)
- DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation (15 LE)

Infos und Termine unter www.dtb-akademie.de

A2.3 DTB-MASTER-TRAINER*IN GROUPTFITNESS - PRÜFUNG

Für den Abschluss muss neben der Absolvierung von Vertiefungs- und Erweiterungsmodulen (siehe DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced)

eine Prüfung abgelegt werden.

INHALTE:

- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Schriftliche Stundenausarbeitung
- Schriftliche Prüfung

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

TEILPRÜFUNG: 65,- € (80,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN:

Die Prüfungsinhalte beziehen sich nur auf die Vertiefungsmodulare.

Jeder Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

Infos und Termine unter www.dtb-akademie.de

Unsere Fortbildungen finden Sie ab Seite 79

2.4 INSTRUCTOR-WEITERBILDUNGEN

A2.4.1 INSTRUCTOR FUNTONE® – DAS FUNKTIONELLE TONING IN PERFEKTION

FunTone® ist das lizenzfreie Konzept, das aufgrund seiner durchdachten und einfachen Struktur im Groupfitness-Bereich führend ist. Erleben Sie die perfekte Symbiose aus Workout-Vielfalt, Spaß und Intensität.

In dieser Weiterbildung perfektionieren Sie funktionelle Bewegungsabläufe und lernen erfolgreiche FunTone®-Struktur kennen. Dabei steht im Vordergrund

die intelligente Verbindung von funktionellen Bewegungen sowie die ideale Bewegungsdauer – in der entscheidend wirkenden Reihenfolge.

FunTone® – innovativ, effizient und einfach!

Weitere Informationen unter: www.myfuntone.com

INHALTE:

- FunTone® Struktur
- FunTone® Levelsystem, Techniktraining
- Funktionelle Anatomie, Trainingsperiodisierung
- Stundenaufbau FunTone® Basic und Sensibility (Barfuß)
- Cueing, FunTone® Musik-Aufbau, Übungssammlung

ABSCHLUSS:

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei. Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „Instructor FunTone®“.

Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmende berechtigt, Kurse unter dem Namen FunTone® anzubieten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)*

Weiter aufbauende Fortbildungen
finden Sie auf
Seite 80

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder ÜL/Trainer*in C-Lizenz Fitness-Aerobic
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder andere Qualifikationen auf Anfrage

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	31.03.-02.04.2023	Jana Spring

A2.4.2 STRETCHING-INSTRUCTOR

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Stretching-Instructor“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	03.-05.02.2023	Karin Albrecht
Baden-Baden	10.-12.02.2023	Karin Albrecht
Hamm	25.-27.08.2023	Karin Albrecht
Hamburg	01.-03.09.2023	Karin Albrecht
Baden-Baden	25.-27.10.2023	Karin Albrecht
Bartholomä	06.-08.11.2023	Karin Albrecht
Frankfurt	16.-18.02.2024	Karin Albrecht



A2.4.3 AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA® - das attraktive Body-Mind-Training

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



BERNHARD JAKSZT

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN: Keine

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

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

TEILNAHMEBEITRAG: 205,- € (260,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Die Lehrgangsgebühr enthält die speziell dafür komponierte Musik (CD My Love), ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos (per Internetlink abrufbar).

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ZIELGRUPPE: Übungsleiter*in, Trainer*in und Sportfachkräfte, die AROHA® als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	25.-26.02.2023	Simone Müller
Hannover	18.-19.03.2023	Stefanie Manig
Baden-Baden	06.-07.05.2023	Team Aroha
Dresden	06.-07.05.2023	Team Aroha
Offenbach/Main	03.-04.06.2023	Simone Müller
Bartholomä	07.-08.10.2023	Team Aroha Academy
Melle	14.-15.10.2023	Stefanie Manig
Saarbrücken	14.-15.10.2023	Bernhard Jakszt
Essen	21.-22.10.2023	Simone Müller

A2.4.4 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.

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN: Keine

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 205,- € (260,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Die Lehrgangsgebühr enthält die dafür gemixte Musik, ein ausführliches Skript sowie verschiedene dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Offenbach/Main	18.-19.03.2023	Simone Müller
Saarbrücken	22.-23.04.2023	Bernhard Jakszt
Essen	22.-23.04.2023	Simone Müller
Verden	16.-17.09.2023	Stefanie Manig
Dresden	16.-17.09.2023	Team Aroha
Bergisch Gladbach	23.-24.09.2023	Simone Müller
Bartholomä	14.-15.10.2023	Team Aroha Academy
Baden-Baden	04.-05.11.2023	Simone Müller



A2.4.5 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



CARRIE EKINS



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, Tumorkranke, 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®!!!

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ABSCHLUSS: Zertifikat „Drums Alive®-Instructor“
Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in

TEILNAHMEBEITRAG: 195,- € (250,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ZIELGRUPPE: Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Sportfachkräfte, Musik-, Tanz- und Bewegungspädagogen*innen bzw. -therapeut*innen, die Drums Alive® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	18.-19.03.2023	Team Drums Alive
Höxter	01.-02.04.2023	Team Drums Alive
Rostock	17.-18.06.2023	Kristin Meyer
Dresden	24.-25.06.2023	Team Drums Alive
Baden-Baden	07.-08.10.2023	Team Drums Alive
Bergisch-Gladbach	28.-29.10.2023	Alexandra Lauter
Hannover	02.-03.12.2023	Team Drums Alive
Hamburg	24.-25.02.2024	Team Drums Alive

A2.4.6 DTB-KURSLEITER*IN FLOWING 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.

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

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Flowing AthletiX – Yoga meets Athletic“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*



LEHRMATERIAL: Umfangreiches Skript, Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	14.-16.04.2023	Anja Blondzik
Bergisch Gladbach	21.-23.04.2023	Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn
Koblenz	14.-16.07.2023	Sonja Wäger-Kuhn
Hamm	29.09.-01.10.2023	Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn
Hamburg	17.-19.11.2023	Sonja Wäger-Kuhn

GIB ALLES! AUCH DEINEM KÖRPER.



2:1
Calcium zu
Magnesium
IDEAL
verhältnis

Das ROSBACHER Idealverhältnis von Calcium zu Magnesium – gibt dem Körper genau das zurück, was er braucht. Empfohlen vom Deutschen Institut für Sporternährung e. V. www.rosbacher.de

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt.
Aus der Rosbacher Ur-Quelle.
2:1-IDEAL
Rosbacher ist ein calcium- und magnesiumhaltiges Mineralwasser. Es hat von Natur aus das 2:1-Idealverhältnis von Calcium zu Magnesium.
um Dieses Verhältnis hilft, diese wichtigen Mineralstoffe in ernährungsphysiologisch relevanten Mengen aufzunehmen.
Hassia Mineralquellen GmbH & Co. KG · 61118 Bad Vilbel

DAMM & BIERBAUM

A2.4.7 BARRE WORKOUT-INSTRUCTOR

Fit und straff mit dem Trendworkout! Barre Workout ist ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining an der Ballett Stange (auch am Stuhl möglich). Das Stabilisieren über die Stange ermöglicht einen gezielten Fokus auf die Bein- und Gesäß-Muskulatur. Elemente aus dem Trainingswissen der Tänzer*innen und Balletttänzer*innen treffen auf funktionelles Fitness-

training (mit und ohne Zusatzgeräte). Dadurch wird das Training effektiv und abwechslungsreich gestaltet. Elemente aus dem Yoga runden das Programm ab, halten den Körper geschmeidig und in Balance. Die Barre-Übungen definieren, formen und straffen den gesamten Körper. Das Ziel dieses Trainings ist eine schlanke und athletische Silhouette.

INHALTE:

- Leitfaden zum Stundenaufbau
- Warm-up, Stretching und Cool-down
- Erlernen der Bewegungsabläufe
- Anleiten von Bewegungsabläufen
- Modifikationen für alle Fitnesslevel

LEHRMATERIAL: Skript

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Barre Workout-Instructor“

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder professionelle Ausbildung/Studium

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	11.-12.11.2023	Natascha Gohl

A2.4.8 HULA HOOP-WORKOUT INSTRUCTOR

Der Reifen ist das perfekte Trainingsgerät für kurzweilige Workouts mit besonderem Spaßfaktor, welcher die Anstrengung schnell vergessen lässt. Durch unterschiedliche Themenschwerpunkte lassen sich passende Trainingseinheiten für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen gestalten.

In dieser Weiterbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula Hoop und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche Stundenbilder vermittelt.

INHALTE:

- Grundlagen des Hula Hoops
- Materialkunde
- Aktuelle Studienlage
- Bewegungsanalyse und Korrektur
- Stundenaufbau mit exemplarischem Stundenbild
- Übungssammlung

LEHRMATERIAL: Skript

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ABSCHLUSS: Zertifikat „Hula Hoop-Workout Instructor“

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Qualifikation (ÜL-/Trainer*innen-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart + Online	24.03. O + 25.03.2023 P	Vera Kaulich
Frankfurt + Online	31.03. O + 22.04.2023 P	Vera Kaulich
Saarbrücken	24.-25.06.2023	Vera Kaulich
Hamburg	25.-26.11.2023	Christine Zandbergen

O = Online | P = Präsenz

+ A3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

A3.1 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG FITNESSTRAINING

DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio

Coaching & Lernerfolgskontrolle

10 LE

MASTERMODUL 25 LE
DTB-
Fitnesstrainer*in Studio
Functional
Fitness & Athletik

+

MASTERMODUL 25 LE
DTB-
Fitnesstrainer*in Studio
Gesundheits-
training & Prävention

DTB-Fitnesstrainer*in Studio

- Prüfung
- Aufbaumodul
- Basismodul

10 LE

50 LE

60 LE

Der Bedarf an qualifizierten Trainer*innen in Fitnessstudios ist nach wie vor sehr hoch. Dabei können die Einsatzgebiete der Trainer*innen sehr vielseitig sein: Von klassischen Einzeltraining an Studiogeräten bis hin zu Functional Training in Kleingruppen. Entsprechend hoch sind die Anforderungen an Trainer*innen, um alle Bedarfe abdecken zu können.

Um die eigene Fach- und Methodenkompetenz aufzubauen, ist eine qualitativ hochwertige Grundausbildung wichtig. Die Ausbildung zum/zur DTB-Fitnesstrainer*in Studio legt nicht nur die anatomischen und physiologischen Grundlagen und gibt Antworten auf Fragen wie „Was ist der Unterschied zwischen aktivem und passivem Bewegungsapparat?“ und „Wie funktioniert die Energiebereitstellung?“. Die Ausbildung vermittelt auch die Grundlagen der Trainingslehre und der Trainingsplanung und beschäftigt sich mit den Fragen „Wie schreibe ich einen Trainingsplan? Wie passe ich bestehende Trainingspläne an?“. Das Thema Gerätekenntnis („Wie trainiere ich an Kraft- und Cardio-Geräten? Wie leite ich an und wie korrigiere ich Teilnehmende?“) ist ein weiterer, wichtiger Grundbaustein, der in der Praxis vermittelt wird – denn „learning by doing“ und die damit verbundene (Selbst-) Erfahrung ist äußerst wichtig.

Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in einem Fitnessstudio arbeiten wollen. Sie bietet Übungsleiter*innen, Sportfachkräften, Gymnastiklehrer*innen, Physiotherapeut*innen und Trainer*innen die Möglichkeit, sich berufsspezifisch weiterzubilden.

Das DTB-Fitnesstrainer*in Studio-Zertifikat muss alle 2 Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungsmaßnahme (mit 8 Lerneinheiten) verlängert werden.

Die Ausbildung wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Infos unter www.dtb-akademie.de

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer B-Lizenz.

A3.1.1 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – BASISMODUL

INHALTE:

- Grundlagen Sportmedizin, Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik
- Gerätekenntnis und -training (Kraft und Cardio-Geräte - Grundpool)
- Grundlagen Functional Training
- Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes
- Trainerkompetenz
- Trainingsplanung und Handling von Trainingsplänen

Nach erfolgreicher Teilnahme am Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio sind die Teilnehmer*innen berechtigt, das darauf folgende Aufbaumodul zu besuchen.

Zudem ist dieses Modul ein idealer Einstieg zum 4XF Functional Training Coach.

ENTHALTENE MATERIALIEN:

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

UMFANG: 60 LE (1,5 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

Trainingserfahrung im Studio

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 480,- € (570,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	06.-10.03.2023	Michaela Oltmanns
Staig + E-Learning	12.-14.05.2023 P + E-Learning	Marina Vogel
Hamburg + Online	02.-03.09. P + 23.-24.09 P + 08.10.2023 O	Hanna Kuhnt, Christian Hansen, Sabine Seidel
Mörfelden-Walldorf	22.-24.09. + 13.-15.10.2023	Horst Meise

0 = Online | P = Präsenz

Infos zu den Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de



A3.1.2 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – AUFBAUMODUL

INHALTE:

- Mobility, Stretching, Faszientraining, Core & Stability
- Gerätekenntnis und -training (Variationen, Seilzug, Kurz- und Langhantel, Kettlebell, Slingtrainer)
- Screenings (Kraft, Verkürzung, Ausdauer, Koordination, Functional)
- Zielgruppentraining und Kontraindikationen
- Ernährung
- Trainingslehre und Trainingsplanung (ILB, Maximalkrafttests, sanftes Krafttraining und Erstellung von Trainingsplänen)
- Prüfungsvorbereitung und Lehrproben

Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbau-modul DTB-Fitnesstrainer*in Studio sind die Teilnehmer*innen berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Fitnesstrainer*in Studio teilzunehmen.

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

- Teilnahme am Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio
- In Ausnahmefällen ist bei vergleichbarer Vorqualifikation ein Quereinstieg möglich (Einzelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 405,- € (495,- €)*

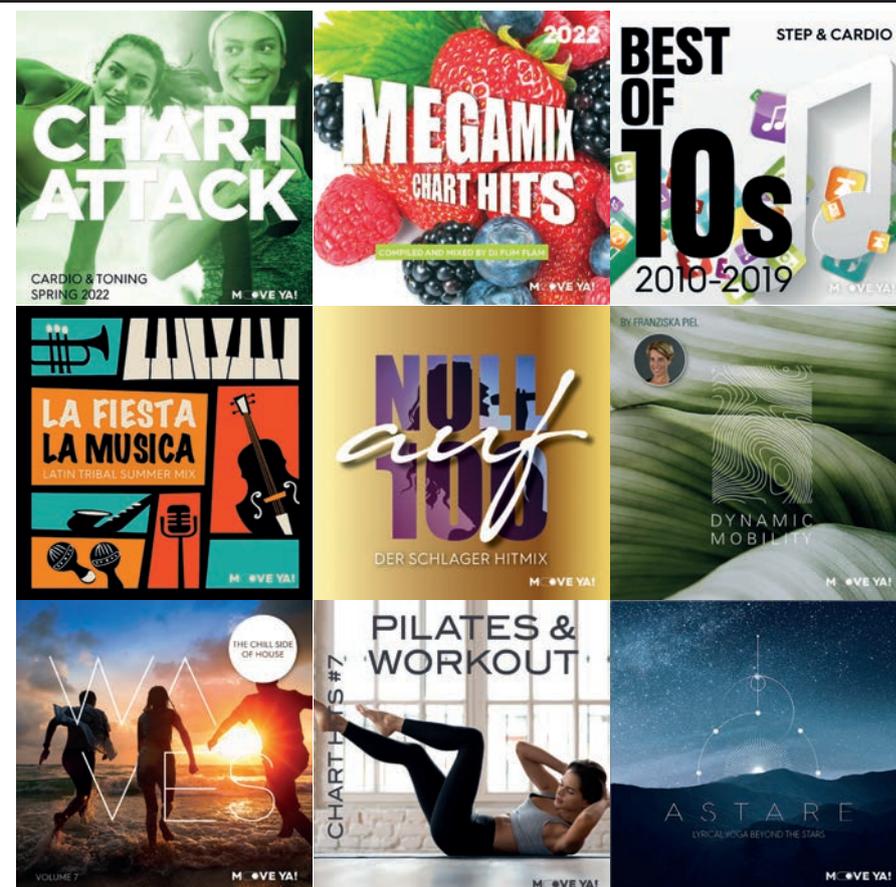
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Staig	16.-18.06.2023	Marina Vogel
Melle	26.-30.06.2023	Michaela Oltmanns
Hamburg + Online	04.-05.11. P + 25.-26.11.2023 P + 14.01.2024 O	Christian Hansen, Hanna Kuhn, Sabine Seidel
Mörfelden-Walldorf	03.-05.11. + 02.-03.12.2023	Horst Meise

0 = Online | P = Präsenz

ANZEIGE

DIE BESTE MUSIK FÜR DEINEN KURS!

MOVE YA!
FITNESS MUSIC EXPERTS



mehr Infos:
www.move-ya.de/unlimited



KOSTENLOSE MOVE YA! APP: HOL DIR DEINEN GRATIS PROMO MIX (60 MIN.), EINFACH IN DIE SUCHMASCHINE EINGEBEN!



A3.1.3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – PRÜFUNG

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Theoretische Prüfung und/oder Prüfungsgespräch
- Praktische Prüfung

Prüfungsbestimmungen

- Bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden.
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.
- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen.

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am DTB-Fitnesstrainer*in Studio – Aufbaumodul

ABSCHLUSS: Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Fitnesstrainer*in Studio“.

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

TEILPRÜFUNG: 65,- € (80,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	11.-12.02.2023	Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel
Melle	09.09.2023	Michaela Oltmanns
Staig	23.09.2023	Marina Vogel
Mörfelden-Walldorf	13.-14.01.2024	Horst Meise
Hamburg	17.-18.02.2024	Hanna Kuhnt, Christian Hansen, Sabine Seidel

A3.2 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

Die Ausbildung zum/zur DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio trägt den unterschiedlichen Anforderungsprofilen an Fitnesstrainer*innen Rechnung und setzt sich aus zwei thematisch abgrenzbaren Mastermodulen sowie einer Prüfung (Coaching und Lernerfolgskontrolle) zusammen.

richtete Modul, für ein vorwiegend gesundheitsorientiertes Klientel, das gesamte Spektrum möglicher Arbeitsbereiche für Fitnesstrainer*innen ab.

Die Vergabe des Prüfungsthemas erfolgt beim Besuch des 2. Mastermoduls.

Gemeinsam decken das stärker fitness- und athletikbasierte Modul, für ein leistungsorientierteres Publikum sowie das stärker präventiv und rehabilitativ ausge-

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer A-Lizenz.

ANZEIGE



**SPORTKONGRESS
STUTT GART**



**20.–23.10.2023
SpOrt STUTT GART**

SPORTKONGRESS-STUTT GART.DE

A3.2.1 MASTERMODUL DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

– FUNCTIONAL FITNESS & ATHLETIK

INHALTE:

- Advanced Exercises – erweitertes Übungsrepertoire, Warm Up, Mobility, Tools
- Programming – individuelle Trainingspläne, Periodisierung, Analyse, WODs
- Screens & Corrective Exercises – Übungsanweisungen, Korrekte Ausführung und Korrektur, FMS
- Athletik für Einzelpersonen & Mannschaften – Sportvorbereitung, Verletzungsprophylaxe, Athletik
- Spezielle Krafttrainingsmethoden (Leistungssport und Fitness)
- Unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrollen

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Fitnesstrainer*in Studio.
In Ausnahmefällen ist bei vergleichbarer Vorqualifikation ein Quereinstieg möglich (Einzelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	03.-05.03.2023	Christoph Löffler
Staig	24.-26.03.2023	Marina Vogel
Melle	25.-27.09.2023	Christoph Löffler
Hamburg	03.-05.05.2024	Christoph Löffler

– GESUNDHEITSTRAINING & PRÄVENTION

INHALTE:

- Prävention für spezielle Risikogruppen
- Trainingssteuerung und Geräteinsatz/Übungsauswahl bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Aufbautraining nach Sportverletzungen
- Spezielle Zielgruppe der Älteren
- Ernährung für spezielle Zielgruppen
- Sensomotorisches Training – Stufenmodell
- Fallstudien
- Unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrollen

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Fitnesstrainer*in Studio.
In Ausnahmefällen ist bei vergleichbarer Vorqualifikation ein Quereinstieg möglich (Einzelfallprüfung)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	26.-28.05.2023	Christoph Löffler
Staig	15.-17.09.2023	Marina Vogel
Melle	27.-29.09.2023	Christoph Löffler

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

A3.2.2 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

Coaching & Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle besteht aus folgenden Teilen:

- Schriftliche Ausarbeitung zum praktischen Prüfungsthema sowie praktische Prüfung.
- Die Vergabe des Prüfungsthemas erfolgt beim Besuch des 2. Mastermoduls.

Prüfungsbestimmungen

- Bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden.
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.
- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen.

VORAUSSETZUNGEN: Teilnahme an den Mastermodulen „Functional Fitness & Athletik“ und „Gesundheitstraining & Prävention“

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (160,- €)*

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

TEILPRÜFUNG: 65,- € (80,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	02.09.2023	Christoph Löffler
Staig	24.09.2023	Marina Vogel
Melle	02.12.2023	Christoph Löffler



A4 FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRAINING

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEGE
FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRAINING



Die DTB-Akademie bietet die Weiterbildungen zum 4XF Functional Training Coach (DTB) und zum CrossTraining Coach an.

Beide Weiterbildungen starten mit dem Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic und spezialisieren sich im weiteren Verlauf mit verschiedenen Basis- und Aufbaumodulen.

DIE WEITERBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern – integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster – trainiert werden. Durch das Training in Muskelketten – das sind Muskeln bzw. Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen – verbessern sich deren Zusammenarbeit und somit auch Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität. Dies kommt sowohl Athlet*innen als auch Freizeitsportler*innen und normalen Endverbraucher*innen zugute, da sich das Konzept des Functional Trainings sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Der 4XF Functional Training Coach ist eine modulare Zertifikats-Weiterbildung und setzt sich aus Basis- und Aufbaumodulen zusammen.

VORAUSSETZUNGEN:

- Voraussetzung am Einstiegs- und Pflichtmodul ist:
- das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
 - oder das Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness)
 - oder das Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
 - oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
 - oder eine professionelle Ausbildung

BASISMODULE:

Auf der ersten Ebene der Ausbildung müssen zunächst das Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic (17 LE) und danach mindestens 20 LE mittels einem oder mehrerer Basismodule absolviert werden. Dabei stehen folgende Module zur Auswahl:

- 4XF CrossTraining (20 LE)
- 4XF Core & Stability (10 LE)
- 4XF ToughClass (10 LE)
- 4XF Outdoor FitCamp (10 LE)
- 4XF Kettlebell-Training (10 LE)
- 4XF Mobility (10 LE)

AUFBAUMODULE:

Nach Absolvierung von mindestens 37 Lerneinheiten mittels Basismodulen (inkl. Pflichtmodul) müssen mindestens zwei Aufbaumodule (je 8 LE) besucht werden. Zur Auswahl stehen:

- 4XF Advanced Exercises
- 4XF Athletic für Einzelpers. & Mannschaften
- 4XF Screens & Correct Exercises
- 4XF Programming

ABSCHLUSS: Das Zertifikat „4XF-Functional Training Coach (DTB)“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Um das erworbene Grundwissen zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir unsere weiterführenden 4XF-Fortbildungen.

4XF CROSSTRAINING COACH

CrossTraining ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer. Neben Kraft und Ausdauer stehen vor allem Koordination und Schnelligkeit im Fokus. Dabei wird nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z.B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) und Übungen aus der Leichtathletik (z.B. Sprints, Sprünge), dem Turnen (z.B. Aufschwünge, Stütz-

übungen), dem Gewichtheben (z.B. Deadlift, Umsetzen, Stoßen, Reißen) oder dem Athletiktraining trainiert.

Im Ausbildungsbereich kooperiert der Deutsche Turner-Bund (DTB) mit dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG). Der „CrossTraining Coach“ ist eine modulare Zertifikats-Ausbildung und setzt sich aus zwei Basismodulen und einem Aufbaumodul zusammen.

VORAUSSETZUNGEN:

Voraussetzung für die Teilnahme am Einstiegs- und Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic ist:

- das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder das Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals DTB-Trainer*in GeräteFitness)
- oder das Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder eine gültige Übungsleiter*in- bzw. Trainer*in-Lizenz

BASISMODULE:

Auf der ersten Ebene der Ausbildung müssen zunächst das Pflichtmodul „4XF Functional Training Basic“ (17 LE) und danach das Basismodul „4XF CrossTraining“ (20 LE) absolviert werden.

AUFBAUMODULE:

Nach Absolvierung der zwei oben genannten Basismodule kann das Aufbaumodul Langhanteltraining besucht werden.

ABSCHLUSS:

Das Zertifikat „CrossTraining Coach“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

A4.1 4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

A4.1.1 4XF INSTRUCTOR FUNCTIONAL TRAINING (BASIC)



In dieser Weiterbildung werden Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Rumpfkraft (Core), Kraft, Koordination und Ausdauer vermittelt.

Zudem erfolgt eine Einführung in ein Gesundheitssportprogramm, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Kran-

kenkassen für die Durchführung im Verein und bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist.

Das Konzept „Funktional trainieren und kräftigen“ besteht aus 10 Kurseinheiten und ist als Einsteiger*innen-Programm konzipiert worden.

INHALTE:

- Die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit
- Einfache Trainingsprogramme
- Intervall- und Zirkeltraining
- Trainingsgeräte und Tools
- Dynamisches Aufwärmen, Mobility, Cool-Down
- Grundlegende Progressionen erlernen

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“
- Zertifikat über die Einweisung in das stand. Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“ (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.
- Zertifikat über die Einweisung in das stand. Programm „Funktional trainieren und kräftigen“, das von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist.



UMFANG: 17 LE (0,425 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 225,- € (265,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien, werden zum Teil als Download zur Verfügung gestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio
- oder Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder gleich- bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	11.-12.03.2023	Antje Hammes
Bremen	25.-26.03.2023	Christoph Weber
Bartholomä	01.-02.04.2023	Robin Burkhardt
Hamburg	01.-02.04.2023	Katja Möller
Karlsruhe	12.-13.05.2023	Sven Ortner
Hannover	03.-04.06.2023	Christoph Weber

QUALITÄT UND PERFORMANCE

Seid optimal vorbereitet für das Trainingsjahr 2023



Elisabeth
ELISABETH SEITZ
OFFIZIELLER
SPONSOR
SEIT 2009



Qualität und Sicherheit seit 1984 - Einer der führenden Hersteller für Turngeräte, Turnmatten und Methodikgeräte
Verkauf erfolgt über unsere Fachhändler. Gerne nennen wir Ihnen einen Händler in Ihrer Nähe.

A4.1.2 4XF INSTRUCTOR CROSSTRAINING

INHALTE:

- Die CrossTraining-Philosophie
- Typische CrossTraining-Übungen
- Typische CrossTraining-Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.
- Workouts Of The Day (WODs)
- Trainingsplanung
- CrossTraining für Vereine, Personal-Trainer*in, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von CrossTraining-Angeboten

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor CrossTraining“

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 260,- € (300,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	04.-05.02.2023	Christoph Weber
Koblenz	23.-24.09.2023	Christoph Weber
Hannover	14.-15.10.2023	Christoph Weber

A4.1.3 4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

INHALTE:

- Einführung in das Core- und Stabilisations-training: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Bedeutung des neuromuskulären Trainings

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness)
- oder Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder professionelle Ausbildung/Studium

HINWEIS:

Das Modul „4XF Functional Training Basic“ wird als Grundlage empfohlen.

ABSCHLUSS: Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	12.03.2023	Anke Haberlandt
Stuttgart	09.07.2023	Antje Hammes



A4.1.4 4XF INSTRUCTOR TOUGHCLASS

Bei der Tough Class ...

- kommen die Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz,
- wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert,
- dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungszahl,

- gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen,
- gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien,
- stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund (kontinuierliche Bewegungssteuerung, Bewegungsfluss).

INHALTE:

- Einführung in das Stundenkonzept
- Gestaltung der Stunden bei unterschiedlichen Schwerpunkten (Kraft/Ausdauer)
- Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen
- Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“



Infos und Termine unter
www.dtb-akademie.de

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

A4.1.5 4XF INSTRUCTOR OUTDOOR FITCAMP

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor Outdoor FitCamp“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €



TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	06.05.2023	Christoph Weber
Hannover	24.06.2023	Christoph Weber
Hamburg	02.09.2023	Carsten Peckmann

A4.1.6 4XF INSTRUCTOR KETTLEBELL-TRAINING

Im Functional Training stellt das Üben mit freien Gewichten einen Schwerpunkt dar. So rücken statt geführter Studio-Fitnessgeräte eher freie Gewichte wie Langhantel, Kurzhanteln oder Kettlebells in den Vordergrund. Diese Weiterbildung führt in die Benutzung der Kugel-

hantel ein, zeigt die grundlegenden Übungen, erläutert die wichtigsten Techniken und gibt Raum diese Techniken zu erlernen. Zudem wird ein differenzierter methodischer Trainingsaufbau anwendungsnah vermittelt.

INHALTE:

- Handhabung von Kettlebells und Sicherheitsaspekte
- Exkurs Dynamisches Aufwärmen und Mobilitätsübungen
- Auswahl von ballistischen und nicht-ballistischen Übungen mit der Kettlebell
- Exkurs Trainingsplanung und Einsatz von Kettlebells im Athletik- und Fitnesstraining

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Zertifikat „4XF Instructor Kettlebell-Training“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	17.06.2023	Antje Hammes
Hannover	25.06.2023	Christoph Weber
Hamburg	23.09.2023	Patrick Jochmann

A4.1.7 4XF INSTRUCTOR MOBILITY

Mobility wird oft mit Beweglichkeit übersetzt, aber es ist bei weitem mehr als dieser Begriff suggeriert. Denn Beweglichkeit ist von vielen Faktoren abhängig: von der knöchernen Struktur der Gelenke, vom Kapsel- und Bandapparat, von Bindegewebe und Faszien, von Muskelkraft und Muskelelastizität/-beweglichkeit und deren neuronaler Ansteuerung etc. Mobility-Training zielt unter anderem darauf ab, muskuläre Verspannung zu mindern, Bewegungseinschränkungen zu beseitigen,

die neuromuskuläre Koordination zu verbessern, die „Range of Motion“ (ROM), also die Bewegungsamplitude, zu erhöhen, die Körperhaltung zu optimieren sowie die körpereigene Widerstandskraft gegen äußere Reize zu steigern.

Wie überall im Functional Training gilt hier: Bewegungen und nicht Muskeln trainieren!

INHALTE:

- Differenzierung Gelenkigkeit und Beweglichkeit
- Dynamisches Aufwärmen und Mobilitätsübungen
- Range of Motion (ROM)
- Integration in Trainingsplanungen und -stunden

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

ABSCHLUSS: Zertifikat „4XF Instructor Mobility“

TEILNAHMEBEITRAG: 130,- € (165,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	18.06.2023	Antje Hammes
Frankfurt	16.07.2023	Antje Hammes
Hamburg	16.09.2023	Katja Möller

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

A4.1.8 4XF ADVANCED EXERCISES

INHALTE:

- Erweiterung des Hintergrundwissens
- Ausbau des Übungskatalogs und Methodik der Übungszusammenstellung
- Functional Training in der Sportvorbereitung zur Verletzungsprophylaxe
- Gestaltung von herausfordernden Stunden, Umgang mit eventuellen Überlastungen

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 37 Lerneinheiten
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	25.02.2023	Christoph Weber

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

A4.1.9 4XF ATHLETIC FÜR EINZELPERSONEN & MANNSCHAFTEN

INHALTE:

- Trainingsaufbau für Einzel- und Gruppensunden sowie qualifizierte sportartspezifische Betreuung von Sportmannschaften
- Umgang mit Progressionsstufen, auch im Gruppensetting
- Fortgeschrittene Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Corekraft, Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Ausdauer und Sprungkraft

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 37 Lerneinheiten
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	18.11.2023	Christoph Weber
Hamburg	27.01.2024	Carsten Peckmann

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

DEINE ERIMA VORTEILE

- Kollektionen sind **4 Jahre** lang lieferbar
- **Umfangreiches Größensystem** für Kinder, Damen und Herren
- **Premium Qualität** der Produkte durch hohe Strapazierbarkeit und lange Haltbarkeit

Die gesamte ERIMA Kollektion findest du im ERIMA Gesamt-Katalog 2023 und unter www.erima.de



TEAMLINE SIX WINGS

Verfügbar bis 2025



Erhältlich im Fachhandel oder unter www.erima.de | Offizieller Ausrüster des Deutschen Turner-Bundes

A4.1.10 4XF SCREENS & CORRECT EXERCISES

INHALTE:

- Vorstellung unterschiedlicher Tests und Screenings
- Ermittlung individueller Kraft-, Mobilitäts-, Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit mittels Einzeltests und Testbatterien
- Anwendung in Einzel- und Gruppenformaten
- Anwendung im Sport- und Fitnessbereich
- Beispiele zur Erstellung differenzierter Trainingsprogramme

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 37 Lerneinheiten
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	19.11.2023	Christoph Weber

A4.1.11 4XF PROGRAMMING

INHALTE:

- Erstellung differenzierter Trainingsprogramme auf Basis individueller Leistungsstände
- Mittel- und langfristige Trainingsplanung und -gestaltung
- Progression und Variation unterschiedlicher Programme
- Coaching und Organisation des Trainings

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Abschluss von mindestens 37 Lerneinheiten
4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

Infos und Termine unter
www.dtb-akademie.de

A4.2 CROSSTRaining COACH

A4.2.1 4XF INSTRUCTOR FUNCTIONAL TRAINING (BASIC)

siehe Seite 27

A4.2.2 4XF INSTRUCTOR CROSSTRaining

siehe Seite 29

A4.2.3 LANGHANTELTRAINING

Das Aufbaumodul der Weiterbildung zum CrossTraining Coach beschäftigt sich mit dem Thema Langhanteltraining. Dabei kooperiert die DTB-Akademie mit dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG). Teilnehmende des Aufbaumoduls erhalten nicht nur das Abschluss-Zertifikat als CrossTraining Coach, sondern auch die BVDG-Langhantel-Lizenz.

VORAUSSETZUNGEN:

Pflichtmodul 4XF Functional Training (Basic) und Basismodul 4XF Instructor CrossTraining

ABSCHLUSS:

Teilnahmebescheinigung und BVDG-Langhantel-Lizenz

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 300,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Leimen	03.-04.12.2022	BVDG-Team

Das Aufbaumodul widmet sich den Disziplinen Reißen und Stoßen sowie deren Teilübungen bzw. hinführenden Übungen. Ziel ist es, den Teilnehmenden sowohl die korrekten Übungsausführungen, als auch einfache Tools zur Bewegungsanleitung sowie zur Fehlerkorrektur zu vermitteln.



**Wir bringen
Menschen in
Bewegung.**

**Die Mainova Energie Akademie
begleitet euch beim Erreichen
sportlicher Ziele. Profitiert von
Coachings, Trainings und Start-
plätzen in unserer Heimatregion.**

Jetzt anmelden!

A5 DTB-PERSONALTRAINER*IN

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
PERSONAL
TRAINING &
MEDICALFITNESS

DTB- PersonalTrainer*in

Modul C:
Prüfung

20 LE

DTB-Trainer*in MedicalFitness

- Heimstudium
- + Präsenztage
- + Prüfung

20 LE

20 LE

DTB- PersonalTrainer*in

Modul A-B:
A - Komm. & Coaching
B - Erfolgreich in
die Selbstständigkeit

25 LE

25 LE

3 Module auswählen

- 25 LE • Ernährung und Bewegung
- 25 LE • Stressbewältigung oder Entspannungstechniken
- 36 LE • Faszio Training®
- 15 LE • Fit in der Schwangerschaft
- 15 LE • Gleichgewicht & Stabilisation
- 15 LE • Krafttraining im Gesundheitssport
- 25 LE • Walking/Nordic-Walking
- 30 LE • Betr. Gesundheitsförderung
- 25 LE • Stretching Instructor
- 25 LE • Avi Mea

Quereinsteiger

- DTB-Rückentrainer*in
- oder Rückenschullehrer*in

- 4XF Functional Training Coach plus 1 Weiterb. mit 25 LE
- oder DTB-Trainer*in Pilates
- oder DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder DTB-Master-Trainer*in GroupFitness
- oder DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced
- oder DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio (ehem. GeräteFitness)

- DTB-Trainer*in Pilates
- oder DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder 4XF Functional Training Coach plus 1 Weiterbildung mit 25 LE

Voraussetzungen

- DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness)

Voraussetzungen

- DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder DTB-Trainer*in Pilates

Wohlbefinden, Gesunderhaltung, Leistungsbereitschaft und der Wunsch nach Fitness und Vitalität bestimmen unsere Leistungsgesellschaft. Zur Erreichung dieser Ziele suchen immer mehr Menschen persönliche Unterstützung und Hilfen.

Viele Studios und Vereine haben diesen Bedarf erkannt und bieten ihren Mitgliedern PersonalTraining an. Ein neues Berufsfeld ist entstanden. Es ist geprägt von der sportfachlichen Qualifikation und der sozialen Kompetenz des Trainers. Sich auf den Kunden einstellen, seine Bedürfnisse erkennen und ihn zu körperlicher Fitness und einem guten Wohlbefinden führen, das sind die Anforderungen des PersonalTrainers. Die Ausbildung zum/zur DTB-PersonalTrainer*in orientiert sich an den aktuellen Anforderungen des Fitnessmarktes und bereitet Sie auf ein spannendes, zukunftsorientiertes Berufsfeld vor.

Die modulare Ausbildung umfasst 4 Ausbildungsstufen mit einem Gesamtumfang von 320 Lerneinheiten.

Mehr Infos unter

www.dtb-akademie.de



A5.1 STUFE 3 – DTB-TRAINER*IN MEDICALFITNESS

UMFANG:

20 Lerneinheiten (in Form von Heimstudium) +
12 Lerneinheiten (Präsenztage)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 285,- € (395,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	17.06. + 16.09.2023	Daniel Hönow, Wolfgang Klingebiel

Anmeldeschluss ist der 27.05.2023.

Der Versand der Unterlagen erfolgt am 12.06.2023, somit haben Sie drei Monate Zeit für das Selbststudium. Am 17.06.2023 findet ein Onlinetermin zum Kennenlernen und zur Erläuterung des Manuals statt, der nicht verpflichtend ist. Am 16.09.2023 findet verbindlich der Präsenztage inkl. Prüfung statt. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb der Zeit des Selbststudiums, werden 100 % der Anmeldegebühren fällig.

A5.2 STUFE 4

A5.2.1 MODUL A – KOMMUNIKATION & COACHING

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	03.-05.11.2023	Daniel Hönow

A5.2.2 MODUL B – ERFOLGREICH IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	17.11. O + 24.11. O + 02.12.2023 P	Silke Warm

0 = Online | P = Präsenz

A5.2.3 MODUL C – PRÜFUNG

UMFANG: 20 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 240,- € (340,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	24.-25.02.2024	Daniel Hönow, Silke Warm

S. 37 – S. 48

PILATES & YOGA

B1 PILATES & YOGA





B1 PILATES & YOGA

B1.1 DTB-TRAINER*IN PILATES

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
PILATES

DTB- Trainer*in Pilates

- Stufe 5 (Supervision) **20 LE**
- Stufe 1-4 **100 LE**

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder prof. Ausbildung

Die Weiterbildung zum/zur DTB-Trainer*in Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen.

Nach der Stufe 2 sind Sie in der Lage erste Pilates-Stunden anleiten zu können. In den darauf folgenden Stufen 3 und 4 werden die Kenntnisse erweitert und bereits Gelerntes vertieft. Die anschließende Supervision stellt ein individuelles Coaching dar.

Die Stufen 3, 4 und 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden. Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von 2 Jahren zu durchlaufen.

Die Ausbildung wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Informationen unter www.dtb-akademie.de.

B1.1.1 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

In diesem Modul geht es um die Hintergründe, Zielsetzung und Methodik des Trainingskonzepts von Joseph Pilates.

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt + Online	24.11. O + 26.-27.11.2022 P	Corinna Michels
Hamburg	27.-29.01.2023	Anke Haberlandt
Melle	13.-15.02.2023	Helena Wiebe
Karlsruhe	10.-12.03.2023	Tanja Sacher
Bartholomä	17.-19.03.2023	Tanja Sacher
Koblenz	21.-23.04.2023	Nina Klinkenberg
Hamm	25.-27.08.2023	Corinna Michels
Frankfurt + Online	05.10. O + 14.-15.10.2023 P	Corinna Michels
Hamburg	09.-11.02.2024	Anke Haberlandt

O = Online | P = Präsenz

B1.1.2 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	13.-15.01.2023	Corinna Michels
Melle	14.-16.04.2023	Helena Wiebe
Bartholomä	05.-07.05.2023	Tanja Sacher
Hamburg	05.-07.05.2023	Anke Haberlandt
Karlsruhe	12.-14.05.2023	Tanja Sacher
Koblenz	19.-21.05.2023	Nina Klinkenberg
Hamm	22.-24.09.2023	Corinna Michels
Frankfurt	03.-05.11.2023	Corinna Michels

DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 1-2 (KOMPAKT)

UMFANG: 50 LE (1,3 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG:

430,- € (520,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	17.-21.05.2023	Anke Haberlandt

B1.1.3 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 3

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment

INHALTE:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball.
- Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate
- Methodik: Wie bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmenden einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg
- Weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilates-Stunde

- Ideenpool für den Stundenbeginn
- Modellstunden
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 2
- oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt + Online	12.01. O + 11.-12.02.2023 P	Corinna Michels
Melle	05.-07.06.2023	Helena Wiebe
Karlsruhe	07.-09.07.2023	Tanja Sacher
Bartholomä	14.-16.07.2023	Tanja Sacher
Bremen	18.-20.08.2023	Anke Haberlandt
Hamburg	01.-03.09.2023	Anke Haberlandt
Koblenz	08.-10.09.2023	Nina Klinkenberg
Hamm	10.-12.11.2023	Corinna Michels
Frankfurt + Online	23.11. O + 02.-03.12.2023 P	Corinna Michels

0 = Online | P = Präsenz

B1.1.4 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

INHALTE:

- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen
- Gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Vergabe der Supervisionsthemen

Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer*innen informiert.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 3

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	20.-22.01.2023	Corinna Michels
Frankfurt + Online	23.03. O + 25.-26.03.2023 P	Corinna Michels
Melle	18.-20.09.2023	Helena Wiebe
Karlsruhe	20.-22.10.2023	Tanja Sacher
Bartholomä	27.-29.10.2023	Tanja Sacher
Koblenz	27.-29.10.2023	Nina Klinkenberg
Hamburg	24.-26.11.2023	Anke Haberlandt
Bremen	08.-10.12.2023	Anke Haberlandt
Frankfurt + Online	11.01. O + 13.-14.01.2024 P	Corinna Michels
Hamm	19.-21.01.2024	Corinna Michels

0 = Online | P = Präsenz

Die Teilnehmer*innen bekommen in Stufe 4 Supervisionsthemen ausgehändigt, welche in Form einer schriftlichen Stundenausarbeitung konzipiert und bei der Supervision vor Ort praktisch demonstriert werden. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen.





B1.1.5 DTB-TRAINER*IN PILATES – STUFE 5

Das Ziel vor Augen – Supervision

INHALTE:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer*in-Ausbildung
- Praktische Stundendemonstration
- Supervision der Teilnehmenden, individuelles Coaching

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 4

ABSCHLUSS:

Nach erfolgreicher praktischer Stundendemonstration erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer*in Pilates“. Der/Die Ausbilder*in behält sich das Recht vor, ggf. das Zertifikat einzubehalten, wenn Lerninhalte oder die praktische Stundendemonstration wiederholt werden sollten.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	18.-19.02.2023	Corinna Michels
Hamburg	25.-26.02.2023	Anke Haberlandt
Frankfurt	13.-14.05.2023	Corinna Michels
Melle	20.-21.11.2023	Helena Wiebe
Karlsruhe	01.-02.12.2023	Tanja Sacher
Bartholomä	09.-10.12.2023	Tanja Sacher
Koblenz	09.-10.12.2023	Nina Klinkenberg
Hamm	24.-25.02.2024	Corinna Michels
Hamburg	02.-03.03.2024	Anke Haberlandt
Frankfurt	02.-03.03.2024	Corinna Michels

B1.1.6 DTB-TRAINER*IN PILATES ADVANCED

Dieses Angebot richtet sich exklusiv an alle Pilates-Trainer*innen, die ihre Weiterbildung bei der DTB-Akademie absolviert haben.

Es werden Lerninhalte der Grundausbildung zur Vertiefung und Erweiterung aufgegriffen.

INHALTE:

- Themenschwerpunkte vertiefen, z.B. Schulter, Hüfte, Füße, Wirbelsäulen-Abschnitte etc.
- Einsatz von Pilates Equipment bzw. Kleingeräten
- Übungen richtig anleiten und korrigieren
- Kommunikation und Motivation

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

FRÜHBUCHERRABATT: 15,- €

VORAUSSETZUNGEN: DTB-Trainer*in Pilates

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	16.-18.06.2023	Corinna Michels
Trappenkamp	16.-18.06.2023	Anke Haberlandt
Pfungstadt	07.-09.07.2023	Corinna Michels
Hamburg	06.-08.10.2023	Anke Haberlandt
Bartholomä	08.-10.12.2023	Ulla Häfelinger



YOGA –

DIE AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

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

Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1-5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter*in Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei sollten die Stufen 3-5 an demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. „Schnupper-teilnehmer*innen“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen.

Lizenzierte DTB-Kursleiter*innen Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum/zur DTB-Yogalehrer*in (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei dem/der gleichen Referent*in zu absolvieren.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer*innen (220 LE) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum/zur DTB-Yogalehrer*in (520 LE) weiterzubilden. Jedes Themengebiet umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem/der gleichen Referent*in absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Weiterbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
YOGA

DTB- (Mastermodule)
Yogalehrer*in (520 LE)

- Prüfung & Abschlussarbeit 50 LE
- Mastermodule Yoga & Psychologie + Supervision 75 LE
- Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision 75 LE
- Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision 25 LE
- Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision 75 LE
- Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision 25 LE

DTB- (Stufe 1-5)
Kursleiter*in Yoga

- 20 LE ▪ 5 - Supervision
- 25 LE ▪ 4 - Yoga unterrichten und anleiten
- 25 LE ▪ 3 - Mit Yoga ins Gleichgewicht
- 25 LE ▪ 2 - Yoga rund um die Wirbelsäule
- 25 LE ▪ 1 - Das Facettenreichtum des Hatha-Yoga

DTB- (Aufbaukurse)
Yogalehrer*in (220 LE)

- 25 LE ▪ Supervision
- 25 LE ▪ 3 - Pranayama
- 25 LE ▪ 2 - Asana-Variationen
- 25 LE ▪ 1 - Yoga Adjustments

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder DTB-Trainer*in
- oder prof. Ausbildung
- und 1/2 Jahr praktische Yogaerfahrung

B1.2 DTB-KURSLEITER*IN YOGA

B1.2.1 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

INHALTE:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achtegliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

tische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung der Kursleitung ist ausreichend).

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in Lizenz)
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) prak-

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	20.-22.01.2023	Sabine Boesinger
Braunshausen	24.-26.02.2023	Andrea Flach-Meyerer
Melle	01.-03.03.2023	Kerstin Bornemann
Koblenz	10.-12.03.2023	Thomas Maag
Bremen	31.03.-02.04.2023	Pritpal Kaur
Hamm	11.-13.08.2023	Pritpal Kaur
Karlsruhe	29.09.-01.10.2023	Claudia Schötz
Bartholomä	06.-08.10.2023	Sabine Aichholz, Seraina Kupzog
Hamburg	19.-21.01.2024	Martina Mittag

*GYMCARD & DTB-ID Preis (Regulärer Preis) – Weitere Kosten zum Teilnahmebeitrag siehe Seite 89

Hinweise zu den Online Schulungen unter www.dtb-akademie.de



B1.2.2 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 2

Energie im Fluss - Yoga rund um die Wirbelsäule

INHALTE:

- Das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)
- Bedeutung der Elemente Erde, Wasser und Feuer in Bezug auf das Chakrasystem
- Modellstunden: Muladhara Chakra (Erdung, Stabilität)/ Svadhisthana Chakra (Prinzip Fließen, Loslassen)/ Manipura Chakra (Feuer, Verdauungsfeuer anregen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Definition und Bedeutung von MulaBandha
- Anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas
- Stundenanalyse
- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	17.-19.02.2023	Martina Mittag
Braunshausen	14.-16.04.2023	Andrea Flach-Meyerer
Melle	26.-28.04.2023	Kerstin Bornemann
Bremen	19.-21.05.2023	Pritpal Kaur
Koblenz	23.-25.06.2023	Thomas Maag
Hamm	08.-10.09.2023	Pritpal Kaur
Baden-Baden	27.-29.10.2023	Claudia Zoller, Sabine Wurst
Bartholomä	17.-19.11.2023	Sabine Aichholz, Seraina Kupzog
Hamburg	23.-25.02.2024	Sabine Boesinger

B1.2.3 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

INHALTE:

- Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse
- Vishuddha Chakra (Übungen für Hals-, Nacken-, Schulterbereich)
- Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf)
- Asana-Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
- Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen
- Die Gunas: Manifestationen der Energien

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	20.-22.01.2023	Sabine Aichholz, Seraina Kupzog
Hamburg	24.-26.03.2023	Sabine Boesinger
Bremen	16.-18.06.2023	Pritpal Kaur
Braunshausen	16.-18.06.2023	Andrea Flach-Meyerer
Melle	21.-23.06.2023	Kerstin Bornemann
Koblenz	06.-08.10.2023	Thomas Maag
Hamm	27.-29.10.2023	Pritpal Kaur
Baden-Baden	01.-03.12.2023	Claudia Schötz, Heike Härter
Hamburg	12.-14.04.2024	Martina Mittag

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 2

B1.2.4 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 4

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten

INHALTE:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer Yogastunde
- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
- Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
- Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer*innen bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der

DTB-Akademie auszuhändigen.

Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer*innen informiert.

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 3

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	09.-11.12.2022	Pritpal Kaur
Bartholomä	24.-26.02.2023	Sabine Aichholz, Seraina Kupzog
Mecklenburg-Vorpommern	24.-26.02.2023	Kaur Pritpal
Hamburg	28.-30.04.2023	Martina Mittag
Braunshausen	14.-16.07.2023	Andrea Flach-Meyerer
Melle	23.-25.08.2023	Kerstin Bornemann
Bremen	25.-27.08.2023	Pritpal Kaur
Koblenz	17.-19.11.2023	Thomas Maag
Hamm	01.-03.12.2023	Pritpal Kaur
Karlsruhe	26.-28.01.2024	Claudia Schöt, Thomas Maag
Hamburg	17.-19.05.2024	Sabine Boesinger

DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 1-4 (KOMPAKT)

„Schöner Lernen“-Reise

UMFANG: 100 LE (2,5 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

TEILNAHMEBEITRAG:

1.999,- € (2.399,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Reinsheln / Lüneburger Heide	02.-14.03.2023	Martina Mittag
Klink an der Müritz	29.02.-10.03.2024	Martina Mittag

B1.2.5 DTB-KURSLEITER*IN YOGA – STUFE 5

„Den Gipfel erklimmen – Supervision“

INHALTE:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmenden und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4

ABSCHLUSS:

Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Es berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung „DTB-Yogalehrer*in (220 LE)“.

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	27.-29.01.2023	Sabine Boesinger, Martina Mittag
Hamm	04.-05.03.2023	Pritpal Kaur
Bartholomä	24.-25.03.2023	Sabine Aichholz, Seraina Kupzog
Online (zuständig: Hamburg)	31.03.-02.04.2023 O	Daniela Paulsen-Korb
Mecklenburg-Vorpommern	06.-07.05.2023	Kaur Pritpal
Hamburg	09.-11.06.2023	Martina Mittag
Melle	04.-06.10.2023	Kerstin Bornemann
Braunshausen	07.-08.10.2023	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg	24.-26.11.2023	Sabine Boesinger, Sonja Wäger-Kuhn
Hamburg	08.-10.12.2023	Sabine Boesinger, Martina Mittag
Bremen	11.-12.12.2023	Pritpal Kaur
Koblenz	10.-11.02.2024	Thomas Maag
Baden-Baden	15.-16.03.2024	Claudia Schöt



DTB-YOGALEHRER*IN (220 LE)

Lizenzierte DTB-Kursleiter*innen Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaumodule und anschließender Supervision zum/zur DTB-Yogalehrer*in (220 LE) weiterbilden.

Die im Folgenden beschriebenen Aufbaumodule müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem/einer Referent*in durchzuführen.

B1.2.6 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 1

Yoga Adjustments

Aktive und passive Methoden der Unterstützung dienen der Vertiefung und Verfeinerung der Asana-Praxis aus der Kursleiter*in-Ausbildung. In diesem Aufbaukur stehen das Wissen über Yoga Adjustments (Hilfestellungen, so genannte

Hands-on-Techniken) und der Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln im Vordergrund. Darüber hinaus werden Energieübungen praktiziert, um ein Gefühl für das Gegenüber zu entwickeln und zu erspüren, wo und wann Adjustments hilfreich sind.

INHALTE:

- Allgemeine Formen der Unterstützung (Hilfsmittel, Berührung, verbal)
- intensive Asanapraxis: Kursreihen, in denen aktiv erlebt werden kann, wie sich Adjustments anfühlen und wie sie in Folge als aktiver Part ausgeführt werden
- Formen der Partnerarbeit (beide aktiv/aktiv-passiv)
- Energie- und Sensibilisierungsübungen
- Entspannung und Meditation

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	10.-12.02.2023	Kerstin Bornemann
Mecklenburg-Vorpommern	17.-19.03.2023	Pritpal Kaur
Bartholomä	12.-14.05.2023	Andrea Flach-Meyerer
Hamm	02.-04.06.2023	Pritpal Kaur
Hamburg	06.-08.10.2023	Martina Mittag

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga

B1.2.7 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 2

Weiterführende Asana-Variationen

Basierend auf den Grundhaltungen, die in der DTB-Kursleiter*in Yoga-Weiterbildung (Stufe 1) vermittelt wurden, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf kombinierten Kraft-, Stütz-, Rotationsübungen, Einführung in Umkehrhaltungen

sowie Variationen und komplexen Karana-Varianten. Anhand der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird ein tieferes Verständnis für die Heldenhaltungen (Heldenserie) vermittelt.

INHALTE:

- Einführung und Variationen von Umkehrhaltungen
- Standhaltungen und Rotationen
- Fortgeschrittene Balancehaltungen
- Kraft- und Stützübungen (und schrittweise Hinführung zur eigenen Unterrichtspraxis)
- Komplexe Karana-Varianten
- Heldenserie
- Einführung in die Bhagavadgita
- Entspannung und Meditation

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	03.-05.02.2023	Martina Mittag
Melle	17.-19.03.2023	Kerstin Bornemann
Bartholomä	30.06.-02.07.2023	Andrea Flach-Meyerer
Mecklenburg-Vorpommern	30.06.-02.07.2023	Pritpal Kaur
Hamm	17.-19.11.2023	Pritpal Kaur
Hamburg	09.-11.02.2024	Martina Mittag

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

B1.2.8 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 3

Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen des Prana, der Ein-

satz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer*innen lernen darüber hinaus, wie man Pranayama schrittweise (im Sinne von Vinyasa Krama) in die eigene Unterrichtsplanung integrieren kann.

INHALTE:

- Pranayama: Samana-, Langhana-, Brmhana-betont
- Bedeutung und Techniken von Kumbhaka (Atemleere/Atemfülle)
- Bandhas
- Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Vayu (Aspekte des Prana)

Die Teilnehmer*innen bekommen im Aufbaukurs 3 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer*innen informiert. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des/der Yogalehrer*in oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend) einzureichen.

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 2

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	03.-05.02.2023	Pritpal Kaur
Melle	16.-18.06.2023	Kerstin Bornemann
Bartholomä	15.-17.09.2023	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg	05.-07.05.2023	Martina Mittag
Hamburg	26.-28.04.2024	Martina Mittag
Mecklenburg-Vorpommern	22.-24.09.2023	Pritpal Kaur

B1.2.9 DTB-YOGALEHRER*IN – SUPERVISION

INHALTE:

- Abgabe der Stundenausarbeitungen vorab
- Eigene Präsentation einer Stundenphase
- Feedback, Supervision und Coaching durch den Ausbildungsleiter
- Gemeinsamer Abschluss

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 3 und Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des/der Yogalehrer*in oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

ABSCHLUSS: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Yogalehrer*in (220 LE)“.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

(plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)

TEILNAHMEBEITRAG: 170,- € (210,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	27.-29.01.2023	Sabine Boesinger, Martina Mittag
Hamm	03.-04.03.2023	Pritpal Kaur
Hamburg	09.-11.06.2023	Martina Mittag
Melle	13.-15.09.2023	Kerstin Bornemann
Hamburg	22.-24.09.2023	Sabine Boesinger, Martina Mittag
Bartholomä	14.-15.10.2023	Andrea Flach-Meyerer
Mecklenburg-Vorpommern	24.-26.11.2023	Pritpal Kaur



DTB-YOGALEHRER*IN (520 LE)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer*innen (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum/zur DTB-Yogalehrer*in (520 LE) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an:

- Yoga & Philosophie
- Yoga & Psychologie
- Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen

INHALTE: Infos zu den Inhalten der Mastermodule unter www.dtb-akademie.de

VORAUSSETZUNGEN:
DTB-Yogalehrer*in (220 LE)

ABSCHLUSS: Nach erfolgreicher und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „DTB-Yogalehrer*in (520 LE)“.

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

UMFANG: 300 LE (7,5 ECTS) bzw. pro Modul 25 LE (0,625 ECTS) plus Prüfung

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. bei dem/der gleichen Referent*in absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer*in (520 LE) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

FRÜHBÜCHER-RABATT: 15,- € (ausgenommen Supervision und Prüfung)

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)* je Teil

SUPERVISION: 170,- € (210,- €)*

B1.2.10 YOGA & PHILOSOPHIE

Teil I: „Pranayama anleiten und unterrichten“
Teil II: „Yoga & Meditation“
Teil III: „Yoga & Tantrismus“

Detaillierte Ausschreibungen unter www.dtb-akademie.de

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg I	08.-10.09.2023	Martina Mittag
Hamburg II	24.-26.11.2023	Martina Mittag
Hamburg III	24.-26.03.2023	Martina Mittag
Hamburg III	23.-25.02.2024	Martina Mittag

YOGA & PHILOSOPHIE TEIL I-III – KOMPAKT

„Schöner Lernen“-Reise

UMFANG: 75 LE (1,875 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 1.599,- € (1.920,- €)* im DZ

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Dorint Hotel Meißen	02.-12.11.2023	Martina Mittag

B1.2.11 YOGA & PSYCHOLOGIE

Grundlagen I „Das Herz“
Grundlagen II „Das vegetative Nervensystem“
Grundlagen III „Der Stoffwechsel“

Infos zu den Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg I	16.-18.06.2023	Sabine Boesinger
Hamm I	26.-28.07.2023	Pritpal Kaur
Online I (zuständig: Saarbrücken)	01.-03.09.2023	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg II	31.03.-02.04.2023	Sabine Boesinger
Melle II	21.-23.04.2023	Christiane Jaschiniok
Hamm II	28.-30.07.2023	Pritpal Kaur
Online II (zuständig: Saarbrücken)	27.-29.10.2023	Andrea Flach-Meyerer
Melle III	23.-25.06.2023	Christiane Jaschiniok
Hamburg III	25.-27.08.2023	Sabine Boesinger
Online III (zuständig: Saarbrücken)	17.-19.11.2023	Andrea Flach-Meyerer

YOGA & PSYCHOLOGIE TEIL I-III – KOMPAKT

„Schöner Lernen“-Reise

UMFANG: 75 LE (1,875 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 1.599,- € (1.920,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Klink an der Müritz	11.-19.10.2023	Sabine Boesinger

B1.2.12 YOGA & ANATOMIE – MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

Medizinische Grundlagen I
Medizinische Grundlagen II
Medizinische Grundlagen III

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online I (zuständig: Saarbrücken)	03.-05.02.2023	Andrea Flach-Meyer
Hamburg I	03.-05.02.2023	Daniela Paulsen-Korb
Karlsruhe I	05.-07.05.2023	Claudia Zoller, Claudia Stihler
Bartholomä I	01.-03.12.2023	Claudia Stihler
Hamburg I	02.-04.02.2024	Daniela Paulsen-Korb
Bartholomä II	10.-12.02.2023	Claudia Stihler
Online II (zuständig: Saarbrücken)	10.-12.03.2023	Andrea Flach-Meyer
Hamburg II	05.-07.05.2023	Daniela Paulsen-Korb
Baden-Baden II	23.-25.06.2023	Claudia Zoller, Claudia Stihler
Hamburg III	07.-09.07.2023	Daniela Paulsen-Korb
Online III (zuständig: Saarbrücken)	07.-09.07.2023	Andrea Flach-Meyer
Bartholomä III	21.-23.07.2023	Claudia Stihler
Baden-Baden III	22.-24.09.2023	Claudia Zoller, Claudia Stihler

B1.2.13 SUPERVISION UND ABSCHLUSSPRÜFUNG

Die Weiterbildung zum/zur DTB-Yogalehrer*in (520 LE) schließt mit einer Prüfung über alle drei Themenblöcke der Mastermodule ab.

Die Prüfung besteht aus vier Bausteinen:

- Schriftliche Prüfung
- Stundenkonzept über 10 Stunden
(kann bereits ab dem 6. Mastermodul erstellt werden)
- Selbsterfahrungsprojekt
(kann bereits ab dem 6. Mastermodul stattfinden)
- Praktische Prüfung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Braunshausen	04.-05.03.2023	Andrea Flach-Meyer
Hamburg	14.-16.04.2023	Sabine Boesinger, Martina Mittag
Melle	Anfang 2024	Christiane Jaschiniok

PRÜFUNGSVORBEREITUNG		
Hamburg	05.-07.04.2024	Martina Mittag

INTERNATIONALE YOGA ALLIANCE®

Die Internationale Yoga Alliance® unterstützt Yogalehrer*innen und Yogaschulen weltweit. Das VTF-Bildungswerk in Hamburg ist als registrierte Yoga Schule anerkannt und erfüllt die damit verbundenen Ausbildungsstandards.

Nach erfolgreichem Abschluss Ihrer Ausbildung zum/r DTB-Yogalehrer*in sind Sie berechtigt als „Registered Yoga Teacher“ (RYT) bei der Yoga Alliance® Mitglied zu werden.

Daraufhin werden Sie in die Datenbank aller registrierten Yogalehrer*innen aufgenommen und können sich darüber der Öffentlichkeit präsentieren. Die Anerkennung Ihrer Yoga-Ausbildung dient als internationales Qualitätsmerkmal.





B1.3 KURSKONZEPT „HATHA YOGA“

Bei dieser Fortbildung erhalten alle Teilnehmenden die Einweisung in das standardisierte und ZPP-geprüfte Kursprogramm „Hatha Yoga“. Schwerpunkt des Kursprogramms „Hatha Yoga“ ist das Kennenlernen der Grundprinzipien des Hatha-Yoga mithilfe einer Reihe von wichtigen Yogapositionen (Asanas) und deren Anpassung an eigene Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Einfache Atemtechniken und Entspannungsmethoden stehen im Fokus und Psychophysische Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung werden erläutert.

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Kursleiter*in Yoga
- Oder DTB-Yogalehrer*in (220 LE bzw. 520 LE)
- Oder vergleichbare Ausbildung (auf Anfrage)

ABSCHLUSS:

- Teilnahmebescheinigung
- Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Programm „Hatha Yoga“, das von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist.

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.02.2023	Sonja Wäger-Kuhn
Stuttgart	15.09.2023	Claudia Zoller

Das von der ZPP zertifizierte Kursprogramm umfasst 8 Einheiten à 75 Minuten. Bei der Tagesfortbildung steht die Programmeinweisung im Zentrum. Tipps zur Vermittlung der Inhalte und Raum für Erfahrungsaustausche runden diese Fortbildung ab.

Mehr Informationen zum Thema Zusammenarbeit mit Krankenkassen im Bereich Yoga unter www.dtb-akademie.de > Yoga > Hatha Yoga.

ANZEIGE

SISSEL® HEALTH CARE CIRCLE



S. 49 – S. 64

GESUND- HEITS- SPORT

B2 GESUNDHEITSSPORT





B2 GESUNDHEITSSPORT

B2.1 DTB-TRAINER*IN GESUNDHEITSSPORT

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG GESUNDHEITSSPORT

DTB-Trainer*in Gesundheitssport *mind. 4 Zertifikate und mind. 90 LE*

- DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation **15 LE**
- Stretching-Instructor **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Beckenboden **25 LE**
- DTB-Trainer *in Osteoporose Prävention **25 LE**
- Bewegung und Ernährung **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft **15 LE**
- Instructor Walking/Nordic Walking **25 LE**
- DTB-Kursleiter*in FASZIO-Training **38/40 LE**
- DTB-Trainer*in Pilates **120 LE**
- Yoga (DTB-Kursleiter*in oder -lehrer*in) **120/220 LE**
- Rückengymnastik (Pflichtmodul),
alternativ DTB-Rückentrainer*in **25 LE**

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Trainer*in C-Lizenz
- oder prof. Ausbildung
- oder ÜL/Trainer*in-Lizenz

Der Gesundheitssport in Vereinen und Fitnessstudios wird im Zuge von zunehmenden Anforderungen in unserer Gesellschaft immer wichtiger und ist ein spannendes sowie abwechslungsreiches Aufgabenfeld.

Die Ausbildung zum/zur DTB-Trainer*in Gesundheitssport bietet eine Vielzahl von gesundheitssportlichen Inhalten, die Ihnen in diesem Arbeitsbereich begegnen bzw. Ihnen die Arbeit erleichtern. Neben dem Pflichtmodul „Rückengymnastik“ (alternativ – wenn vorhanden – DTB-Rückentrainer*in) benötigen Sie vier weitere, frei wählbare Module, die einen Gesamtumfang von mindestens 90 Lerneinheiten (LE) haben (siehe Grafik). Die Reihenfolge bei der Absolvierung der Module ist beliebig.

Nach dem Abschluss steht Ihnen – ohne eine B-Lizenz vorweisen zu müssen – der direkte Zugang zum/zur DTB-Rückentrainer*in und darauf aufbauend zum/zur DTB-Rückenexpert*in offen!

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

KRANKENKASSENANERKENNUNG

Das Thema Prävention nimmt in Deutschland einen immer größeren Stellenwert ein. So fördern Krankenkassen Präventionsangebote, um ihre Versicherten bei gesundheitsfördernden Maßnahmen zu unterstützen.

Der Deutsche Turner-Bund entwickelt regelmäßig standardisierte Gesundheitssportprogramme, die sich an den Interessen der Kursteilnehmer*innen orientieren und aktuelle Trends berücksichtigen. Diese Programme sind von der Prüfinstanz der Krankenkassen (Zentrale Prüfstelle Prävention – ZPP) anerkannt.

KRANKENKASSENANERKENNUNG

Gesundheitssportprogramme, die zur Anerkennung bei den Krankenkassen im Rahmen eines Turn- und Sportvereins durchgeführt werden müssen.

Besuchen Sie eine Aus- oder Fortbildung, die mit dem Logo „Präventionsgeprüft“ gekennzeichnet ist. Dabei erhalten Kursleiter*innen mit der Lizenz „Sport in der Prävention“ oder einer sportfachlichen Ausbildung/Studium ein Zertifikat über die Schulung eines standardisierten Programms, das nach § 20 SGB V Absatz 1. bezuschungsfähig ist. Dieses Zertifikat ist von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt und ermöglicht das Durchführen eines krankenkassengeforderten Kurses im Rahmen eines Turn- und Sportvereins.



Von Krankenkassen anerkannte Gesundheitssportprogramme, die bei kommerziellen Einrichtungen durchgeführt werden können.

Besuchen Sie eine Aus- oder Fortbildung, die mit ZPP gekennzeichnet ist. Hier erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweisung in ein standardisiertes Programm, das von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt ist.



Den aktuellen Stand und weitere Informationen zur Zusammenarbeit mit Krankenkassen finden Sie unter:
www.dtb-akademie.de -> Akademie -> Infos -> Krankenkassen & ZPP

B2.1.1 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 Ein-

blick, 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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Rückengymnastik“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	24.-26.03.2023	Antje Hammes
Hamm	11.-13.08.2023	Antje Hammes
Hamburg	22.-24.09.2023	Diana Clar
Bartholomä	29.09.-01.10.2023	Anne-Mireille Giermann

B2.1.2 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

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.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

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“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	17.-19.02.2023	Stefanie Kneisle
Bremen	03.-05.03.2023	Natascha Rohne
Koblenz	24.-26.03.2023	Ina Römer
Hamm	09.-11.06.2023	Edda Baucke
Melle	19.-21.06.2023	Edda Baucke
Bartholomä	26.-28.07.2023	Anne-Mireille Giermann
Mainz	01.-03.09.2023	Yvonne Herr
Frankfurt + Online	15.09. O + 23.-24.09.2023 P	Stefanie Kneisle
Hamburg	03.-05.11.2023	Natascha Rohne
Baden-Baden	17.-19.11.2023	Manuela Beck

0 = Online | P = Präsenz



B2.1.3 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.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	28.-30.04.2023	Stefanie Kneisle
Melle	26.-28.06.2023	Nina Holtwert
Hamburg	07.-09.07.2023	Sabine Boesinger
Koblenz	07.-09.07.2023	Stefanie Kneisle
Bartholomä	28.-30.07.2023	Anne-Mireille Giermann
Hamm	08.-10.09.2023	Edda Baucke

B2.1.4 DER BEWEGTE WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Einführungsmodul und Kennenlernen des ganzheitlichen Bewegungskonzeptes

Das ganzheitliche Bewegungskonzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, bewegter Anatomie, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen.

Es wird unter anderem mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz, der Ideokinese (Mabel Todd, André Bernard), dem Body-Mind-Centering (BMC) (Bonnie Brainbridge Cohen), der Franklin-Methode® (Eric Franklin), neuesten Erkenntnissen aus der Faszien-Forschung und vielen anderen Einflüssen gearbeitet. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen, die die Neuroplastizität des Gehirnes nachhaltig schult.

Das umfassende Konzept wird so klar und einfach wie möglich gestaltet und unterrichtet. Teilnehmer*innen können unter dieser Anleitung Unterrichtsinhalte schnell und nachhaltig in ihren eigenen Unterricht jeglicher Art (vom Spitzensport bis zum Seniorengymnastik) integrieren.

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

Das Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ ist eine modulare Weiterbildung. Das Einführungsmodul stellt das Konzept vor. Eine Aufnahme weiterer Module wird (je nach Nachfrage) 2024 erfolgen.

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“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	16.-18.06.2023	Christiane Greiner-Maneke
Saarbrücken	14.-16.07.2023	Christiane Greiner-Maneke
Bergisch Gladbach	22.-24.09.2023	Christiane Greiner-Maneke

Weiter aufbauende Fortbildungen
finden Sie auf
Seite 83

B2.1.5 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 Kraftfähigkeiten. Um das Thema ganzheitlich zu begreifen – „im Gleichgewicht sein“ – wird die Bedeutsamkeit der Füße im System des Haltungs- und Bewegungsapparates betrachtet. Die Inhalte lassen sich gut im Bereich des Gesundheitssports, z.B. in Rückengruppen, in Osteoporose-Gruppen und in Gruppen für Ältere integrieren.

INHALTE:

- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation
- Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge des Fußes als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung

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.

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	21.-22.04.2023	Anne-Mireille Giermann
Hamm	06.-07.05.2023	Corinna Michels
Essen	26.-27.05.2023	Antje Hammes
Koblenz	27.-28.05.2023	Antje Hammes
Frankfurt + Online	06.10. O + 29.10.2023 P	Antje Hammes
Bergisch Gladbach	27.-28.10.2023	Corinna Michels
Hamburg	25.-26.11.2023	Petra Todt

0 = Online | P = Präsenz

B2.1.6 STRETCHING INSTRUCTOR

siehe Seite 17

B2.1.7 DTB-KURSLEITER*IN BECKENBODEN

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weit verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema Beckenboden ist jedoch häufig ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt,

mit diesem Problem konfrontiert sind. Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden. Bedarf besteht auch nach speziellen Beckenbodenkursen.

INHALTE:

- Anatomie des Beckenbodens, Beckenboden und Atmung
- verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- psychologische und pädagogische Aspekte
- Training aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

In dieser Weiterbildung wird schwerpunktmäßig der weibliche Beckenboden behandelt. Die Anatomie des männlichen Beckenbodens und seine Problematik werden je nach Bedarf thematisiert.

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer*in Pilates

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Beckenboden“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Essen	20.-22.01.2023	Maria Müller
Karlsruhe	17.-19.03.2023	Ulla Häfeling
Hamm	28.-30.04.2023	Ulla Häfeling
Melle	01.-03.05.2023	Ulla Häfeling
Koblenz	12.-14.05.2023	Stefanie Kneisle
Pfungstadt	12.-14.05.2023	Ulla Häfeling
Melle	22.-24.11.2023	Helena Wiebe
Bartholomä	01.-03.12.2023	Ulla Häfeling
Hamburg	01.-03.12.2023	Daniela Paulsen-Korb



B2.1.8 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“.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	12.-14.06.2023	Ulla Häfelinger
Bergisch Gladbach	16.-18.06.2023	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	27.-29.10.2023	Ulla Häfelinger

B2.1.9 BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Bewegung und Ernährung sind ein Traumpaar, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Den größtmöglichen Erfolg aus ihrem Zusammenspiel zu erzielen ist einfacher als gedacht.

Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung, nach neuesten wissenschaft-

lichen Erkenntnissen, deren Wirkung und Auswirkungen in unserem Körper sowie einer genauen Betrachtung wie Bewegung dies beeinflusst, erhalten Sie das Rezept, um Ihre Ziele umzusetzen und die Ziele Ihrer Teilnehmer*innen zu optimieren.

INHALTE:

- Nährstoff-Empfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett – Neues und Altes
- Kraftwerk Körper – Stoffwechsel basics
- Low Carb vs. high Carb
- Ernährung im Freizeitsport vs. Leistungssport
- Diäten
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- Flexible Verhaltenskontrolle
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens/Motivation und Lifestyle
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungsprogramme mit praxisnahen Ernährungstipps
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte „Cardio-Aktiv“

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

Infos zu den Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de



LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg + Online	05.09. O + 12.09. O + 16.-17.09.2023 P	Katrin Kleinesper

O = Online | P = Präsenz

B2.1.10 DTB-KURSLEITER*IN FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Damit 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.

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

LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

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.

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)



FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

Ergänzende Angebote siehe Seite 74

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	21.-22.01.2023	Katharina Wagner-Sharawi
Hannover	04.-05.02.2023	Claudia Fiedler
Bergisch Gladbach	15.-16.04.2023	Claudia Fiedler
Frankfurt	29.-30.04.2023	Claudia Fiedler
Melle	13.-14.05.2023	Claudia Fiedler
Trappenkamp	10.-11.06.2023	Juliane Schattauer
Bartholomä	11.-12.11.2023	Katharina Wagner-Sharawi
Hamburg	25.-26.11.2023	Claudia Fiedler

B2.1.11 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 ausgehän-

digt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

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 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	24.-26.03.2023	Jens Nußbaum
Bartholomä	31.03.-02.04.2023	Werner Nemetz
Hamburg	05.-07.05.2023	Oliver Günther, Andrea Pia Kuhn
Bergisch Gladbach	02.-04.06.2023	Jens Nußbaum



B2.2 RÜCKENSCHULLEHRER*IN KDDR

In Kooperation mit dem Forum „Gesunder Rücken – besser leben e.V.“, Mitglied der KddR

Die Rückenschule, das in Deutschland wohl häufigste präventive Angebot zur Vorbeugung und Versorgung von unspezifischen Rückenschmerzen, ist ein ganzheitliches Rückenkonzept basierend auf dem biopsychosozialen Ansatz. Die Weiterbildung zum/zur lizenzierten Rückenschullehrer*in des Forums basiert auf den Zielen, Inhalten und dem Curriculum der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen), an dessen Ausarbeitung das Forum „Gesunder

Rücken – besser leben e.V.“ maßgeblich mitgearbeitet hat. Sie umfasst 60 Lerneinheiten und schließt mit einer schriftlichen Prüfung (ausgearbeiteter Stundenverlaufsplan) sowie einer praktischen Prüfung (Lehrdemonstration) ab.



INHALTE:

- Einweisung in das Konzept: Die Neue Rückenschule
- Planung, Durchführung und Qualitätssicherung eines Rückenschulprogramms
- Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule
- Allgemeine Grundlagen zum Rückenschmerz als bio-psycho-soziales Problem
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Kleine Spiele / Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Wissensvermittlung - Informationen
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Verhältnisprävention
- Vorstellung von Life-Time-Sportarten
- Gruppen- und Einzelgespräche
- Evaluation
- Prüfung

LEHRMATERIAL:

- Buch von Hans-Dieter Kempf: „Die neue Rückenschule“
- ZPP-Konzept (für die Durchführung von Kursen nach § 20)
- Handouts und Unterrichtsmaterialien

ABSCHLUSS: Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat zum/zur Rückenschullehrer*in des Forums Gesunder Rücken – besser leben e.V./KddR.

Dieses Zertifikat (Gültigkeit: drei Jahre) ist von den Krankenkassen und der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V anerkannt, berechtigt zur selbstständigen Durchführung von Präventionsmaßnahmen. Da das Konzept der „Neuen Rückenschule“ gemäß KddR bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) bereits geprüft und anerkannt wurde, können Rückenschullehrer*innen das Prüfverfahren für ihre individuelle Kursprüfung zügiger und einfacher durchlaufen.

Zur Verlängerung muss innerhalb dieser Zeit eine von der KddR anerkannte Fortbildungsveranstaltung besucht werden.

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.

UMFANG: 60 LE (1,5 ECTS)

HINWEIS: Studenten-/Schülerrabatt Studierende (Medizin und Sport) 370,- Euro Schüler*innen (Gymnastik, Krankengymnastik, Physiotherapie) 370,- Euro

VORAUSSETZUNGEN:

- Abgeschlossenes Studium der Medizin oder Sport/Sportwissenschaft
- oder Physiotherapeut*in/Ergotherapeut*in/ Sport- und Gymnastiklehrer*in
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

RÜCKENSCHULLEHRER*IN KDDR

ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Frankfurt	10.-15.07.2023	Antje Hammes	440,- € (490,- €)*
Hamburg	20.-25.11.2023	Daniela Paulsen-Korb	440,- € (490,- €)*

REFRESHER RÜCKENSCHULE

Kurstitel	ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Coretraining (ZPP-zertifiziert)	Frankfurt	04.-05.03.2023	Antje Hammes	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining (ZPP-zertifiziert)	Hamburg	01.-02.04.2023	Wolfgang Klingebiel	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Kraftorientiertes Beckenbodentraining - Die starke Mitte (ZPP-zertifiziert)	Hamburg	22.-23.04.2023	Daniela Paulsen-Korb	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Schulter Nackenschule	Hamburg	06.-07.05.2023	Wolfgang Klingebiel	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Schmerzen verstehen - Rückenschmerzen	Hamburg	08.-09.09.2023	Wolfgang Klingebiel	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Yoga für mehr Resilienz und Nachhaltigkeit	Hamburg	23.-24.09.2023	Sabine Boesinger	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Funktionelles Zirkeltraining	Hamburg	07.-08.10.2023	Daniela Paulsen-Korb	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Core-Training (ZPP-zertifiziert)	Hamburg	18.-19.11.2023	Anke Haberlandt	180,- € (215,- €)*

B2.3 DTB-RÜCKENTRAINER*IN

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.

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“, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfadens 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.

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.

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

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	10.-12.02.2023	Horst Meise
Bartholomä	24.-26.03.2023	Anne-Mireille Giermann
Bergisch Gladbach	05.-07.05.2023	Horst Meise
Karlsruhe	23.-25.06.2023	Anke Ernst
Hamm	11.-13.08.2023	Katrin Gleitze Renate Kullmamm-Bagulla
Hamburg + Online	07.11. O + 15.11. O + 18.-19.11.2023 P	Wolfgang Klingebiel

O = Online | P = Präsenz

B2.4 DTB-RÜCKENEXPERT*IN UND ANTARA®-RÜCKENTRAINER*IN

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG RÜCKENEXPERT*IN

DTB-Rückenexpert*in und Antara® Rückentrainer*in

16 LE

- Coaching und Lernerfolgskontrolle

- Modul Schultergürtel-Halswirbelsäule

25 LE

- Modul Hüftgelenk - Becken - ISG

25 LE

- RückenPraxisPur

16 LE

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

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.



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.



Entwickelt von
Karin Albrecht

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.

B2.4.2 RÜCKENPRAXIS PUR

RückenPraxis Pur 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 (siehe S. 57) bzw. das Modul „Rückengymnastik“ (siehe S. 51) 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

- oder DTB-Kursleiter*in Yoga bzw. DTB-Yoga-lehrer*in
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

TEILNAHMEBEITRAG: 202,- € (237,- €)*

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-B Sport in der Prävention
- oder DTB-Rückentrainer*in
- oder DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- oder DTB-Trainer*in Pilates

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	10.-11.03.2023	Annette Gloss
Bergisch Gladbach	09.-10.09.2023	Annette Gloss
Hamm	04.-05.11.2023	Annette Gloss
Karlsruhe	18.-19.11.2023	Annette Gloss

B2.4.3 AUFBAUMODUL 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.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)*

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	12.-14.05.2023	Karin Albrecht
Baden-Baden	02.-04.02.2024	Karin Albrecht
Bergisch Gladbach	09.-11.02.2024	Karin Albrecht

B2.4.4 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 Stabilisationsübungen. Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, sowie die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen, die Krankheitsbilder und die Haltungskorrekturen erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Ein weiterer Fokus liegt auf dem 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.

korrekturen 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

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 250,- € (295,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	06.-08.10.2023	Volker Kipp
Baden-Baden	23.-25.02.2024	Volker Kipp
Hamm	15.-17.03.2024	Volker Kipp

B2.4.5 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 das Zertifikat zum/zur DTB-Rückenexperte*in und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara® Rückentrainer*in“.

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 199,- € (234,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	02.-03.12.2023	Volker Kipp
Karlsruhe	08.-09.03.2024	Volker Kipp
Bergisch Gladbach	19.-20.04.2024	Volker Kipp

LEBEN LIEBT BEWEGUNG

- TU'S FÜR DICH!

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) übernimmt das Projekt "Leben liebt Bewegung - Tu's für dich!" aus der Kooperation der Stiftung Deutsche Krebshilfe und dem Deutschen Olympische Sportbund im Rahmen der „Bewegung gegen Krebs“-Initiative bis 2024.

Es sollen die Vereine (die Übungsleitenden und die Vereinsmitglieder) über die Gesundheitseffekte von ausgewogener Ernährung informiert (Wissensvermittlung) und für das Thema Vermeidung von Übergewicht sensibilisiert werden.

Das Ziel ist ein offener Umgang mit der Krankheit. Durch die „Enttabuisierung“ sollen die Mitglieder bestärkt werden, – im Falle einer Erkrankung – wenn möglich in der Übungs-/Trainingsgruppe zu bleiben und nach der Rehabilitation den Wiedereinstieg in ihre ursprüngliche Übungs-/Trainingsgruppen zu finden.



Eine Schlüsselrolle zur Umsetzung nehmen die Übungsleitenden ein, weshalb eine Fortbildung für das Jahr 2023 konzipiert wird. Die Fortbildung wird fachliche Aspekte, Kommunikationshilfen und Kooperationsmöglichkeiten beinhalten. Die Fortbildung wird in Kooperation mit dem Landessportbund Hessen umgesetzt.

Weitere Informationen und Termine für die Fortbildung finden Sie auf unserer Website: Bewegung gegen Krebs - Vielfältig bewegt (dtb.de)





„AuFleben“ – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune

Nach über drei Jahren Pilotierung ist das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt „Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (*AuF* leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ am 1. Juni 2022 in eine neue Projektphase gestartet.

Der Deutsche Turner-Bund setzt das Projekt in enger Zusammenarbeit mit sieben Landesturnverbänden für weitere drei Jahre um (bis 31.05.2025).

Dazu zählen:

- Bayern,
- Mecklenburg-Vorpommern,
- Rheinhessen,
- Saarland,
- Sachsen,
- Sachsen-Anhalt und
- Schleswig-Holstein.

In allen teilnehmenden Ländern wurden hauptberufliche AuF-Berater*innen ausgebildet, die das Projekt federführend umsetzen und Ansprechperson für Vereine und Kommune sind.

Übergeordnetes Ziel des Projekts ist die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und die Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver) älterer Menschen (ab 60 Jahre) in der Kommune. Das Wohnumfeld von älteren Menschen soll so gestaltet werden, dass sie sich regelmäßig, selbstständig und gerne bewegen. Um dies zu erreichen, werden Turn- und Sportvereine mit ihren Kommunen zusammengeführt und gemeinsam - als Tandem - verfolgen sie das Ziel, ihre Kommune gesundheitsfördernd für ältere Menschen



zu gestalten. Neben der Einrichtung neuer, niedrighschwelliger Bewegungsangebote sollen auch die Bewegungsverhältnisse vor Ort geprüft und an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden (z.B. Einrichtung von Sitzbänken oder Ausweisung von Walkingstrecken). Ein weiterer, wichtiger Aspekt ist die enge Zusammenarbeit mit relevanten, kommunalen Akteuren. Das Netzwerk „AuFleben“ soll dazu beitragen, ältere Menschen bestmöglich zu erreichen und die Ziele langfristig zu verfolgen und nachhaltig umzusetzen.

Interessierte Vereine und Kommunen der beteiligten Landesturnverbänden können sich an ihre/n zuständige/n AuF-Berater*in wenden.

Weitere Informationen zum Projekt „AuFleben“ finden Sie unter:
www.dtb.de/aufleben



ANZEIGE



Alkoholfrei
Sport genießen
Aktionsbündnis

„Klar sind wir Vorbilder!“

Zeigen Sie, dass Sie in Ihrem Verein verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen und werden Sie Teil des bundesweiten Aktionsbündnisses „Alkoholfrei Sport genießen“.

Kostenlose Aktionsbox bestellen:
www.alkoholfrei-sport-geniessen.de



Partner im Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“



B2.5 DTB-KURSLEITER*IN FASZIO®-TRAINING

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

Das bedeutet, wir nutzen 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie. Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts sind ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt und dem Bewusstwerden der eigenen Persönlichkeit. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist.

Mit Hilfe der 7 Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten und -räume wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Ein besonderer Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung spielen die 5 Leitbahnen nach FASZIO®, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen.

INHALTE:

TEIL 1 – 20 LERNEINHEITEN

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

INHALTE:

TEIL 2 – 20 LERNEINHEITEN

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

LEHRMATERIALIEN:

In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

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

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.

Ziele dieses Trainingskonzeptes sind körperliche und geistige Fitness, erfrischendes Wohlbefinden in jedem Alter sowie das Ausstrahlen einer vitalen Lebensfreude. Brandneues Wissen über Faszien wird in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung umgesetzt.

Gemäß dem Motto „Wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst!“ werden in der Kursleiter*innen-Ausbildung komplexe Körperzusammenhänge allgemeinverständlich vermittelt.

FASZIO® kann als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden und bereichert den Alltag. Die abschließende Supervision zum Ende der Ausbildung bietet Raum zum selbstständigen Anwenden des Gelernten.



UMFANG:

- Teil 1 = 20 LE (0,5 ECTS)
- Teil 2 = 20 LE (0,5 ECTS)
- Kompakt = 38 LE (0,95 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT:

10,- € (je Teil) bzw. 20,- € (Kompakt)

TEILNAHMEBEITRAG:

Kompakt: 360,- € (440,- €)*

Teil 1: 180,- € (220,- €)*

Teil 2: 180,- € (220,- €)*

KOMPAKT		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	20.-23.03.2023	Heike Oellerich
Karlsruhe	13.-16.07.2023	Franziska Wulff
Hamburg	30.09. + 01.-03.10.2023	Heike Oellerich

TEIL 1		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	18.-19.03.2023	Heike Oellerich
Bergisch Gladbach	02.-03.09.2023	Heike Oellerich

TEIL 2		
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	13.-14.05.2023	Heike Oellerich
Bergisch Gladbach	25.-26.11.2023	Heike Oellerich



B2.6 DTB-AQUA FITNESS GYM

Aquafitness ist schon lange keine Randsportart mehr und inzwischen weit weg von der Reha-Gymnastik. Das moderne Ausdauertraining im Wasser wird heute vor allem im Freizeit- und Leistungssport eingesetzt. Die Arbeitsbedingungen und Chancen für professionelle Trainer*innen in diesem Bereich sind besser denn je! Denn noch immer fehlen qualifizierte Kräfte. Sie sind Anfänger*in auf diesem Gebiet oder suchen als bereits ausgebildete/r Fitnesstrainer*in ein neues Arbeitsfeld? Im Aquafitness-Kurs erhalten Sie von uns in einer konzentrierten

3-Tages-Schulung eine fundierte Ausbildung von Expert*innen aus verschiedenen Bereichen. Es werden u.a. Inhalte aus Anatomie und Physiologie, der Aufbau von Trainingsstunden, der sinnvolle und motivierende Einsatz von Geräten und Musik sowie die sportliche Ansprache der Teilnehmer*in vermittelt. Nach dieser Ausbildung werden Sie sich im Aquafitness-Bereich behaupten und auch vor anspruchsvollen Kunden bestehen können.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

VORAUSSETZUNGEN:

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

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Aqua Fitness GYM“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	18.-19.03.2023	Robert Nelson
Hamburg	25.-26.11.2023	Robert Nelson

B2.7 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

ZUGANGSVORAUSSETZUNG:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	13.-14.05.2023	Antje Hammes
Bergisch Gladbach	26.-27.08.2023	Carsten Peckmann
Hamburg	04.-05.11.2023	Carsten Peckmann

B2.8 ATEMGESUNDHEIT IN SPORT UND ALLTAG

Die Atmung ist ein lebensnotwendiger Prozess, wobei Sauerstoff aus der Luft aufgenommen, in alle Körperzellen transportiert und zur Energiegewinnung genutzt wird. Als Alleinstellungsmerkmal des Atmens gilt, dass es die einzige vegetative Funktion im menschlichen Körper ist, welche autonom gesteuert wird und dennoch willkürlich beeinflussbar ist. Für viele Menschen ist die Atmung selbstverständlich und trotzdem kann sie bei körperlichen Anstrengun-

gen, Achtsamkeitsübungen oder Stress gezielt eingesetzt werden, um Einfluss auf unseren Herzschlag, dem Gefäßdruck sowie den Stoffwechselprozessen zu nehmen. Diese Weiterbildungen will ein Bewusstsein für das Thema Atmung schaffen sowie die vielfältigen und unzähligen Einsatzmöglichkeiten zur Integration in bestehende Trainingsprogramme oder -stunden aufzeigen.

INHALTE:

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

- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ZUGANGSVORAUSSETZUNG:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder DTB-Trainer*in-Abschluss

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	11.-12.11.2023	Sonja Wäger-Kuhn
Frankfurt	18.-19.11.2023	Anne-Mireille Giermann

B2.9 DTB-ZERTIFIKATE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)/ BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) nehmen im Bereich Prävention sowie Gesundheitsförderung eine Sonderrolle ein und gewinnen für alle Beteiligten immer mehr an Bedeutung.

Nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnen sich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung enorm. Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeiter*innen, eine hohe Effizienz und eine steigende Arbeitszufriedenheit. Der stetig zunehmende Bewegungsmangel, die steigenden Lebenserwartungen, die zu erwartende längere Lebensarbeitszeit einerseits sowie die verstärkt körperlichen und psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz andererseits machen differenzierte und vielfältige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem unverzichtbaren Baustein in modernen Betrieben.

Alle in diesen Bereichen tätigen Personen, ob als Selbstständige, als Mitarbeiter*innen im Betrieb, als Übungsleiter*innen oder als Vorstand im Turn- und Sportverein sollen in dieser Ausbildung lernen, Unternehmen und Mitarbeiter*innen langfristig zu einem ganzheitlichen gesunden und eigenverantwortlichen Arbeits- und Lebensstil zu verhelfen. Vor diesem Hintergrund gibt die Ausbildung Einblick in die Grundlagen und Rahmenbedingungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Betriebliche Gesundheitsmanagements. Sie bereitet die Teilnehmenden speziell in den BGM-Seminaren auf den komplexen Prozess im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (Zyklus aus Bestandsaufnahme, Analyse, Zielsetzung, Maßnahmenplanung, Umsetzung und Evaluation) vor.

ZIELGRUPPE:

Mit der Ausbildung „DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)“ werden gezielt Übungsleiter*innen oder Gesundheitsbeauftragte mit sportfachlichen Kenntnissen angesprochen, die nach dem Seminar direkt in den Betrieben meist als Bewegungs-Fachkräfte aktiv werden wollen. Teilnahmevoraussetzung ist das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder eine Trainer*in-/Übungsleiter*in-Lizenz oder eine gleichwertige, sportfachliche Ausbildung/Studium.

Die Ausbildung zur „DTB-Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“ hingegen richtet sich an alle Personen, die Einblicke ins Management/ Betriebsabläufe erhalten wollen. Unabhängig davon, ob sie bereits in diesen Bereichen tätig sind oder sein möchten, einerlei, ob als Selbstständige, als Mitarbeitende im Betrieb, als Übungsleitende oder Vorstand im Turn- und Sportverein.

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Prüfungsvorbereitung und Prüfung
für Abschluss „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“

8 LE

DTB-Zertifikat Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- BGM Seminar 2 - Vertiefung
- Selbstlernphase
- BGM Seminar 1 - Grundlagen

20 LE

20 LE

20 LE

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

- BGF Seminar
- Selbstlernphase

20 LE

10 LE

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder prof. Ausbildung

DER DEUTSCHE TURNER-BUND (DTB) UND DIE DTB-AKADEMIE SIND MITGLIED IM BUNDESVERBAND BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BBGM)



Absolvent*innen der DTB-Zertifikatsausbildung „Fachkraft Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM)“ können im Anschluss die Prüfung zur „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“ des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement ablegen.

B2.9.1 DTB-ZERTIFIKAT BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

INHALTE:

- Chancen, Möglichkeiten und Grenzen für den Sportverein im Rahmen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF)
- Gesetzliche Grundlagen und formale, rechtliche sowie steuerliche Aspekte in Bezug auf die Arbeit im Bereich der BGF für die Sportvereine
- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen
- Erarbeitung von Gesundheitstagen, Bewegungspausen, Kursen, Online-Trainings, Firmenfitness und nachhaltige Weiterführung
- Erfolgreiche Planung, Durchführung und Umsetzung

- Kommunikation und Marketing
- Krankenkassen in der BGF

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

DTB-Zertifikat „Betriebliche Gesundheitsförderung“

UMFANG: 30 LE (0,75 ECTS, bestehend aus 20 LE Online-Seminar plus 10 LE Selbstlernphase)

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 470,- € (515,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: Frankfurt)	03.03. + 18.-19.03.2023	Beate Missalek

B2.9.2 DTB-ZERTIFIKAT

FACHKRAFT FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Fachkraft BGM-Seminar I – Grundlagen

INHALTE:

- Grundwissen Gesundheit und Krankheit
- Grundwissen zur demografischen Situation
- Gesundheitsverhalten
- Arbeitswissenschaftliche Grundlagen
- Grundwissen Sicherheit und Gesundheitsschutz
- Handlungsfelder der Prävention und Gesundheitsförderung
- Organisation

VORAUSSETZUNGEN:

Das Fachkraft BGM-Seminar I ist offen für alle Interessierten, die bereits im Bereich „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ tätig sind oder tätig werden wollen.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 30 LE (0,75 ECTS, bestehend aus 20 LE Online-Seminar plus 10 LE Selbstlernphase)

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 470,- € (515,- €)*

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: Frankfurt)	12.-13.11.2022	Lars Schirmmacher

B2.9.3 DTB-ZERTIFIKAT

FACHKRAFT FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Fachkraft BGM-Seminar II – Vertiefung

INHALTE:

- BGM vom Erstkontakt bis zur Umsetzung
- Projektplanung und Umsetzung (Gruppenarbeit)
- Analyseinstrumente in BGM und BGF
- Projektregelkreis als PDCA-Zyklus
- BGM-Regelkreis (7-Schritte-Modell)
- Entscheidungsträger/Stakeholder im Projekt
- Darstellung unterschiedlicher Projektverlaufspläne
- Evaluation, Dokumentation und Qualitätsmanagement

- Gestaltung von Aktionen und Maßnahmen
- Kommunikation und Marketing
- Netzwerke und Kooperationen

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Fachkraft BGM-Seminar I - Grundlagen

ABSCHLUSS: DTB-Zertifikat „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“

UMFANG: 30 LE (0,75 ECTS, bestehend aus 20 LE Online-Seminar plus 10 LE Selbstlernphase)

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 470,- € (515,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: Frankfurt)	26.-27.11.2022	Lars Schirmmacher

B2.9.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND PRÜFUNG BBGM

Mehr zur Prüfungsvorbereitung und zur Prüfung BBGM finden Sie auf der Website www.dtb-akademie.de

S. 65 – S. 68

ÄLTERE

C1 ÄLTERE



C1.1 DTB-KURSLEITER*IN BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR HOCHALTRIGE

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

die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.

INHALTE:

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

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

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)

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“.

- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für Übungsleiter*innen B „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/ Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Mainz	08.-10.09.2023	Antje Hammes
Karlsruhe	10.-12.11.2023	Daniela Ludwig
Hamm	08.-10.12.2023	Antje Hammes
Hamburg	19.-21.04.2024	Heidi Krieger

C1.2 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.

INHALTE:

- In die Erlebniswelt Menschen mit Demenz einsteigen – einen Zugang finden
- Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
- Dual-Task-Training, motorisch-kognitives Kombinationstraining
- Ausdauernd aktiv werden
- Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
- Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung

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)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	21.-23.04.2023	Heidi Krieger
Karlsruhe	21.-23.04.2023	Antje Hammes
Bergisch Gladbach	23.-25.06.2023	Antje Hammes

C1.3 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 so 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“

HINWEIS: Inhalte in Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

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)

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“

- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Standfest und Stabil“ (nur für Übungsleiter*in B „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.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	08.-10.03.2023	Kerstin Brucker-Moosmann
Bergisch Gladbach	17.-19.11.2023	Antje Hammes

C1.4 FORT- UND WEITERBILDUNGEN „ÄLTERE“

C1.4.1 GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

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

Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen

positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Weiterbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 160,- € (195,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	25.-26.03.2023	Katrin Gleitze
Hamburg	03.-04.06.2023	Petra Todt



C1.5 DTB-BEWEGUNGSEXPERT*IN 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 verschiedenen und kombinierbaren Weiterbildungsmodulen viele praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Mobilität und Umsetzung von Bewegung in der Pflege.

Die Weiterbildung zum/zur DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege kann als reguläre Weiterbildung von Einzelpersonen gebucht werden sowie als Inhouse-Schulungen als eine individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Weiterbildung vor Ort durchgeführt werden.

Die Weiterbildungsmodulen (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.

VORAUSSSETZUNGEN:

- 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, Kranken-

pfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege“. Zur Erlangung des Zertifikats werden das Pflichtmodul und mindestens sieben weitere Module benötigt.

UMFANG: 4 LE (0,1 ECTS) pro Modul, insgesamt mind. 32 LE (0,8 ECTS)

TEILNAHMEBEITRAG: 60,- € (pro Modul)

THEMA	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Aktivieren durch Bewegung	Bergisch Gladbach	17.08.2023	Sandra Thome
Aktivieren durch Bewegung	Frankfurt	13.09.2023	Antje Hammes
Aktivieren durch Bewegung	Saarbrücken	12.10.2023	Sandra Thome
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Bergisch Gladbach	27.03.2023	Antje Hammes
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Frankfurt	05.09.2023	Antje Hammes
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Saarbrücken	07.12.2023	Sandra Thome
Aktivierung mit Qi Gong	Saarbrücken	05.09.2023	Christina Klinkenberg
Bewegungsf. für Menschen mit Demenz in der frühen + mittleren Phase	Saarbrücken	07.03.2023	Christina Klinkenberg
Bewegungsf. für Menschen mit Demenz in der frühen + mittleren Phase	Stuttgart	04.07.2023	Antje Hammes
Bewegungsf. für Menschen mit Demenz in der frühen + mittleren Phase	Bergisch Gladbach	20.11.2023	Antje Hammes
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase	Frankfurt	12.09.2023	Antje Hammes
Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz in der mittleren Phase	Frankfurt	12.09.2023	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	26.01.2023	Sandra Thome
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Bergisch Gladbach	27.03.2023	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Frankfurt	05.09.2023	Antje Hammes
Bew.f. im Alter (Pflichtmodul) und Bew.f. bei neurolog. Erkrankungen	Stuttgart	31.03.2023	Michaela Böhme
Gehirntraining durch Bewegung	Saarbrücken	26.01.2023	Sandra Thome
Gehirntraining durch Bewegung	Frankfurt	13.09.2023	Antje Hammes
Geselligkeit durch einfache Tänze	Frankfurt	03.04.2023	Michael Lindner
Geselligkeit durch einfache Tänze	Saarbrücken	09.11.2023	Kirsten Riedel
Hände - Wunder der Anatomie	Saarbrücken	20.06.2023	Kirsty Meyer
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Frankfurt	06.09.2023	Antje Hammes
Mobil bleiben durch Sturzprävention I und II	Saarbrücken	04.05.2023	Christina Klinkenberg
Mobil bleiben durch Sturzprävention I und II	Stuttgart	05.07.2023	Antje Hammes
Mobil bleiben durch Sturzprävention I und II	Bergisch Gladbach	16.08.2023	Sandra Thome
Mobil bleiben durch Sturzprävention II	Frankfurt	06.09.2023	Antje Hammes
Psychomotorik - Bewegung ist Leben	Saarbrücken	20.06.2023	Kirsty Meyer
ROLLATOR-FIT	Koblenz	18.03.2023	Michael Lindner
ROLLATOR-FIT	Frankfurt	03.04.2023	Michael Lindner
ROLLATOR-FIT	Bergisch Gladbach	17.08.2023	Sandra Thome
ROLLATOR-FIT	Saarbrücken	07.12.2023	Sandra Thome
Schmerzbewätigung durch Entspannung	Saarbrücken	12.10.2023	Sandra Thome

S. 69 – S. 74

KINDER

C2 KINDER





C2 KINDER

KINDER SIND DIE ZUKUNFT – AUCH IM VEREIN



C2.1 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.

C2.1.1 MODUL 1

INHALTE:

- 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

UMFANG: 30 LE (0,75 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stormarn	04.02. + 17.-18.02.2023	Ulrike Elefante, Stefan Schlegel
Bergisch Gladbach	24.-26.03.2023	Ulrike Deinaß , Karin Schöninger-Hägele,
Landessportschule Ruit	21.-23.04.2023	Ulrike Deinaß, Karin Schöninger-Hägele, Ralf Werthmann
Hamburg	09.-10.09. + 23.09.2023	Ulrike Elefante, Stefan Schlegel

C2.1.2 MODUL 2

INHALTE:

- 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“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 30 LE (0,75 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	08.-10.09.2023	Ulrike Deinaß , Karin Schöninger-Hägele
Landessportschule Ruit	29.09.-01.10.2023	Ulrike Deinaß, Karin Schöninger-Hägele, Ralf Werthmann
Hamburg	03.-04.02. + 17.-18.02.2024	Ulrike Elefante, Stefan Schlegel



Alle Lehrgangmaßnahmen im Bereich Kinder finden im Rahmen der Offensive Kinderturnen statt.



C2.2 DTB-KURSLEITER*IN „BABYS IN BEWEGUNG – MIT ALLEN SINNEN“

Entwickelt von Cornelia Lohmann
Entspannungspädagogin, Familienbegleiterin,
PEKiP-Gruppenleiterin,
Entwicklerin des Programms: Babys in Bewegung – mit allen Sinnen
www.BiB-Babys-in-Bewegung.de



Babys in Bewegung[®]



CORNELIA LOHMANN

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses

„Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“. Die Weiterbildung gliedert sich in zwei Module:

Modul 1

Das Baby von 3 bis 6 Monaten

VORAUSSETZUNGEN:

- Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern
- Übungsleiter*in/Trainer*in C Breitensport Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen
- Erzieher*in, Kinderpfleger*in
- oder gleichwertige professionelle Ausbildung

Modul 2

Das Baby von 6 bis 12 Monaten

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Modul 1

INHALTE:

- Bausteine der kindlichen Entwicklung
- Bewegungs- und Körpererfahrung mit allen Sinnen
- Babymassage
- Spielerische Bewegungen für Eltern und Kinder
- Lieder und Fingerspiele für das 1. Lebensjahr
- Handling (Tragen und Sitzen)
- Planung von Gruppenstunden und Elternabenden
- Vorstellen von Arbeitsmaterialien und ihren Einsatzmöglichkeiten
- Netzwerke

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

UMFANG:

Modul 1: 20 LE (0,5 ECTS)

Modul 2: 20 LE (0,5 ECTS)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

TEILNAHMEBEITRAG: Pro Modul 170,- € (210,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Modul 1		
Frankfurt	10.-11.02.2023	Heike Neidhart
Karlsruhe	21.-22.07.2023	Andrea Röther, Manuela Weschenfelder
Hamburg	02.-03.09.2023	Claudia Fiedler
Bartholomä	16.-17.09.2023	Denise Hettmannsperger
Mainz	06.-07.10.2023	Andrea Röther
Modul 2		
Frankfurt	10.-11.03.2023	Heike Neidhart
Hamburg	16.-17.09.2023	Claudia Fiedler
Karlsruhe	13.-14.10.2023	Andrea Röther, Manuela Weschenfelder
Bartholomä	14.-15.10.2023	Denise Hettmannsperger
Kompaktausbildung		
Melle + Online	30.06. O + 03.-05.07.2023 P	Manuela Weschenfelder

O = Online | P = Präsenz

FORTBILDUNG

BiB – Das Baby von 12 bis 24 Monaten

Bei dieser Fortbildung steht der Erfahrungsaustausch von eigenen BiB-Kursen im Vordergrund. Zudem werden Ideen und Möglichkeiten erarbeitet, wie es

mit BiB-Angeboten nach dem ersten Lebensjahr des Babys weitergehen kann.

INHALTE:

- Erfahrungsaustausch
- Möglichkeiten von Ausbau und Weiterführung der Angebote
- Neue Ideen

ABSCHLUSS:

Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 89,- € (119,- €)*

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Kursleiter*in
- „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“
- Erste Erfahrungen mit eigenen BiB-Kursen

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	28.10.2023	Denise Hettmannsperger
Karlsruhe	09.12.2023	Andrea Röther, Manuela Weschenfelder



C2.3 DTB-KURSLEITER*IN KOORDINATIONS- UND HALTUNGSTRAINING

„AUFRECHT UND STARK“

Vor dem Hintergrund der zunehmend in den Fokus rückenden präventiven Gesundheitsförderung eröffnet diese Weiterbildung die Möglichkeit, eine neue Zielgruppe anzusprechen sowie zur Zusammenarbeit mit pädagogischen Einrichtungen wie Schule, Hort etc. anzuregen.

Kinder, die Freude an Bewegung haben oder denen von ärztlicher Seite eine Haltungsschulung bzw. Bewegungsförderung empfohlen wurde, können durch dieses Angebot einen Zugang zum Sportverein finden.

INHALTE:

- Einführung in die Thematik inklusive Modellstunde
- Kennenlernspiele
- Kleine Spiele im Freien
- Sequenzen Aufrecht & Stark
- Körperwahrnehmung
- Koordination/Sensomotorik
- Theorie kindgerecht vermitteln

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Koordinations- und Haltungstraining“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

- Übungsleiter*in/Trainer*in C Breitensport Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen
- oder Ausbildung zum/zur Erzieher*in
- oder gleichwertig professionelle Ausbildung
- Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	20.-22.01.2023	Astrid Brauer

C2.4 ACHTSAMKEIT FÜR KINDER

Kinder haben einen natürlichen Zugang zu Achtsamkeit und sind in der Lage sich ganz spielerisch darauf einzulassen. In dieser Fortbildung wird erläutert, was es entwicklungspsychologisch so wertvoll macht, Kindern diese Möglichkeit

zu geben. Kognitive Fähigkeiten werden über Spaß und durch spielerische Elemente von äußeren und inneren Formen der Achtsamkeit gestärkt.

INHALTE:

- Stufen in der Entwicklung des Kindes
- Kognitive Fähigkeiten
- Was ist Achtsamkeit?
- Die fünf Sinne in der Achtsamkeit nutzen
- Spielerische Formen der Achtsamkeit für Kinder im Alter von 4-6 Jahren
- Achtsamkeitsübungen für Kinder im Alter von 7-10 Jahren

LEHRMATERIAL: Skript

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ABSCHLUSS:

Teilnahmebescheinigung

TEILNAHMEBEITRAG: 169,- € (204,- €)

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

VORAUSSETZUNG:

- DTB-Kursleiter*in Yoga
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	25.-26.02.2023	Sabine Boesinger

C2.5 DTB-KURSLEITER*IN „MAMA FIT - BABY MIT“

Mutter sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frisch gebackene Mutter. Wie gelingt es mir, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und mich wohlzufühlen? Wie halte ich mich im Alltag fit? Was kann ich für meine Haltung und meine Figur tun? Das sind Fragen, die viele beschäftigen. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Aus-

dauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kursen lernen Sie bei MamaFit, wie Sie auf die speziellen körperlichen Besonderheiten von Kursteilnehmerinnen eingehen können. Das Konzept von MamaFit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- oder professionelle Ausbildung

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit“

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

TEILNEHMERBEITRAG: 169,- € (204,- €)*

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	11.-12.02.2023	Franziska Wulff
Melle	04.-05.03.2023	Juliane Schattauer
Koblenz	11.-12.03.2023	Stefanie Kneisle
Stuttgart	17.-18.06.2023	Kathrin Kleefisch

C2.6 DTB-KURSLEITER*IN FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

siehe Seite 55

C2.7 DTB-KURSLEITER*IN KINDERTANZ

siehe Seite 77

ANZEIGE

Vertrauen macht Kinder stark



Kinder werden selbstsicher, wenn Erwachsene Vertrauen in sie haben.
Selbstsichere Kinder können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Schenken Sie Kindern Ihr Vertrauen!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de





SCHWANGER, SPORTLICH UND FIT!

Die Schwangerschaft ist ein ganz besonderer Lebensabschnitt. Frauen, die immer schon sportlich aktiv waren, wollen auch in dieser Zeit trainieren und brauchen eine entsprechend qualifizierte Trainingsbegleitung. Nach der Geburt können Mütter und Väter begeisterte Teilnehmer*innen von „Babys in Bewegung“-Gruppen werden. Somit bleiben sie dem Verein bzw. der Institution in allen Lebensabschnitten als Mitglied erhalten und Kinder atmen Vereinsluft schon im ersten Lebensjahr. Alle Weiterbildungen rund um die Geburt sind in diesem Programm zu finden:

DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine unglaubliche Zeit und fordert den weiblichen Körper auf ganz besondere Art und Weise. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, mit welcher Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie ihren Körper in dieser Zeit belasten können.

DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit

Wie komme ich mit den neuen Anforderungen des Alltags einer frisch gebackenen Mutter zurecht? Zeigen Sie Ihren Teilnehmerinnen, wie sie durch Muskel- und Ausdauertraining fit für ihren neuen Alltag werden.

DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen

Babys sind von Anfang an neugierig und äußerst lernfähig. Durch spielerische Bewegungen und Erfahrungen mit allen Sinnen können Babys in der kindlichen Entwicklung unterstützt und begleitet werden.

VORAUSSETZUNG: Für unsere Kurse rund um das Thema Schwangerschaft ist das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, eine ÜL- /Trainer*in-Lizenz oder eine gleichwertige (berufliche) Qualifikation erforderlich.

Zur Ergänzung eignet sich die Weiterbildung zum/zur DTB-Kursleiter*in Beckenboden

Wie kann ich die Beckenbodenmuskulatur spüren, ansteuern und trainieren? Alles Wesentliche rund um den Beckenboden.

GYMWELT IM VEREIN

GYMWELT steht im Deutschen Turner-Bund für die Welt der Gymnastik und die Vielseitigkeit des Turnens.

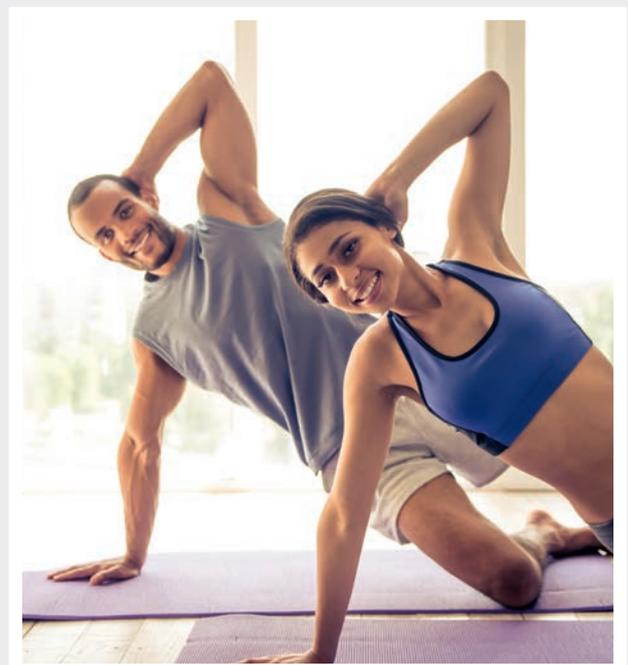
GYMWELT soll und kann Traditionen mit Trends verbinden, „markiert“ einen Kernbereich des Turnens und bringt Systematik in diesen vielfältigen Kernbereich. Das GYMWELT-Konzept ist ein zentraler Ausgangspunkt für die Struktur-, Angebots- und Ausbildungsentwicklung in Turnvereinen und in Turnverbänden. Es hilft dabei, die demographischen Herausforderungen zu bewältigen – auch gegen vielfältige Konkurrenz.

Mit Hilfe einer einheitlichen Marke möchten wir die vielfältigen, attraktiven Bewegungsangebote (aus den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Rhythmus, Tanz und Vorführungen) der Vereine in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und zum Mitmachen motivieren.

Vereine können folgende Vorteile nutzen:

- Verbesserte Werbemöglichkeiten für die nicht-wettkampfbezogenen Bewegungsangebote
- Attraktive Präsentation der Angebote unter der Marke GYMWELT (die ausschließlich den unter TURNEN meldenden Vereinen zugänglich ist)
- Neue Impulse zur Vereinsentwicklung
- Kostenlose Arbeitshilfen, Flyer, Plakat- und Wochenplan-Vorlagen
- Passgenaue Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen
- Bundesweite Öffentlichkeitsarbeit

Alle Informationen unter: www.dtb.de/gymwelt



S. 75 – S. 78

DANCE

D1 CHOREOGRAFIE

D2 TANZ

D3 DANCE/HIPHOP





D DANCE & CHOREOGRAFIE

D1 DTB-CHOREOGRAF*IN

Spezielle Ausbildung für die Gestaltung von Vorführungen

Wer seit einigen Jahren eine Vorführgruppe leitet – ganz gleich ob im Gerätturnen, im Dance, in Gymnastik und Tanz, Rope Skipping, der Akrobatik oder anderen Sportarten – und gerne Anleitungen und Herangehensweisen von Profis erhalten möchte, der ist bei dem/der DTB-Choreograf*in ganz richtig. Diese Ausbildung ist für Übungsleiter*innen aus den Showwettbewerben „Rendezvous der Besten“ und „Tjuju-Stars“ besonders geeignet.

Die Choreografie-Ausbildung macht in 180 Lerneinheiten (LE) die gesamte Bandbreite der relevanten Choreografie-Themen erfahrbar und erlebbar und lädt ein zum gemeinsamen Experimentieren und Ausprobieren. Sie zeigt und diskutiert Wege und Möglichkeiten für die Erstellung von Bewegungsgestaltungen.

Was macht eine gute Choreografie aus? Wie werden besondere Akzente gesetzt? Wie kann ein bestimmtes Thema interpretiert werden? Diesen Fragen und noch vielen weiteren Themen wird in der Ausbildung der DTB-Akademie nachgegangen.

Acht Module, die sich über ein Jahr erstrecken und aufeinander aufbauen, beschäftigen sich tiefgreifend mit den verschiedenen Komponenten von Choreografie. Zwischen den Modulen ist immer wieder Zeit, das Gelernte mit der eigenen Gruppe anzuwenden, auszuprobieren und intensiv zu reflektieren. Am Ende wird nach dem erfolgreichen Präsentieren eines Prüfungsstückes das Zertifikat „DTB-Choreograf*in“ vergeben.

Hinweis: Die Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf*in ist eine Ausbildung der DTB-Akademie, außerhalb des DOSB-Lizenzsystems. Einige Landesturnverbände erkennen die Ausbildung jedoch als Verlängerung für eine DOSB-Lizenz an. Dies ist individuell mit dem zuständigen Landesturnverband zu klären.

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG DANCE & CHOREOGRAFIE

Ihr Abschluss und Verleihung des Zertifikates **DTB-Choreograf*in**

▪ **Modul 8: Präsentation des Prüfungsstückes**

▪ **Modul 7: Neue Medien, Licht, Effekte, Kostüm**

▪ **Modul 6: Objekte, Materialien, Geräte**

▪ **Modul 5: Thema, Geschichte, Dramaturgie**

▪ **Modul 4: Musik/akustische Bewegungsbegleitung**

▪ **Modul 3: Der Raum**

▪ **Modul 2: Die Bewegung**

▪ **Modul 1: Grundlagen der Choreografie**

▪ **Trainer*in B-Lizenz
Choreografie/Vorführungen**
(2. DOSB Lizenzstufe)

▪ **Basismodul Fitness- und Gesundheits-
training**

▪ **oder ÜL/Trainer*in C-Lizenz**
(1. DOSB Lizenzstufe)

▪ **oder DTB-Trainer*in Zertifikat**

Hinweis:

Im Frühjahr 2024 wird die nächste Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf*in starten. Der Abschluss wird im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfests 2025 in Leipzig sein.

Interessierte können sich bereits heute registrieren lassen und werden mit weiteren Informationen zum/zur DTB-Choreograf*in versorgt. Einfach eine E-Mail schreiben an: dtb-akademie@dtb.de

VORAUSSETZUNGEN:

- Neben einer gültigen C-Lizenz ist eine langjährige und intensive Tätigkeit als Übungsleiter*in von Vorführgruppen Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung. Zum Nachweis Ihrer langjährigen Übungsleiter*in-Tätigkeit reichen Sie bitte eine Bestätigung Ihres Vereins ein.
- Es muss zudem eine eigene Vorführgruppe vorhanden sein, mit der die Erkenntnisse ausprobiert und reflektiert werden können und die Prüfung absolviert werden kann.
- Das Organisationsteam behält sich vor, in begründeten Fällen auch Ausnahmen zuzulassen.

D2 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 4- bis 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 Kindertanz 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 Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Kindertanz“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 220,- € (265,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	20.-22.01.2023	Georgina Smeilus, Ronja Steinberg
Hamburg	02.-04.06.2023	Natascha Gohl
Stuttgart	28.-30.07.2023	Anne-Kathrin Tätz, Katja Privitera
Hamm	22.-24.09.2023	Georgina Smeilus, Ronja Steinberg

D3 DTB-INSTRUCTOR HIPHOP-DANCE

Der Kult von Amerikas Straßen hat Deutschland schon lange erobert und seine Popularität wächst stetig weiter. Die HipHop-Kultur spiegelt sich in den verschiedensten Bereichen des täglichen Lebens: In der Musik ist es der Rap, im Tanzbereich sind es die Urban Styles, in der Mode die übergroße, bunte Kleidung und in der Kunst ist sie als Graffiti sichtbar.

sene mit zunehmender Popularität in Vereinen, Fitness- und Tanzstudios an. HipHop-Dance ist ein effektives, energiegeladenes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl die Kondition als auch die Koordination mit jeder Menge Spaß verbessert werden.

HipHop-Bewegungen bereichern die Tanzwelt seit vielen Jahren und die verschiedenen HipHop-Stile (Urban-Styles) entwickeln sich ständig weiter. Der Tanzstil lässt viel Freiraum für die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten des Tänzers/der Tänzerin und spricht vor allem Kinder, Jugendliche und Erwach-

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach der Weiterbildung in der Lage, ein HipHop-Warm-up und Techniktraining mit einer Gruppe korrekt durchzuführen sowie selbstständig Choreografien aus verschiedenen Urban Styles zu entwickeln, zu tanzen und zu unterrichten.

INHALTE:

- Grundlagen der Methodik und Didaktik: Stundenaufbau, Stundenplanung
- Tipps und Tricks für den Unterricht
- Grundlagen der Musiklehre und Rhythmik
- Grundlagen der Choreografielehre
- Aufwärmen im HipHop
- Grundlagen Urban-Styles: Ragga / Dancehall, House, Locking (Grundschr. Grundtechnik, Choreografien)
- Grundlagen der Pädagogik (Instructorrolle, Kompetenzen)
- Grundlagen der Funktionellen Gymnastik im Tanzen (Kräftigung, Dehnung)
- Grundlagen der Ersten Hilfe und Sportverletzungen im Tanz
- Erweiterung der 3 Pflicht-Styles: Ragga / Dancehall, House, Locking (weitere Grundschr., Schrittmodifikationen, Choreografien)
- Modellstunden

VORAUSSETZUNGEN:

- Lust am Tanzen
- Rhythmusgefühl
- Tänzerische Vorkenntnisse sind von Vorteil (Jazz, Ballett, Modern Dance, Aerobic etc.)

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Instructor HipHop-Dance“

UMFANG: 40 LE (1 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

TEILNAHMEBEITRAG: 340,- € (420,- €)*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	27.-30.07.2023	Julia Krüger
Hamburg	23.-27.10.2023	Natalia Paul



D4 DTB-KURSLEITER*IN FIT MIT LINEDANCE

Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des Deutschen Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen auf Musik stehen im Vordergrund. LineDance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner*in möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle Musiktitel, viel lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden.

INHALTE:

- Fit mit LineDance, Definition im DTB
- Förderung der Koordination, der Ausdauer und der Beweglichkeit
- Ausdruck der Musik/des Rhythmus durch Körper, Hüft- und Armbewegungen
- Kennenlernen tanzübergreifender Begriffe
- Grundsätze der wichtigsten Tänze im Lateinamerikanischen Bereich mit ihren isolierten Bewegungen
- Grundsätze ausgewählter Tänze im Standard-Bereich mit/ohne Heben und Senken
- Gestellte Choreografien lesen und umsetzen
- Choreografien für verschiedene Zielgruppen
- Fit mit LineDance-spezifische Unterrichtsmethodik
- Moderne Musikauswahl
- Aufbau einer Fit mit LineDance-Gruppe im Verein

Die klassische Linedance-Ausbildung inklusive Technikschiulung wird nur über den Bundesverband für Country Westertanz Deutschland e. V. angeboten!

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Kenntnisse in Aerobic, Group Fitness, Gymnastik mit Musik oder sonstigem Tanz

ENTHALTENE LEHRMATERIALIEN:

Skript

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Frühbueher-Rabatt: 15,- €

Teilnahmebeitrag: 220,- € (265,- €)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	28.-30.04.2023	Marion Berger
Baden-Baden	23.-25.06.2023	Marion Berger
Hamburg	01.-03.09.2023	Marion Berger
Hamm	03.-05.11.2023	Marion Berger

ANZEIGE

WORLD GYMNAESTRADA 2023 AMSTERDAM

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

Gemeinsam mit dem Deutschen Turner-Bund nach Amsterdam!

**30.07. - 05.08.
2023**

S. 79 – S. 85

WEITERE ANGEBOTE

- E1 FORTBILDUNGEN
- E2 KONGRESSE & CONVENTIONS





E1 Unsere Fortbildungen

Nachfolgend finden Sie Fortbildungen der DTB-Akademie, gegliedert in Themenbereichen.
Alle Fortbildungen werden zur Verlängerung eines DTB-Akademie Zertifikates anerkannt.

Mehr Informationen zu den Fortbildungsinhalten sowie weitere Themen und Preise unter www.dtb-akademie.de

Fitness & 4XF Functional Training

MASSNAHME

Aerobic – weniger ist mehr!

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	12.05.2023	Chris Harvey
Hamburg	04.11.2023	Chris Harvey

AROHA® Update

Hannover	14.05.2023	Stefanie Manig
Steinau (Hessen)	15.07.2023	Simone Müller
Bergisch Gladbach	03.12.2023	Simone Müller

Beckenboden im Zentrum ganzheitlichen Faszientrainings by FASZIO®

Hamburg	15.04.2023	Heike Oellerich
Hannover	03.06.2023	Heike Oellerich

Bodyweight-Training – Trainiere mit dem ältesten Trainingsgerät der Zeit

Melle	17.09.2023	Patrick Jochmann
Hamburg	24.09.2023	Patrick Jochmann

DTB-Fitnesstrainer*in Studio Advanced

Pfungstadt	08.10.2023	Horst Meise
------------	------------	-------------

Drums Alive® Fitness Mix

Hamm	25.02.2023	Team Drums Alive
Steinau (Hessen)	24.06.2023	Alexandra Lauter
Bergisch Gladbach	25.11.2023	Alexandra Lauter
Melle	25.11.2023	Team Drums Alive

Einweisung in das stand. Programm "Funktional trainieren und kräftigen" & Workout-Variationen

Hamburg	25.11.2023	Katja Möller
---------	------------	--------------

GroupFitness Basics

Bartholomä	17.-18.03.2023	Nina Wattig
Frankfurt	06.-07.05.2023	Chris Harvey
Hamm	13.-14.05.2023	Chris Harvey

Fitness Workout mit dem Step

Bartholomä	21.-22.04.2023	Nina Wattig
------------	----------------	-------------

FunTone® Cardio

Stuttgart	01.07.2023	Jana Spring
-----------	------------	-------------

Functional Complete

Frankfurt	28.01.2023	Andi Goller
Hamm	02.04.2023	Andi Goller
Koblenz	16.04.2023	Andi Goller
N.N. (zuständig: Hannover)	03.09.2023	Andi Goller
Hamburg	25.11.2023	Andi Goller
Bergisch Gladbach	02.12.2023	Andi Goller

KAHA®-Fortbildung 1

Steinau (Hessen)	16.07.2023	Simone Müller
Bergisch Gladbach	02.12.2023	Simone Müller



Unsere Fortbildungen

Die Inhalte finden Sie unter
www.dtb-akademie.de

Fitness & 4XF Functional Training

MASSNAHME

KAHA®-Fortbildung 2

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	13.05.2023	Stefanie Manig
Frankfurt	08.10.2023	Simone Müller
Essen	05.11.2023	Simone Müller

M.A.X.® - Muscle Activity Excellence

Stuttgart	24.06.2023	Annette Gloss
Bergisch Gladbach	08.09.2023	Annette Gloss

Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase

Hamburg	04.-05.03.2023	Karin Albecht
Pfungstadt	06.-07.05.2023	Annette Gloss
Hamm	24.-25.08.2023	Karin Albecht
Bartholomä	04.-05.11.2023	Karin Albrecht

Smart Abs – Bauchmuskeltraining intensiv

Stuttgart	28.10.2023	Annette Gloss
Hamm	03.11.2023	Annette Gloß

Step – weniger ist mehr!

Frankfurt	25.03.2023	Chris Harvey
N.N. (zuständig: Hannover)	23.04.2023	Chris Harvey
Hannover	24.09.2023	Chris Harvey
Hamburg	05.11.2023	Chris Harvey
N.N. (zuständig: Hannover)	26.11.2023	Chris Harvey

Wirbelsäule im Fokus – Becken

Frankfurt	29.01.2023	Andi Goller
Hamm	01.04.2023	Andi Goller
Koblenz	15.04.2023	Andi Goller
N.N. (zuständig: Hannover)	02.09.2023	Andi Goller
Hamburg	26.11.2023	Andi Goller
Bergisch Gladbach	03.12.2023	Andi Goller

Workout – weniger ist mehr!

Frankfurt	26.03.2023	Chris Harvey
N.N. (zuständig: Hannover)	22.04.2023	Chris Harvey
Hannover	23.09.2023	Chris Harvey
N.N. (zuständig: Hannover)	25.11.2023	Chris Harvey



Pilates & Yoga

MASSNAHME

Beckenboden trifft Bauchmuskulatur

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Pfungstadt	23.04.2023	Ulla Häfelinger
Hannover	09.09.2023	Ulla Häfelinger

Die Integration der Meridiane im Pilates Training

Hamm	27.04.2023	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	07.10.2023	Ulla Häfelinger

Die Franklin Methode von Fuß bis Kopf

Bergisch Gladbach	21.10.2023	Ulla Häfelinger
-------------------	------------	-----------------

Pilates – Circuit und Kleingeräte

Hamm	05.05.2023	Corinna Michels
Hamburg	02.12.2023	Anke Haberlandt
Bergisch Gladbach	29.10.2023	Corinna Michels

Pilates - Circle und weitere Kleingeräte

Stuttgart	23.06.2023	Ulla Häfelinger
-----------	------------	-----------------

Pilates – prepare to be perfect

Pfungstadt	22.04.2023	Ulla Häfelinger
Stuttgart	24.06.2023	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	30.06.2023	Ulla Häfelinger
Hamburg	09.09.2023	Christian Lutz

Pilates Choreographie

Hannover	10.09.2023	Ulla Häfelinger
----------	------------	-----------------

Pilates Flow – Dancing Pilates

Hamm	17.03.2023	Corinna Michels
Frankfurt	29.04.2023	Corinna Michels

Pilates mit dem Ball

Stuttgart	16.09.2023	Katharina Harvey
-----------	------------	------------------

Pilates mit unterschiedlichen Schwerpunkten

Göttingen	11.06.2023	Katharina Harvey
Stuttgart	17.09.2023	Katharina Harvey
Hamburg	03.12.2023	Anke Haberlandt

Power Yoga

Hamburg	26.08.2023	Sonja Wäger-Kuhn
---------	------------	------------------

Yin Yoga

Hamm	28.-29.04.2023	Pritpal Kaur
Hamburg	09.-10.12.2023	Pritpal Kaur

Yoga Alignment

Stuttgart	23.04.2023	Esin Erisi
Hamm	30.04.2023	Pritpal Kaur
Hamburg	24.06.2023	Anja Blondzig

Yoga und Atmung

Frankfurt	30.04.2023	Karo Wagner
Hamburg	24.06.2023	Pritpal Kaur

Einführung in das stand. Kurskonzept "Hatha Yoga"

Hamburg	19.02.2023	Sonja Wäger-Kuhn
Stuttgart	15.09.2023	Claudia Zoller

Gesundheitssport

MASSNAHME

Aktiv gegen Stress: Stressbewältigung durch Faszientraining by FASZIO®

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Steinau (Hessen)	24.09.2023	Heike Oellerich
Melle	07.10.2023	Heike Oellerich

Alexandertechniken

Hamburg	02.09.2023	Katrin Kluge
---------	------------	--------------

Befreiter Rücken

Hamm	03.06.2023	Anne-Mireille Giermann
------	------------	------------------------

Eine gute Atmung nach "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit" für ein gutes Immunsystem für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Bergisch Gladbach	02.04.2023	Christiane Greiner-Maneke
Hamburg	09.-10.09.2023	Christiane Greiner-Maneke

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

Bergisch Gladbach	31.03.2023	Christiane Greiner-Maneke
-------------------	------------	---------------------------

Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenständen als clevere Alternative by FASZIO®

Frankfurt	26.02.2023	Heike Oellerich
Hamm	12.05.2023	Heike Oellerich
Koblenz	18.11.2023	Heike Oellerich
Bergisch Gladbach	24.06.2023	Sigrid Wellershaus

Fitte Füße, elastische Knie und bewegliches Hüftgelenk nach "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"

Bergisch Gladbach	01.04.2023	Christiane Greiner-Maneke
Hamburg	18.11.2023	Christiane Greiner-Maneke

Lebenskunst! Eine Anleitung zur positiven Psychologie

Koblenz	07.05.2023	Anne-Mireille Giermann
---------	------------	------------------------

Mentale Brücken zum gesunden Rücken

Hamm	04.06.2023	Anne-Mireille Giermann
------	------------	------------------------

Moves gegen Demenz, Depressionen und chronische Schmerzen by FASZIO®

Frankfurt	25.02.2023	Heike Oellerich
-----------	------------	-----------------

Perspektivwechsel Faszientraining: Aktive Leitbahnen für freie Beweglichkeit by FASZIO®

Melle	08.10.2023	Heike Oellerich
-------	------------	-----------------

Return to Sport: Schritt für Schritt wieder fit by FASZIO®

Bergisch Gladbach	14.05.2023	Sigrid Wellershaus
-------------------	------------	--------------------

Rückenintegration: Wir schonen nicht – wir trainieren! by FASZIO®

Hamm	17.03.2023	Heike Oellerich
Koblenz	19.11.2023	Heike Oellerich

Sport nach einer Covid-Erkrankung - Sanfter Wiedereinstieg / Post-Covid

Mainz	25.02.2023	Antje Hammes
Hamm	10.03.2023	Antje Hammes

Stark wie eine Elfe und elegant wie ein Wikinger by FASZIO®

Hamburg	02.04.2023	Heike Oellerich
Hannover	04.06.2023	Heike Oellerich

Update Entspannungstechniken: Das Vagus-Training

Stuttgart	15.01.2023	Anne-Mireille Giermann
Koblenz	06.05.2023	Anne-Mireille Giermann
Hamm	05.06.2023	Anne-Mireille Giermann

Variationen von klassischen Entspannungsübungen

Frankfurt	01.07.2023	Stefanie Kneisle
-----------	------------	------------------

Wurzelwerk Füße

Hamm	02.06.2023	Anne-Mireille Giermann
------	------------	------------------------



Unsere Fortbildungen

Ältere

MASSNAHME

Fitmacher für Senior*innen by FASZIO®

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.11.2023	Franziska Wulff

ROLLATOR-FIT

Koblenz	18.03.2023	Michael Lindner
Frankfurt	02.04.2023	Michael Lindner
Stuttgart	28.10.2023	Annette Pauleit

Kinder

MASSNAHME

Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Steinau (Hessen)	18.03.2023	Jürgen Laske
Hamburg	08.-10.03.2024	Sonja Richter-Stein

Drums Alive® Bambini Beats

Frankfurt	04.06.2023	Hanka Kühn
-----------	------------	------------

Online-Fortbildungen

MASSNAHME

Online-Training

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: Stuttgart)	04.02. + 04.03.2023	Volker Kipp

E2 Kongresse & Conventions 2023

DAS BILDUNGSPROGRAMM DER TURNERBÜNDE WIRD ERGÄNZT DURCH EINE VIELZAHL AN KONGRESSEN, CONVENTIONS UND FACHTAGUNGEN.

Der Reiz dieser „Bildungsentscheidungen“ besteht

- in der Vielfalt der sportfachlichen und (überfachlichen) gesellschaftspolitischen Themen, die den Sport und damit auch die Vereine und Verbände beeinflussen,
- in der Möglichkeit vielfältige Kontakte zu knüpfen, sie aufzufrischen und zu vertiefen und durch den Erfahrungsaustausch zu lernen.

Nur in diesen Veranstaltungen

- erhält man in kurzer Zeit einen Einblick in aktuelle Entwicklungen, Trends, neue Produkte und Programme - intensiv und geballt.
- wird netzwerken plastisch und zu einem sozialen Erlebnis.

Inspirieren lassen, Neues ausprobieren, Gleichgesinnte finden und neue Freundschaften schließen – jetzt im Web die Kongress- und Convention-Termine entdecken! Begeistern Sie Ihre Trainingsgruppe von Ihrer Aktualität, Vielseitigkeit und Ihrem Wissen.

Alle Bildungsveranstaltungen sind unter

www.dtb.de/

kongresse-und-conventions

zu finden oder mit Hilfe des QR Codes.





BRINGT MENSCHEN IN BEWEGUNG!

Folgt dem Aufruf der EU zu mehr Bewegung und Sport

Die Europäische Woche des Sports findet jedes Jahr vom 23. bis 30. September statt und ist eine Initiative der EU zur Bewegungsförderung. 2022 findet sie bereits zum achten Mal statt. Europaweit sind 42 Länder sowie zahlreiche europäische Partner beteiligt.

Um Teil der EU-Kampagne zu werden gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Angebote zum „Mitmachen“ registrieren. Dies können Tage der offenen Tür sein oder einfach der explizite Hinweis, dass in der Europäischen Woche des Sports Probetrainings möglich sind und die Woche als Anlass für den ersten Schritt in ein aktiveres Leben gesehen wird.
- #BeActive am Arbeitsplatz: in der Woche die Mitarbeitenden auf die Wichtigkeit von Bewegung hinweisen. Hierfür können bspw. die von uns produzierten Übungen als Poster oder Videos genutzt werden.
- Kommunikativ: im September und mit Schwerpunkt auf den 23. bis 30. September die Europäische Woche des Sports und den Hashtag #BeActive in die Kommunikation aufnehmen und damit die Awareness des Themas Bewegungsmangel steigern.

Unterstützt die Europäische Woche des Sports und

- öffnet die Türen für Nichtmitglieder,
- veranstaltet einen Tag der offenen Tür,
- organisiert einen Lauf, eine Wanderung oder eine Radtour,
- plant gemeinsam mit der Gemeinde eine Aktivität,
- baut eine „Aktive Pause“ in Alltagssituationen ein,
- kennzeichnet eine bestehende Veranstaltung mit #BeActive oder
- veranstaltet eine #BeActive Night.

Weitere Informationen sowie Downloadmaterial finden Sie auf der Website

www.beactive-deutschland.de

#BEACTIVE
EUROPAISCHE WOCHE DES SPORTS
23 - 30 September

PLUSPUNKT GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote in Turn- und Sportvereinen

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT hilft Vereinen, nach außen/gegenüber anderen Anbietern deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen.

1 Siegel = 2 Möglichkeiten

1. Nutzung des Qualitätssiegels für Werbezwecke!

Der Pluspunkt Gesundheit hat seinen Ursprung als Marketinginstrument. Er hilft Turn- und Sportvereinen ihre Kompetenzen nach außen darzustellen.



2. Kooperationen mit Krankenkassen!

Turn- und Sportvereine können mit Hilfe des Pluspunkt Gesundheit standardisierte Gesundheitssportkurse im Verein durchführen, bei denen die Teilnehmenden die Kursgebühren zur Bezuschussung bei ihren Krankenkassen einreichen können. Weiterführende Infos für Turn- und Sportvereine unter www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit.

Weiterhin unterstützt das Qualitätssiegel alle Interessierten dabei, ein für sie passendes Gesundheitssportangebot zu finden.



Eine Auflistung der ausgezeichneten Angebote finden Sie unter

www.pluspunkt-gesundheit.de

ERLÄUTERUNGEN

ZERTIFIKATE

Die DTB-Akademie stellt für den erfolgreichen Abschluss von Aus- und Weiterbildungen Zertifikate aus. Folgende Akademie-Zertifikate müssen verlängert werden:

- DTB-Trainer*in GroupFitness (DTB-Aerobic Trainer*in, DTB-Step Trainer*in) & Master-Abschlüsse
- DTB-Fitnesstrainer*in Studio (DTB-Trainer*in GeräteFitness) & Master-Abschlüsse
- DTB-Aqua Trainer*in
- DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- DTB-Trainer*in Wellness und Gesundheit
- Rückenschullehrer*in
- DTB-Rückentrainer*in
- DTB-Trainer*in Pilates
- DTB-Yogalehrer*in in (220 LE, 520 LE)
- DTB-Trainer*in Dance.

Diese Zertifikate sind grundsätzlich 2 Jahre gültig; alle anderen sind unbegrenzt gültig.

WIE VERLÄNGERE ICH MEIN DTB-AKADEMIE-ZERTIFIKAT?

Für die Verlängerung werden – bei allen Zertifikaten – 8 Lerneinheiten (LE) Fortbildung innerhalb der letzten 2 Jahre benötigt. Die Fortbildung muss im Vorjahr oder im Ablaufjahr der Zertifikatsgültigkeit geleistet werden.

Die Verlängerung erfolgt schriftlich auf persönlichen Antrag. Der Antrag kann per E-Mail gestellt werden.

Der Antrag auf Verlängerung wird an das Akademie-Zentrum gestellt, das auch das Zertifikat ausgestellt hat (siehe auch Ansprechpartner*innen auf Seite 7 des DTB-Akademie-Programmheftes oder auf der Website: www.dtb-akademie.de). Nach Prüfung des Antrages erhält der/die Antragsteller*in ein neues Zertifikat mit neuer Gültigkeitsdauer.

Beispiel: Gültigkeit bis 31.12.2023 – Verlängerung um 2 Jahre = 31.12.2025

WAS MUSS ICH EINREICHEN?

- Kopie des „abgelaufenen“ Zertifikats
- Kopie der Fortbildungsmaßnahme(n)

WELCHE FORTBILDUNGEN WERDEN ANERKANNT?

Zur Verlängerung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme eingereicht werden!

Hierzu zählen:

- Aus-, Fort- und Weiterbildungen aus dem DTB-Akademie Programm
- Workshops der DTB-Akademie und der angeschlossenen Akademiepartner (DTB-Akademie Hessen, DTB-Akademie Baden, DTB-Akademie Bergisch Gladbach, DTB-Akademie Hamm, Bildungswerk des VTF Hamburg, DTB-Akademie Koblenz, Niedersächsischer Turnerbund, DTB-Akademie Rheinland, DTB-Akademie Saarbrücken, DTB-Akademie Sachsen, Schwäbischer Turnerbund).

Kongresse und Conventions der DTB-Akademie und ihrer Partner werden ebenfalls zu 100% anerkannt.

Weiterhin werden Workshops, Kongresse und Conventions der Landesturnverbände zu 50% anerkannt, die restlichen 50% (d.h. 4 von 8 LE) müssen aus einer Akademie-Maßnahme stammen.

Bis zu 50% der benötigten Lerneinheiten können aus Online-Angeboten stammen, sofern es sich um von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen handelt. Sie können die Zertifikatsverlängerung beantragen, sobald Sie Ihre Fortbildung absolviert haben und müssen nicht bis zum Ende des Gültigkeitsdatums warten.

LIZENZEN

UMSCHREIBUNGEN VON AKADEMIE-ZERTIFIKATEN IN LIZENZEN

Für die Ausbildungen DTB-Aerobic/Step-Trainer*in, DTB-Trainer*in Group Fitness sowie DTB-Trainer*in GeräteFitness bzw. DTB-Fitnesstrainer*in Studio besteht für Teilnehmende ohne Übungsleiter*in-Lizenz die Möglichkeit, nach bestandener Prüfung und ggfs. nach Teilnahme an bestimmten Zusatzqualifikationen im zuständigen Landesturnverband, bei diesem eine DOSB-Trainer*in-Lizenz „Fitness-Aerobic“ bzw. Trainer*in-Lizenz „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ zu beantragen. Die Entscheidung, ob bzw. in welchem Umfang die Ausbildung anerkannt wird, liegt im Ermessen des zuständigen Landesturnverbandes.

Zur Ausstellung der DOSB-Trainer*in-Lizenzen müssen beim zuständigen Landesturnverband in der Regel eingereicht werden:

- Kopie des DTB-Akademie-Zertifikats
- Bescheinigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre) sowie die
- Bestätigung des Vereins
- Unterschriebener Ehrenkodex

ANERKENNUNG ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG

Die Maßnahmen der DTB-Akademie werden von den Landesturnverbänden zur Verlängerung des Trainer*in-C-Breitensport und der ÜL-C-Lizenzen anerkannt.

SIEGEL

PRÄVENTIONSGEPRÜFT

Präventionsgeprüft steht für qualifizierte, standardisierte und evaluierte Kursprogramme im Gesundheitssport. Mit diesen Prüfzeichen werden ausschließlich standardisierte Gesundheitssportprogramme ausgezeichnet, die wissenschaftlich überprüft sind (z.B. Bewegungen statt schonen, Cardio Aktiv, Fit bis ins hohe Alter, Fit und Gesund, Rückentraining –sanft und effektiv, Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv, Walking und mehr, Nordic Walking, usw.). Alle in diesem Jahresprogramm der DTB-Akademie so gekennzeichneten Weiterbildungen beinhalten die Einweisung in ein solches Programm, das auch von der **Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)** geprüft und zertifiziert ist (siehe auch Hinweis Seite 50). Solche Programme sind bei ihrer Durchführung als Kurs im Verein von den Krankenkassen anerkannt. D.h., die Teilnehmer*innen können eine teilweise Rückerstattung ihrer Kursgebühren von ihrer Krankenkasse erhalten, wenn alle weiteren Voraussetzungen zur Zertifizierung des Kurses erfüllt sind.

Weitere anerkannte Programme sind in Planung. Mehr Informationen zu allen standardisierten und anerkannten Programmen erhalten Sie unter: www.dtb-akademie.de -> Akademie -> Infos -> Krankenkassen & ZPP.

Besuchen Sie eine Aus- oder Fortbildung die mit ZPP gekennzeichnet ist, erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweisung in ein standardisiertes Programm, das von der ZPP und den Krankenkassen anerkannt ist.



FRÜHBUCHER-RABATT



Wenn Sie sich für eine der im Programmheft ausgeschriebenen Aus- und Fortbildungen bis zum **28. Februar 2023** anmelden, erhalten Sie einen Rabatt. Also schnell anmelden und Geld sparen!

GYMCARD UND DTB-ID

Inhaber*innen einer GYMCARD oder einer DTB-ID erhalten Rabatte auf die Teilnahmegebühren von Bildungsmaßnahmen der DTB-Akademie. Mehr Infos unter: www.dtb.de/gymcard und www.dtb.de/passwesen/dtb-id

ALLGEMEINE HINWEISE UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmerkung: Die AGBs enthalten die allgemein gültigen Bestimmungen. Ergänzungen und Abweichungen sind den AGBs des ausrichtenden Bildungswerkes/der ausrichtenden Akademie zu entnehmen. Informieren Sie sich bitte bei dem jeweiligen Anbieter.

1 ANMELDUNG

- 1.1 Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online erfolgen. Die verbindlichen schriftlichen oder Online-Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Dies betrifft auch die Aufnahme in etwaige Wartelisten. Ein Vertrag kommt erst mit Bestätigung der jeweiligen DTB-Akademie zustande.
Bei schriftlicher Anmeldung wird ein erhöhter Teilnehmerbeitrag fällig; dieser ist dem Anmeldebogen des jeweiligen Ausrichters zu entnehmen.
- 1.2 Notwendige Eingangsvoraussetzungen sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Online-Anmeldung per Post nachzureichen.
- 1.3 Wird eine abweichende Rechnungsadresse gewünscht, ist die genaue Rechnungsanschrift sowohl bei der Online-Buchung als auch bei der schriftlichen Meldung direkt anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis mindestens 10 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

2 TEILNAHMEGEBÜHREN

- 2.1 Die Teilnahmegebühren sind dem Jahresprogramm zu entnehmen.
- 2.2 Anmeldungen, die bis zum 28.02.2023 (Poststempel / Online-Eingang) eingehen, werden in der Regel mit einem Frühbucherrabatt verrechnet (Ausnahme sind alle Prüfungen sowie einige wenige Maßnahmen). Die Höhe des Frühbucherrabatts ist dem Jahresprogramm zu entnehmen. Dieser kann innerhalb der Ausrichter abweichen.
- 2.3 Die Teilnahmegebühren beinhalten in der Regel die Teilnahme und das Kursmaterial (z.T. als Download). Bei Buchung „inkl. Verpflegung“ sind bei Tagesveranstaltungen Mittagessen, bei Mehrtagesveranstaltungen Mittagessen und in der Regel auch Abendessen inbegriffen, jedoch kein Frühstück.
- 2.4 Bei einigen Akademie-Zentren kann optional eine – kostenpflichtige – Übernachtung gebucht werden. Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Doppelzimmern. Es besteht kein Anspruch auf Buchung eines Einzelzimmers. Bei Buchung einer Übernachtung ist das Frühstück inbegriffen.

3 STORNIERUNGEN, ABSAGEN

- 3.1 Absagen seitens der Teilnehmenden haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail oder Post) und haben erst nach einer Bestätigung durch das Akademie-Zentrum Gültigkeit.
- 3.2 Die Stornogegebühren berechnen sich wie folgt (ausgehend vom Tag der verbindlichen Anmeldung bis zum Lehrgangsbeginn):

Lehrgangstage	bis 36 Tage vor Beginn	bis 1 Tag vor Beginn
1 Tag (bis zu 8 LE)	10,- Euro	40,- Euro
2 Tage (15-20 LE)	15,- Euro	60,- Euro
3 Tage (25 LE)	20,- Euro	100,- Euro
> 3 Tage (> 25 LE)	30,- Euro	200,- Euro

- 3.3 Kosten, die durch Drittanbieter (Sportschulen, Hotels etc.) in Rechnung gestellt werden und die aufgeführten Stornokosten übersteigen, werden zusätzlich in Rechnung gestellt.
- 3.4 Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbinden den Teilnehmenden nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr.
- 3.5 Bei Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs werden 100% der gesamten gebuchten Leistung fällig (abweichende Regelung bitte beim zuständigen Akademie-Zentrum erfragen).
- 3.6 Bis 36 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung innerhalb des zuständigen Akademie-Zentrums vorgenommen werden. Die Umbuchung kostet pauschal 15,- Euro. Eine spätere Umbuchung weniger als 35 Tage vor Lehrgangsbeginn muss im Einzelfall geprüft werden.

4 BEZAHLUNG

- 4.1 Die Bezahlung der Teilnahmegebühr ist in der Regel über eine Bankeinzugs-ermächtigung oder per Überweisung möglich.
- 4.2 Die Ankündigungsfrist zum Einzug ist dem Anmeldeformular der zuständigen Akademie zu entnehmen und auf der Rechnung nochmals aufgeführt.
- 4.3 Bankgebühren, die durch Rücklastschriften (z.B. durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung) entstehen und vom Melder verursacht wurden, müssen in der entstandenen Höhe von diesem getragen werden.
Für nicht fristgerechte Zahlungseingänge behält sich das zuständige Akademie-Zentrum vor, Mahngebühren und Verzugszinsen zu erheben.
- 4.4 Eventuelle Ratenzahlungen sind mit dem jeweils zuständigen Akademie-Zentrum im Einzelfall abzustimmen.

5 HAFTUNG

- 5.1 Sollte das zuständige Akademie-Zentrum aus Gründen, die es zu vertreten hat, Maßnahmen nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmenden – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnahmegebühr.
- 5.2 Das zuständige Akademie-Zentrum haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

6 SONSTIGES

- 6.1 In Einzelfällen (z.B. Erkrankung) kann das zuständige Akademie-Zentrum die Leitung eines Lehrganges ändern und eine/n andere Referent*in mit dieser Aufgabe betrauen.
- 6.2 Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und in Übereinstimmung mit den geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmende damit einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten innerhalb der DTB-Akademie verwendet werden.
Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/Datenschutz-GymNet.pdf>; bei Meldungen über den Niedersächsischen Turnerbund: <https://bildung.ntbwelt.de/datenschutz.php>; bei Meldungen über den VTF Hamburg: www.vtf-hamburg.de/datenschutz.
- 6.3 Sollten einzelne Bestimmungen ungültig sein oder werden, so bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Anstelle der ungültigen Bestimmungen soll die gesetzliche Regelung gelten.

7 LEHRMATERIALIEN

- 7.1 Lehrmaterialien stehen als Bücher, Broschüren oder Handouts zur Verfügung oder werden als Download bereitgestellt.

8 ADRESSÄNDERUNG

- 8.1 Jede Person, die ein Einzelmelder-Login besitzt, sollte die persönlichen Daten regelmäßig kontrollieren und ggfs. aktualisieren.

9 FRAGEN UND ANTWORTEN

- 9.1 Auf der Internetseite www.dtb-akademie.de finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen.

10 ONLINE-ANMELDUNG

- 10.1 Die Online-Anmeldung ist auf der Website: www.dtb-akademie.de möglich.



AirTrack Factory

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

AirTrack Factory ist Partner des



DTB-Akademie 
AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Kaufe direkt oder erhalte ein
kostenloses Angebot mit 10% Rabatt

WWW.AIRTRACK.DE

Kontakt@AirTrackFactory.com

UNSERE SERVICES

PREISE FÜR VERPFLEGUNG UND UNTERKUNFT BEI DEN SCHULUNGEN

Einige Ausbildungszentren bieten ihre Fort- und Weiterbildungen mit Verpflegung und Übernachtung an. Die jeweiligen Angebote mit Preisen können Sie den Tabellen entnehmen.

Tage	LE	Verpflegung	Übernachtung inkl. Frühstück (wahlweise)
------	----	-------------	--

DTB-AKADEMIE HESSEN

Frankfurt (wahlweise)

1	8	€ 18,00	-
2	15-20	€ 36,00	*
3	20-25	€ 36,00 bzw. 54,00	*
3	30	€ 54,00	*
4	50	€ 72,00	*

* Zimmer-Abbruchkontingent im Lindner Hotel & Sports Academy bis 3 Wochen vor Beginn (60,00/Nacht im EZ)

Pfungstadt (Pflichtbuchung)

1	8	€ 11,50	-
2	15	€ 23,00	-
3	25	€ 34,50	-

Baunatal, Mörfelden-Walldorf, Steinau

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 

DTB-AKADEMIE NRW

Hamm, Bergisch Gladbach

1	8	€ 15,-	
2	15-20	€ 35,-	€ 25,- (1 ÜN)
3	25	€ 50,-	€ 50,- (2 ÜN)

Essen, Hörter

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 

NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

Hannover, Göttingen, Melle, Trappenkamp, Verden

1	8	-	-
2	15-20	-	€ 105,- (1 ÜN+VP) im EZ
3	25	-	€ 176,- (2 ÜN+VP) im EZ
4	36-40	-	€ 242,- (3 ÜN+VP) im EZ
5	50	-	€ 319,- (4 ÜN+VP) im EZ

DTB-AKADEMIE KOBLENZ

Koblenz

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 

Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Pflichtbuchungen. Die Tabellen sind nach Standort und Örtlichkeit sortiert. **Ausführliche Angaben sind der Website www.dtb-akademie.de zu entnehmen.**

Tage	LE	Verpflegung (Pflichtbuchung)	Übernachtung inkl. Frühstück (wahlweise)
------	----	------------------------------	--

DTB-AKADEMIE BADEN

Karlsruhe, Baden-Baden

1	8	-	-
2	15-20	€ 35,-	€ 34,- (1 ÜN)
3	25	€ 65,-	€ 68,- (2 ÜN)
4	40	€ 80,-	€ 102,- (3 ÜN)
5	50	€ 90,-	€ 136,- (4 ÜN)

DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

Saarbrücken, Braunshausen

1	8	€ 15,-	-
2	15-20	€ 35,-	-
3	25	€ 45,-	-

DTB-AKADEMIE SACHSEN

Dresden

Preis zum Teil mit Verpflegung und ohne Übernachtung 

DTB-AKADEMIE SCHWABEN

Staig, Stuttgart, Ulm

1	8	€ 13,-	-
2	16-20	€ 26,-	-
3	25	€ 39,-	-

Ruit (Pflichtbuchung)

3	30		€ 110,-
---	----	--	---------

Bartholomä

2	16	€ 26,-	€ 43,-
3	25	€ 55,-	€ 86,-

DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

Mainz

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 

BILDUNGSWERK DES VTF HAMBURG

Hamburg, Bremen, Güstrow, Rostock

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung 



FITNESS-LOCATIONS

JUNG UND ALT, EINZELPERSON ODER GRUPPE – HIER KOMMEN ALLE AUF IHRE KOSTEN

FITNESS-LOCATIONS



90

- Machen Sie Ihre Kommune zum attraktiven Bewegungsraum.
- Sie suchen die ideale Ergänzung für das Vereinstraining außerhalb der Sporthalle?
- Sie wollen mitten in Ihrer Kommune sichtbar werden und neue Zielgruppen erreichen?
- Sie möchten Ihr Angebot durch Functional Training und Outdoor-Fitnesstraining erweitern?

Dann sind Sie bei dem gemeinsam von DTB und BARMER initiierten Projekt „Fitness-Locations“ genau richtig! Unter wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig wurde ein kommunales Präventionsprojekt entwickelt, umgesetzt und evaluiert. Das Sicherheitskonzept wurde von der „Stiftung Sicherheit im Sport“ erstellt. Das innovative Bewegungskonzept, das niederschwellige Outdoor-Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene jeden Fitnessniveaus ermöglicht, ist in zwei Varianten umsetzbar.

Das erste Modul ist der **Fitness-Trail**, eine beschilderte Laufstrecke von ca. 1000 bis 2000 m mit drei örtlich festgelegten Stationen für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Beim zweiten Modul handelt es sich um einen **Fitness-HotSpot**, eine festinstallierte Trainingsanlage, an der im Freien trainiert werden kann. Die Anlagen bieten Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus eine einfache, kostenlose und niedrighschwellige Möglichkeit, den Schritt zu einem aktiveren und sportlichen Lebensstil zu gehen.

Gerade in der aktuellen Zeit wird Bewegung in öffentlichen Räumen und unter freiem Himmel immer bedeutender. Auf den Informationstafeln an den Stationen und der Anlage wird das Trainingskonzept in Form eines Zirkeltrainings dargestellt, das in verschiedenen Schwierigkeitsgraden Orientierung für das Training an den Anlagen bietet. Die Trainingsmöglichkeiten eignen sich für Vereine als auch für nichtorganisierte Sporttreibende, die ein flexibles, nicht termingebundenes Training bevorzugen. Fitness-Locations können überall dort umgesetzt werden, wo Kommunen gemeinsam mit Vereinen oder Partnern die Errichtung ermöglichen. Vereine haben eine bedeutende Schlüsselrolle und können als aktiver Bewegungsexperte die Anlage nachhaltig mit Trainingsangeboten, Workshops und ähnlichem beleben. Neben den enggesteckten Hallenzeiten ermöglicht eine solche Anlage eine Erweiterung des eigenen Vereinsangebotes mitten in der Kommune.

Die interessierten Kommunen und Vereine erhalten professionelle Unterstützung bei der Errichtung einer passenden Fitness-Location. Bewerben Sie sich jetzt für das Projekt und schaffen Sie optimale Bedingungen für ganzjährige Bewegung in Ihrer Kommune.



www.dtb.de/fitness-locations/



Kommunales Präventionsprojekt von:

BARMER

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sicherheitstechnische Beratung durch:

Stiftung SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.



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.

DTB - Partnerrabatt:

10%*

Gutscheincode:

partner-dtb

Sportgeräte & Fitness

Individuell und in der Gruppe



Entdecken Sie unseren Onlineshop mit zahlreichen Vorteilen:

- ✓ 14.000 Sportgeräte und Therapieartikel
- ✓ Vollsortiment mit Top-Marken im Bereich Fitness
- ✓ Fachartikel für Schule, Verein, Fitness & Therapie
- ✓ Individuelle Vereinsangebote und Rabatte

Ihr starker Partner für Sportgeräte und Zubehör. Profitieren Sie von der Partnerschaft.

Jetzt informieren:

www.kuebler-sport.de/fitness

KÜBLER
SPORT

Kübler Sport GmbH | Karl-Ferdinand-Braun-Straße 3 | DE – 71522 Backnang | www.kuebler-sport.de

* Gutscheinbedingungen: Der Gutscheincode ist gültig bis 31.12.2023 und kann nur im Onlineshop unter www.kuebler-sport.de eingelöst werden. Er ist nur bei Bestellungen innerhalb von Deutschland gültig. Pro Bestellung und Kunde kann nur ein Gutschein angerechnet werden. Der Gutscheincode ist nicht mit anderen Aktionscodes und Sonderrabatten kombinierbar. Eine Barauszahlung oder eine rückwirkende Anrechnung auf bereits getätigte Bestellungen ist nicht möglich. Geben Sie den Gutscheincode beim Checkout im Feld „Gutscheincode“ ein.