



BILDUNG 2025

Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung
Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen

KOMMUNIKATION

AUS- UND FORTBILDUNG

SPORT UND SPASS

Inhalt

Ausbildung	3
Grundlagenqualifizierung	3
Trainer C Leistungssport Gerätturnen	4
Trampolinturnen Basisschein 1&2	4
Trainer/Übungsleiter C Breitensport	5
Übungsleiter C Kinder/Jugend.....	5
Trainer/ÜL C Wiedereinsteiger.....	5
Fortbildung – Gymwelt	6
Fitnesssport	6
Functional Training.....	7
Group Fitness	8
Body & Mind	11
Gesundheitssport	13
Älter werden	25
Kinder	29
Standardisierte Kursprogramme	30
Übungsleiter B-Lizenz – Fortbildungen	31
Turnsportarten	33
Events	35
Lizenzverlängernde Fortbildungen	36
Digitales Lernen	38
RTB/WTB Webinare	38

Ausbildung

Grundlagenqualifizierung

Modul 1 Grundlagenqualifizierung

Digital

Termin	13.01-02.02
Ort	online
Umfang	30 LE
Referent	Theresa Münker
LG-Gebühr	180€
LG-Gebühr mit GYM CARD	90€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104115	

Modul 1 Grundlagenqualifizierung

Kompakt

Termin	06.06-09.06
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	30 LE
Referent	Theresa Münker
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	400€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYM CARD	200€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104439	

Modul 1 Grundlagenqualifizierung

Digital

Termin	29.08-21.09
Ort	online
Umfang	30 LE
Referent	Theresa Münker
LG-Gebühr	180€
LG-Gebühr mit GYM CARD	90€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104116	

Trainer C Leistungssport Gerätturnen

Trainer C Gerätturnen

Aufbaumodul (**Kompaktwoche**)

Termin	Die Aufbaumodul (Kompakt) besteht aus zwei Folgen! 1. Folge: 06.06 - 09.06.2025 2. Folge: 19.06 - 22.06.2025 (inkl. Praxisprüfung)
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	100 LE
Referent	RTB Lehr-Team
LG-Gebühr inkl. ÜN/V regulär	1000€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYM CARD	600€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104441	

Trampolinturnen Basisschein 1&2

DTB Basisschein Trampolinturnen 1.

Termin	25.01-26.01
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20 LE
Referent	Claudia Kiel
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	320€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYM CARD	160€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104783	

DTB Basisschein Trampolinturnen 1.

Termin	17.09-18.09
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20 LE
Referent	Claudia Kiel
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	320€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYM CARD	160€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104819	

DTB Basisschein Trampolinturnen 2.

Termin	22.11-23.11
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20 LE
Referent	Claudia Kiel
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	320€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYM CARD	160€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104821	

Trainer/Übungsleiter C Breitensport

Übungsleiter C Kinder/Jugend

ÜL- C Kinder/Jugend Aufbaumodul

Termin	1. Folge: 21.02.2025 - 23.02.2025 2. Folge: 07.03.2025 - 09.03.2025 3. Folge: 04.04.2025 - 06.04.2025 4. Folge: 16.05.2025 - 18.05.2025 5. Folge: 13.06.2025 - 15.06.2025 (Prüfungswochenende)
Ort	LTS Bergisch Gladbach und online
Umfang	100 LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	1000€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYMCARD	500€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104425	

Trainer/ÜL C Wiedereinsteiger

ÜL- C/ Trainer C Wiedereinsteiger

Termin	1. Folge: 21.02.2025 - 23.02.2025 2. Folge: 07.03.2025 - 09.03.2025 3. Folge: 04.04.2025 - 06.04.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach und online
Umfang/Lizenz-Wiederaufnahme	45 LE/ Wird anerkannt, um alle ÜLC-Trainer C Lizenzen wiederaufzunehmen
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	500€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYMCARD	300€
Weiterer Infos:	

Fortbildung – Gymwelt

Fitnesssport

34112-29 Krafttraining 2.0 – Faszienintegration im Studio	
Termin	05.-07.12.2025
Ort / Umfang	Turnerschaft Bergisch Gladbach
Referent	Carsten Peckmann
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€/270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Kleine Veränderungen in der Betrachtungsweise und Übungsausführung machen den entscheidenden Unterschied! Entdecken Sie das fasziale Potenzial im Studiobereich mit cleveren Praxisvariationen für die Bedürfnisse im Fitnessstudio und Leistungssport. Dafür nutzt FASZIO® innovatives Faszienwissen aus aktueller Forschung und evaluierter Praxis, um den ursprünglichen Weg von Kraftübertragung und natürlicher Leistungskompetenz ins Muskeltraining zu integrieren.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104448</p>	

34012-18 4 to 4 Circle - Zirkeltraining mit allem, was in der Halle zu finden ist	
Termin	26.-27.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Daniela Ripperger
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	185€/160€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	210€ / 185€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Das Ultimative Ganzkörperworkout, abwechselnd und intensiv Funktionell, abwechslungsreich und effektiv! Zirkeltraining war und ist noch immer sehr beliebt, wenn es um ein Training mit größeren Gruppen geht. Sowohl im Verein als auch im Fitnessstudio, Indoor wie Outdoor.</p> <p>Beim Training an den verschiedenen Stationen werden u. a. konditionelle Fähigkeiten, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer geschult.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103410</p>	

Functional Training

34112-08 4xF Instructor Kettleball-Training	
Termin	28.03.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 10 LE
Referent	Christoph Weber
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	180€ / 150€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Im Functional Training stellt das Üben mit freien Gewichten einen Schwerpunkt dar. So rücken freie Gewichte wie Langhantel, Kurzhanteln oder Kettlebells in den Vordergrund. Diese Weiterbildung führt in die Benutzung der Kugelhantel ein, zeigt die grundlegenden Übungen, erläutert die wichtigsten Techniken und gibt Raum diese Techniken zu erlernen. Zudem wird ein differenzierter methodischer Trainingsaufbau anwendungsnahe vermittelt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103379</p>	

34112-09 4xF Instructor Core & Stability	
Termin	29.03.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 10 LE
Referent	Christoph Weber
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	180€ / 150€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in das Core- und Stabilisationstraining: 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 <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103380</p>	

Group Fitness



34112-01 KAHA®-Instructor	
Termin	01.-02.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Simone Müller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	295€ / 240€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	320€ / 265€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103365</p>	

34112-01 Drums Alive®-Instructor	
Termin	22.-23.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Alexandra Lauter
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	285€ / 250€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	310€ / 275€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Drums Alive® ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel-, Bewegungs- und Musik-Programm, welches das körperliche, geistige und sozial-emotionale Wohlbefinden verbessert. Erleben Sie die belebende Kraft des Trommelns, der Musik, des Rhythmus und der Bewegung!</p> <p>Drums Alive für Fitness-Instructoren, Coaches und Trainer*innen – ein Training für den ganzen Körper – fesselnd, unterhaltsam und voller Energie! Drums Alive für Erzieher*innen und Pädagog*innen – erleben Sie, wie das Klassenzimmer zum Leben erwacht, wenn Schüler*innen an spannenden Aktivitäten teilnehmen und ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern. Drums Alive für Therapeut*innen – zugänglich für alle Altersklassen und Fähigkeiten. Befähigen Sie die Teilnehmenden, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103367</p>	

DRUMS ALIVE



34112-04 Barre Workout-Instructor	
Termin	15.-16.03.2024
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Natascha Gohl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	239€ / 204€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	264€ / 229€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>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 Fitnessstraining (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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103368</p>	

34112-10 KAHA®Fortbildung 1 „Trainer one“	
Termin	29.03.2024
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Simone Müller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	139€ / 129€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>KAHA®-Instructoren können nach ihrer Grundausbildung die Fortbildung 1 oder 2 besuchen. In beiden Fortbildungen werden jeweils vier neue vorchoreographierte Tracks vorgestellt, die in klarer Struktur und überwiegend in Partnerarbeit trainiert werden. Dabei bilden auch ein Techniktraining und trainingswissenschaftliche Hintergründe einen Schwerpunkt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103374</p>	

34112-07 AROHA®-Instructor	
Termin	01.-02.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Simone Müller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	295€ / 240€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	320€ / 265€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>AROHA®- das attraktive Body-Mind-Training Entwickler von AROHA®, Inhaber der Ausbildungsschule „Aroha Academy International“, langjähriger Ausbilder und internationaler Presenter. 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 Wohlgefühl spüren lässt. Es ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103363</p>	



34112-17 Aroha® Update-Instructor Day „News and updates“	
Termin	31.08.2024
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Simone Müller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ / 109€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Das AROHA® Update stellt einen dritten Tag der Grundausbildung zum AROHA-Instructor dar. Es bietet in vielen praktischen Übungen eine Erweiterung der Schwerpunkte der Grundausbildung und Variationsmöglichkeiten zum besseren Unterrichten.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103370</p>	

34112-23 Hula Hoop-Workout Instructor	
Termin	15-16.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Christine Zandbergen
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	239€ / 204€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	264€ / 229€
Lizenzverlängerung	ÜL-C/Tr-C/ÜL-B Prävention/ÜL-B Reha BRSNW
<p>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.</p> <p>In dieser Weiterbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula Hoop und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche Stundenbilder vermittelt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103369</p>	

34112-25 Aroha Fortbildung 1 und 2 - „New elements and traditions“	
Termin	29-30.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Christine Zandbergen
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	284€ / 244€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	264€ / 229€
Lizenzverlängerung	ÜL-C/Tr-C/ÜL-B Prävention/ÜL-B Reha BRSNW
<p>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.</p> <p>In dieser Weiterbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula-Hoop und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche Stundenbilder vermittelt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103369</p>	

Body & Mind

34012-01 Pilates Basics - Einstieg in das Pilatetraining	
Termin	01.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Kirsten Prinz
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Der Fortbildungstag "Pilates Basics - Einstieg in das Pilatetraining" bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Pilates. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Prinzipien der Pilates-Methode kennen, darunter Atemtechnik, Körperhaltung und Bewegungsfluss. Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die einen sicheren und effektiven Einstieg ins Pilatetraining suchen, sowie an Fachleute, die ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. D persönlichen Training anwenden können.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103422</p>	

34012-05 Pilates – Prepare tob e Perfect	
Termin	08.03.2025
Ort / Umfang	SV Blau-Weiß-Hand / 8 LE
Referent	Ulla Häfelinger
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, TR-C, ÜL-B, DTB-Trainer Pilates
<p>Pilates Übungen in der Endausführung sind sehr anspruchsvoll und dazu geeignet eine Vorstellung davon zu geben, wohin eine Entwicklung durch regelmäßiges Trainieren möglich ist. Um die Reise zur Perfektion antreten zu können, benötigt es Wissen um die Basis Elemente, ihre spannenden Variationen, einen sinnvollen Aufbau und ebenso sinnvolle Übergänge. Auf diesem Weg wird die Wahrnehmung der Übung verändert und damit die Körperwahrnehmung verbessert.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103406</p>	

34112-27 Medical Pilates	
Termin	28.03.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Corinna Michels
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ / 104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Wie gehe ich in meinen Trainingsstunden mit verschiedenen Beschwerden im Bereich Schulter-, Hüftgelenk und Wirbelsäule um? In dieser sehr praxisorientierten Fortbildung setzen wir den Fokus auf diese Bereiche, durchleuchten sie in der Theorie, und erleben nachvollziehbare fließende Beispieleinheiten mit und ohne Kleingeräte dazu.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104447</p>	

34012-09 Yoga und Pilates rund um den Stuhl	
Termin	10.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Sabine Diehl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C
<p>Yoga ist es den Geist zur Ruhe zu bringen, in dem man sich auf einen Gegenstand, eine Frage, einen Inhalt ausrichtet und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung verweilt. Yoga ist ein Weg, Stress abzubauen und Entspannung zu finden, unabhängig vom Alter. Einfache Bewegungsformen, Asanas, die auch auf dem Stuhl ausgeführt werden können, und Atemlenkung verbessern das persönliche Wohlbefinden. In der Meditation findet der Geist Ruhe und Ausgeglichenheit.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103407</p>	

34012-10 Die Kraft des Atmens	
Termin	11.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Sabine Diehl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Atem bedeutet Leben! Wir atmen unbewusst, müssen also nicht über jeden Atemzug nachdenken – Gott sei Dank. Erst wenn wir erkranken, uns auf einmal das Atmen schwerfällt, und wir dadurch keine Kraft mehr haben, um unseren Alltag zu bewältigen, merken wir wie wichtig das Atmen ist.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103407</p>	

34012-16 Einführung in Ayurveda - das Wissen um das Leben	
Termin	06.07.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Sabine Diehl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C
<p>Ayurveda ist eine indische Heilkunst, in der der Mensch als Mikrokosmos in Verbindung mit dem Makrokosmos, also unserer Umwelt und Natur gesehen wird. Es geht um das Wissen des allen Lebens. Ayurveda betrachtet den Körper und den Geist, und hat zum Ziel, den Menschen zu seinem inneren individuellen Gleichgewicht zu bringen. Körperliche und geistige Dysbalancen werden anhand der drei Konstitutionstypen Vata, Pitta, Kapha beurteilt. Mit Hilfe verschiedener Übungen, gesunder Ernährung und Kräutern hilft Ayurveda einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103409</p>	

Gesundheitssport

34012-02 Stretch & Mobility Flows	
Termin	02.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach /8 LE
Referent	Verena Simon
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ /104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Der Fortbildungstag "Stretch & Mobility Flows" bietet eine praxisorientierte Einführung in effektive Beweglichkeits- und Dehnungsroutinen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen fließende Bewegungsabfolgen, die die Flexibilität verbessern, Verspannungen lösen und die Gelenkbeweglichkeit fördern. Der Kurs richtet sich sowohl an Fitness-Trainer als auch an Bewegungsbegeisterte, die ihr Wissen über Stretching und Mobilisation vertiefen möchten. Durch dynamische Flows werden die Muskeln gezielt gedehnt und mobilisiert, was nicht nur die Leistungsfähigkeit steigert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Regeneration unterstützt</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103423</p>	

34012-04 Let it flow	
Termin	02.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach /15 LE
Referent	Natascha Gohl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	185€ / 160€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	210€ / 185€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Ein Feuerwerk ausfließenden Workout, Mobility Einheiten für Körper und Seele. Bewegungen aus funktionellem Workout, Yoga, Pilates und soul dance helfen dir. Deine Flexibilität zu verbessern und dein Training zu optimieren. Sanfte Stretch und Ballons Einheiten steigern dein Wohlbefinden während und nach dem Training. Ein Video hilft dir, das erlernte festzuhalten.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103412</p>	

34112-05 DTB Kursleiter*in Fit mit Linedance	
Termin	07.-09.03.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Verena Simon
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des Deutschen Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen 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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103359</p>	

34112-28 DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation	
Termin	29.-30.03.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Corinna Michels
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	239€ / 204€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	264€ / 229€
Lizenzverlängerung	ÜL-C/Tr-C/ÜL-B Prävention/ÜL-B Reha BRSNW
<p>Diese Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die das bedeutsame Themenfeld Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen eines gesundheitsorientierten 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</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104446</p>	

34012-07 Ideen für ein modernes Rückentraining	
Termin	05.04.2025
Ort / Umfang	SV Blau-Weiß Hand / 8 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C/Tr-C/ÜL-B/DTB- Rückentrainer
<p>Rückentraining neu verpackt: Mit angepassten Übungen und optimal dosierten Trainingsmethoden die Körperhaltung verbessern, um Rückenschmerzen vorzubeugen / zu vermindern. In diesem Lehrgang sprechen wir über aktuelle Erkenntnisse der Trainingswissenschaft und deren Anwendung im Rückentraining. Neue Impulse bezüglich der Inhalte und der Zielsetzung werden diskutiert. In dieser Fortbildung bekommt ihr theoretische und praktische Inhalte, um ein zeitgemäßes Rückentraining effektiv und erfolgreich gestaltet gestalten zu können.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103415</p>	

34112-15 DTB-Instructor Walking / Nordic Walking	
Termin	23.-25.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Jens Nußbaum
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C/Tr-C/ÜL-B Prävention/ÜL-B Reha BRSNW
<p>In dieser Weiterbildung erlernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic Walking. Es werden wissenschaftlich überprüfte Walking- und Nordic Walking-Konzepte vermittelt und die entsprechenden Kursmanuale ausgehändigt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103389</p>	

34112-12 DTB-Kursleiter*in Beckenboden	
Termin	01.-03.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Ulla Häfelinger
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weitverbreitet 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 gesunde Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden. Bedarf besteht auch nach speziellen Beckenbodenkursen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103387</p>	

34112-32 Beckenboden - Der Schlüssel zur Aufrichtung	
Termin	04.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Ulla Häfelinger
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ / 104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Der Beckenboden mit all seinen Muskeln und Vernetzungen bildet die Basis für eine gelebte und spürbare Aufrichtung der Wirbelsäule. Ohne die Aktivierung des Beckenbodens wäre kein aufrechter Gang möglich. Seine vorhandene Kraft und Flexibilität zu spüren, wahrzunehmen, um sie aktiv in unsere Bewegungen einzubeziehen, garantiert eine aufrechte Körperhaltung und ein neues Körpergefühl.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103416</p>	

34112-31 Stressmanagement durch Resilienztraining im Sport	
Termin	19.06.2025
Ort/Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Edda Baucke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ / 104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Jeder Mensch ist resilient – Sie haben es schon. Sie vergessen es nur häufig. Grundlage dieser Fortbildung bildet der wissenschaftliche Ansatz der Resilienzforschung, des Entstehens von Stress und Risikofaktoren. In der Weiterbildung wird in Theorie und Praxis vorgestellt präsentieren, wie wir unsere individuellen Gesundheitsressourcen durch sportliche Bewegung und achtsame Entspannung fördern können und damit Schutzfaktoren entwickeln, die uns für den Alltag resilienter machen. Sie können Ihr individuelles Gleichgewicht und das ihrer Teilnehmenden in den Gruppen wieder ins Lot bringen – Sie müssen es nur tun.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103417</p>	

34112-11 DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
Termin	20.-22.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Edda Baucke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103383</p>	

34012-13 Stoffwechseltrainer	
Termin	21.-22.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Adriano Valentini
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	185€ / 160€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	210€ / 185€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr.-C
<p>Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen, wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, dass wissen aber leider die wenigsten. In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103411</p>	

34012-12 Dance Mix-Tanz dich fit	
Termin	21.-22.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Natascha Gohl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	185€ / 160€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	210€ / 185€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr.-C
<p>Dieser Workshop richtet sich an alle, die die Bewegung zur Musik lieben und nach einem Workout mit einem hohen Spaß Faktor suchen. Oder auch nach Inspirationen für deine Kurse. Inhalte wie Mama Mia, Crazy Chairdance, Salsa, Disco Dance und andere bewegen deinen Körper und deine Seele. Ausgewählte, Motivierende Musik wird dich mitreißen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103413</p>	

34012-14 Gib dem Rücken die Chance auf ein bewegtes Leben	
Termin	28.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Sandra Thome
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ /85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, DTB-Rückentrainer
<p>Mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsprogrammen stärken wir den Rücken und dehnen verkürzte Fasern. Ergänzt um Spiel und Entspannung geht es locker und aktiv in ein bewegtes Leben. Tipps für den Alltag included.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauch, Beine, Rücken - spiele mit dem Redondoball • Faszientraining mal anders: mach einen Zirkel! • Rückenschule modern • Die Pilatesrolle: Das Multitool für den Rücken <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103418</p>	

34012-15 Steigerung der Resilienzfähigkeit	
Termin	05.07.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Sabine Diehl
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ /85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Resilienz – die innere Widerstandsfähigkeit – ist aktuell in aller Munde, insbesondere im Hinblick auf die Auswirkungen der Pandemie und des Ukraine-Krieges. Viele Menschen sind an den Rand ihrer Belastungsgrenzen gekommen und haben bei den täglich verbreiteten Nachrichtenmeldungen immer mehr Zukunftsängste und Depressionen entwickelt. Dabei geht der Blick auf das Positive und Gute, das es trotz allem noch gibt, verloren. Es sind oft die kleinen Dinge im Leben, die uns tiefes Vertrauen, Glück und Zufriedenheit schenken.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103419</p>	

34112-06 Stretching-Instructor	
Termin	29.31.08.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Karin Albrecht
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	320€ / 265€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr.-C, ÜL-B Prävention
<p>In dieser Weiterbildung erarbeiten Sie in Theorie und Praxis das Wissen über Beweglichkeit und Dehnen. Sie erlernen, welche Muskeln Dehnung brauchen, die „No-Go-Übungen“ und Körperbereiche, die geschützt werden sollen sowie die heute empfohlenen Dehn-Techniken und viele sinnvolle Übungen. Nach dieser Weiterbildung können Sie ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103232</p>	



LG 26912011 DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer Aufbaumodul 1 Hüftgelenk / Becken / ISG	WTB
Termin	30.01-01.02.2025
Ort / Umfang	LTS Oberwerries / 25 LE
Referent	Karin Albrecht
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	345€ / 300€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	395€ / 250€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
<p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103361</p>	

LG 34112-01 DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer Aufbaumodul 2 Hüftgelenk / Becken / ISG	
Termin	30.01-01.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Karin Albrecht / Volker Kipp
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	345€ / 300€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	395€ / 250€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
<p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103391</p>	

LG 26912013 Modul: Coaching und Lernerfolgskontrolle Prüfung in Theorie und Praxis	WTB
Termin	28.-29.03.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Volker Kipp
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	234€ / 259€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
<p>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 Abschluss: Zertifikat zum DTB-Rückenexperte und das schweizerische Diplom Dipl. Antara® Rückentrainer. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103362</p>	

34112-18 Die Power der Musik: Intense Body & Mind Workout	
Termin	05.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Heike Oellerich
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ / 104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr.-C
<p>Perfect Match zwischen Bewegung und Lied finden! Denn Musik aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn und motiviert uns, Training mit Spaß und funktionaler Relevanz auszuführen. Sie bewegt uns auf mehreren Ebenen quer durch alle Stilrichtungen. Es kann die Melodie, der Rhythmus, die Dramaturgie, das Instrument, der Text, der Hintergrund oder die persönliche Verbindung sein, die uns besonders anspricht. Der Schlüssel dazu ist Authentizität, die wir nutzen, um auch zu deinen musikalischen Favoriten die passenden Workout-Ideen zu kombinieren. Ob choreographierte Flows oder klare Übungsabfolgen, alles hat eines gemeinsam: eine hohe intrinsische Motivation! Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103376</p>	

34112-19 DTB-Kursleiter*in Faszio®-Training - Teil 1	
Termin	06.-07.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 20 LE
Referent	Heike Oellerich
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	255€ / 220€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	280€ / 245€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr.-C
<p>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. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103392</p>	

LG 25912240 DTB-Kursleiter*in Faszio®-Training - Teil 2	WTB
Termin	27-28.09.2025
Ort / Umfang	Landesturnschule Oberwerries / 20 LE
Referent	Heike Oellerich
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	255€ / 215€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	280€ / 240€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr.-C
<p>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. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103321</p>	

34112-33 Beckenboden trifft Bauchmuskeln	
Termin	06.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach /8 LE
Referent	Ulla Häfelinger
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€ / 104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Der Beckenboden bildet nach wie vor eine Schlüsselstellung im Bewegungssystem. Durch die fasziale Vernetzung mit der Bauchmuskulatur bilden beide ein Team. Zusammen sind sie verantwortlich für eine stabilisierendes Muskelkorsett, das die Wirbelsäule stützt uns schützt. Bewährte Übungen werden neu erfahren, die Körpermitte wahrgenommen, neue Sichtweisen werden geöffnet. Das „etwas andere „ Training steht im Vordergrund. Du wirst Stabilität und Flexibilität erleben. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103420</p>	

34112-13_1 Der bewegte Weg zur Achtsamkeit - Teil 1	
Termin	20.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach/6 LE
Referent	Christiane Greiner-Maneke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	70€ / 65€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>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. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103385</p>	

34112-20 Entspannte Schultern, beweglicher Nacken und gelöster Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	
Termin	21.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach/8 LE
Referent	Christiane Greiner-Maneke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>In dieser Fortbildung wird der Schulter-Nacken-Bereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings wird der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103393</p>	

LG 25912270 Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	WTB
Termin	15.11.2025
Ort / Umfang	Landesturnschule Oberwerries/8 LE
Referent	Christiane Greiner-Maneke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>In diesem Kurs wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie (Brustkorb, Zwerchfell, Lungen...) verdeutlicht wie wichtig eine gute Atmung ist. Gerade im Bewegungsbereich wird nicht häufig auf die Atmung geachtet. Dieses ist besonders wichtig für Menschen mit Atemproblematiken, COPD, asthmatische Erkrankungen und im Moment aktuell die Menschen, die mit Long Covid beeinträchtigt sind. Es wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern es entsteht mehr Wohlbefinden, Entspannung, mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Fasziengewebe, mobilere Gelenke und Freude an Bewegung. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103331</p>	

LG 25912280 Das Becken und der Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	WTB
Termin	16.11.2025
Ort / Umfang	Landesturnschule Oberwerries/8 LE
Referent	Christiane Greiner-Maneke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>In diesem Kurs wird ein neues Verständnis für die Beckenbodenmuskeln und den Zusammenhang für einen entspannten Rücken nach dem ganzheitlichen Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ vermittelt. Die Anatomie des Beckens mit den Bewegungsmöglichkeiten, der Beckenbodenmuskeln und den Faszien werden mit bewegter Anatomie in Theorie und Praxis unterrichtet. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103339</p>	

34112-13_2 Der bewegte Weg zur Achtsamkeit - Teil 2	
Termin	21.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach/9 LE
Referent	Christiane Greiner-Maneke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	169€/139€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv., ÜL-B Reha BRSNW
<p>Es soll ein Verständnis und ein Staunen für die eigene Anatomie und Freude am gesunden Bewegen entwickelt werden.</p> <p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103386</p>	

34112-14 DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft	
Termin	15-16.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 15 LE
Referent	Juliane Schattauer
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	239€ / 204€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	264€ / 229€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention
<p>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 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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103388</p>	

34112-22 RückenPraxis Pur	
Termin	15-16.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 16 LE
Referent	Annette Gloss
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	272€ / 237€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	297€ / 262€
Lizenzverlängerung	ÜL C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Das Wissen und Können, das in diesem Lehrgang vermittelt wird, gibt Trainer*innen eine klare Ausrichtung betreffend der Übungspositionierungen, dem korrektem Bewegungsweg und den Umkehrpunkten der Bewegung.</p> <p>Als Grundlage wird die Weiterbildung zum/zur DTB-Rückentrainer*in (siehe S. 57) bzw. das Modul „Rückengymnastik“ (siehe S. 51) empfohlen. Nach RückenPraxis Pur können alle in die Weiterbildungen „DTB-Rückenexpert*in und Antara®-Rückentrainer*in“ oder in die Weiterbildung „DTB-Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess“ einsteigen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103390</p>	

34112-24 DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	
Termin	21-23.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Edda Baucke
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103382</p>	

34012-20 Von leicht zu schwer - Training effektiver und differenzierter gestalten	
Termin	22.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Kirsten Prinz
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€ / 85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr C
<p>Der Fortbildungstag "Von leicht zu schwer – Training effektiver und differenzierter gestalten" vermittelt praxisnah, wie Trainingsprogramme stufenweise aufgebaut und an unterschiedliche Leistungsniveaus angepasst werden können. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie Übungen sinnvoll von einfachen zu komplexen Varianten steigern, um ihre Zielgruppe individuell zu fordern und zu fördern.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103426</p>	

34112-24 DTB Kursleiter*in Dancefitness im besten Alter	
Termin	28-30.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Verena Simon
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL C, & Tr-C
<p>Fitness durch Tanz ist eine wunderbare und gesunde Weise, sich bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch geistig in Form zu halten und die Mobilität zu bewahren. DanceFitness im besten Alter steht für ein interessantes und abwechslungsreiches Fitness-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es beinhaltet das Tanzen mit und ohne Partner, Fit mit LineDance für Ältere sowie das gymnastizierende Tanzen im Sitzen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103360</p>	

34112-16 Wirbelsäulengymnastik im Fokus - Fuß-Knie-Hüfte	
Termin	06.12.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Andreas Goller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Die Wirbelsäule ist über das Becken mit den Beinen verankert. Fußfehlstatiken, falsche Fuß-Knie-Hüft-Achsen und auch Beschwerden der unteren Extremität haben Einfluss auf die Funktion und Stabilität der Wirbelsäule. Erlebe in spannenden und kurzweiligen Theorie-Einheiten sowie drei Praxis-Lektionen, wie du sinnvolle und abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Rücken mit den Schwerpunkten Hüft- und Kniegelenk sowie Füße kreieren kannst.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103377</p>	

34112-21 Fit Mix Intervall	
Termin	07.12.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Andreas Goller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Deine Teilnehmer*innen lieben Cardio und Workout, wollen jedoch keine komplizierten und verkopften Choreografien? Du suchst nach einer Lösung einfache, aber intensive Aerobic-, Step Aerobic- und Functional Training-Classes zu unterrichten? Du nutzt gerne Intervall-Musik und suchst nach neue Ideen für Einsatz-Möglichkeiten? Dann ist diese Fortbildung perfekt für Dich! Du erlebst tolle, logisch aufgebaute und immer wieder zu variierende Lektionen für deine Fitness-Classes. Egal, ob du die Classes 1 zu 1 übernimmst oder einfach nur Teile daraus. Du wirst begeistert sein, was man mit Intervallen alles so machen kann.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103378</p>	

Älter werden

34013 – 01 Faszientraining Golden Ager	
Termin	07.-09.02.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Daniela Ripperger
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	250€/220€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	300€/270€
Lizenzverlängerung	ÜL C, & Tr-C
<p>Mit zunehmendem Alter hängt die Lebensqualität sehr stark mit der körperlichen und geistigen Fitness zusammen. Sport und Bewegung können dafür sorgen, dass wir unser Leben auch im Alter noch selbstständig und würdevoll gestalten können. Eine zentrale Rolle nehmen hier unsere Faszien ein. Bewegungsmangel, Verletzungen, Operationen, Fehlbelastungen, unvorteilhafte Ernährung und Wassermangel führen zu einem erhöhten Muskeltonus, Verklebungen sowie Verfilzungen unseres Fasziennetzwerkes.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103424</p>	

34113 – 01 Antara® Age – Grundmodul Bewegungsexperte im Alterungsprozess	
Termin	17.-18.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 16 LE
Referent	Annette Gloss
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	272€ / 237€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	297€ / 262€
Lizenzverlängerung	ÜL C, & Tr-C
<p>Das Wissen und Können, das in diesem Lehrgang vermittelt wird, gibt Trainer*innen eine klare Ausrichtung betreffend der Übungspositionierungen, dem korrektem Bewegungsweg und den Umkehrpunkten der Bewegung. Als Grundlage wird die Weiterbildung zum/zur DTB-Rückentrainer*in bzw. das Modul „Rückengymnastik“ empfohlen. Nach RückenPraxis Pur können alle in die Weiterbildungen „DTB-Rückenexpert*in und Antara®-Rückentrainer*in“ oder in die Weiterbildung „DTB-Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess“ einsteigen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103353</p>	

34113-02 DTB-Bewegungsexperte*in in der Pflege - ROLLATOR FIT	
Termin	27.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 4 LE
Referent	Sandra Thome
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	60€ /55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B PräV
<p>Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter und ermöglicht einzelnen trainingsbegeisterten Senior*innen z.B. durch ROLLATOR-FIT® (Gymnastik, Tanz und Spiel) oder Rollator-Walking sogar teilweise wieder freies Gehen. Die Teilnehmenden der Fortbildung setzen sich in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103348</p>	

34113-03 DTB-Bewegungsexperte*in in der Pflege – Gehirntraining durch Bewegung	
Termin	27.06.2025
	LTS Bergisch Gladbach / 4 LE
Referent	Sandra Thome
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	60€ /55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv
<p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103350</p>	

34113-09 Fitmacher für Senior*innen - Lebensqualität durch Bewegungsfreude	
Termin	28.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 4 LE
Referent	Sigrid Wellershaus
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C
<p>Ein langes Leben bei bester Gesundheit, wer wünscht sich das nicht? Regelmäßige Aktivität fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Dabei sollte der Spaß eine große Rolle spielen, denn nichts motiviert mehr die Komfortzone zu verlassen und dranzubleiben als Glücksgefühle. Mit dem ganzheitlichen Training von FASZIO® wird die allgemeine Fitness gesteigert und der individuelle Alterungsprozess positiv beeinflusst. Die unbeschwerte Aktivität löst einschränkende Muster und bietet mit natürlicher Bewegungsfreude und -vielfalt die bestmögliche Verletzungsprophylaxe.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103355</p>	

34113-04 DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege - Mobil bleiben durch Sturzprävention I + II	
Termin	29.06.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 4 LE
Referent	Sandra Thome
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Präv
<p>Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jede/r zweite Bewohner*in ein Seniorenheim stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze und ihre Folgeerscheinungen sind einschneidende Erlebnisse für den älteren Menschen, verbunden mit einem hohen Risiko des Verlusts der Selbstständigkeit.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103351</p>	

34113-07 DTB-Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess Antara® Age - Teil 2	
Termin	22.-24.08.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Annette Gloss
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	345€ / 300€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	395€ / 350€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
Inhalte: - Wiederholung und Vertiefung von Teil 1 - Das Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit - Koordination und mentale Fitness etc. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103354	

LG 24912152 DTB-Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess Antara® Age - Teil 1	WTB
Termin	20.-22.06.2025
Ort / Umfang	Landesturnschule Oberwerries / 25 LE
Referent	Karin Albrecht
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	345€ / 300€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	395€ / 350€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
INHALTE: • Die 8 körperlich-mentalenen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess • Das Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit • Koordination und mentale Fitness etc. VORAUSSETZUNGEN: Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess – Teil 1 Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103528	

34113-06 DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen	
Termin	26.-28.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Antje Hammes
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, TR-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
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. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103345	

34113-08 DTB-Bewegungsexperte*in in der Pflege – Bewegungsförderung bei Arthrose	
Termin	29.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 4 LE
Referent	Antje Hammes
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	60€ /55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv
<p>Arthrose führt im höheren Alter häufig zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet darunter. Hier gilt: Bewegen statt Schonen! Durch ein gezieltes funktionelles Training kann dem weiteren Verlust körperlicher Fähigkeiten (Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit) entgegengewirkt werden.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103357</p>	

34113-05 Aufbaumodul - Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz (frühe Phase)	
Termin	29.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 4 LE
Referent	Antje Hammes
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	60€ /55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Präv
<p>Die Anzahl an Menschen mit Demenz im Alter von über 80 Jahren im ambulanten und stationären Bereich steigt ständig. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Bewegung eine positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf, das Wohlfühl, den Biorhythmus und das Verhalten hat, beispielsweise sinkt das Risiko zu stürzen. Dabei kommt der gezielten Fähigkeit „Kommunizieren“ eine wesentliche Bedeutung zu.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104432</p>	

34113-10 Drums Alive® Golden Beats	
Termin	09.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Frauke & Sharon Jackson
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C
<p>Entwickelt für die aktive ältere Generation! Golden Beats spornt Leute jeden Alters an – egal, ob sie jung, alt, gesund oder krank sind. Wenn wir trommeln und tanzen, dann haben wir Spaß! Das wiederum setzt Endorphine frei und verstärkt positive Gefühle. Durch die rhythmischen Muster der Trommel verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften oder -wellen, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103356</p>	

34013-02 Stuhlgymnastik 60+	
Termin	23.11.2025
Ort / Umfang	SV Blau-Weiß Hand / 8 LE
Referent	Kirsten Prinz
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	100€/85€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Der Fortbildungstag "Stuhlgymnastik 60+" bietet einen praxisorientierten Einblick in ein schonendes und effektives Bewegungsprogramm für ältere Menschen. Die Übungen, die im Sitzen oder mit Unterstützung des Stuhls durchgeführt werden, fördern Mobilität, Kraft, Koordination und Balance. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie ein abwechslungsreiches Training gestalten können, das speziell auf die Bedürfnisse der Generation 60+ zugeschnitten ist. Ziel ist es, die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden der Senioren durch gezielte Bewegung zu erhalten und zu steigern. Ideal für Trainer und Übungsleiter, die Seniorenprogramme leiten oder erweitern möchten.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103425</p>	

Kinder

34114-04 DTB Kursleiter*in Kindertanz	
Termin	19-21.09.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Georgina Smeilus
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-C Kinderturnen, Tr-C Kinderturnen
<p>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.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103397</p>	

34114-02 DTB-Kursleiter*in Kids In Action	
Termin	7-9.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 25 LE
Referent	Kirsten Riedel
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	315€ / 270€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	365€ / 320€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-C Kinderturnen, Tr-C Kinderturnen
<p>Das Fitness-Programm für Kinder im Alter von 6 bis 10 bzw. 11 bis 13 Jahre Spannende, schnell nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout sind Inhalte dieses Fitness-Programms für Kinder. „Kids in Action“ holt das Fitnessstudio in die Turnhalle, egal ob im Verein oder in der Schule. Der Wandel im Kinderalltag stellt Vereine, Lehrkräfte und AG-Leiter*innen vor neue Herausforderungen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103396</p>	

34114-03 Drums Alive® Kids Beats	
Termin	8.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach / 8 LE
Referent	Frauke & Sharon Jackson
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	134€/104€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-C Kinderturnen, Tr-C Kinderturnen
<p>Ein Programm von Drums Alive® zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Drums Alive® Kids Beats basiert auf didaktischen und methodischen Grundlagen im Umgang mit Kindern zur Förderung ihrer Entwicklung. Konzentration, Merkfähigkeit und Körperkoordination werden mit einfachen, dynamischen Bewegungen und Trommeln auf dem Fitness-Ball verbunden und erweitert. Rhythmusforschung ist einer der Hauptkomponenten des Programms.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103399</p>	

Standardisierte Kursprogramme

34060-19 Fit bis ins hohe Alter - Ein Ganzkörperkräftigungstraining RTB/WTB Webinar	
Termin	23.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
LG-Gebühr	70€
LG-Gebühr Gymcard	50€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW, DTB-Rückentrainer
<p>Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Pluspunkt Gesundheit – Bezuschussung von Krankenkassen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103438</p>	

34060-20 Ausgezeichnete Fitness - Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm RTB/WTB Webinar	
Termin	23.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Anja Martschinke-Rasky
LG-Gebühr	70€
LG-Gebühr Gymcard	50€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW, DTB-Rückentrainer
<p>Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Pluspunkt Gesundheit – Bezuschussung von Krankenkassen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103437</p>	

34060-23 Bewegungen statt Schonen - Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm RTB/WTB Webinar	
Termin	06.04.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Antja Martschinke-Rasky
LG-Gebühr	70€
LG-Gebühr Gymcard	50€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Pluspunkt Gesundheit – Bezuschussung von Krankenkassen. Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103442	

Übungsleiter B-Lizenz – Fortbildungen

LG 252022 (Block 20 BRSNW) ÜL-C Breitensport-Behindertensport Verkürzte Ausbildung	BRSNW
Termin	05.-07.05.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach/ 34 LE
Referent	BRSNW Referenten-Team
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportorganisation und -verwaltung - Psychologie und Soziologie - Didaktik/Methodik - Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis - Sportpraxis - Lernerfolgskontrollen und Hospitationen <p>Voraussetzung: gültige Übungsleiter- oder Trainerlizenz des DOSB Weitere Infos: https://brsnw-qualifizierung.de/ausbildungen</p>	

34012-06 Funktionelle Einheit – HWS und Schulter - (Attraktive) Bewegungsangebote für HWS und Schulter - Schwachstelle und „Bewegungskünstler“ zugleich	
Termin	22.-23.03.2025
Ort / Umfang	SV Blau-Weiß-Hand / 15 LE
Referent	Iris Müller
LG-Gebühr inkl. Verpflegung / LG-Gebühr inkl. Verpflegung Gymcard	185€ / 160€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V / LG-Gebühr inkl. ÜN/V Gymcard	210€ / 185€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Tr-C, ÜL-B Präv, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Zum Einstieg erfolgt ein kurzer theoretischer Überblick über die typischen Beschwerdebilder der Schulter und der HWS; Funktionen und Zusammenhänge der HWS- und Schulter werden verdeutlicht und die Schwerpunkte der Bewegungsangebote spezifiziert. Welche Herausforderungen ergeben sich im Alltag und wie kann man diese bewältigen? Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103414</p>	

LG 253009 (Block 30 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie Ausbildung	BRSNW
Termin	27.10-13.11.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach/ 72 LE
Referent	BRSNW Referenten-Team
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechtliche Grundlagen des Rehabilitationssports - Sportorganisation und Sportverwaltung - Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis - Psychologie und Soziologie - Methodik/Didaktik im Rehabilitationssport mit orthopädisch Betroffenen in Bezug auf Amputationen, Dysmelien, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden und Krebserkrankungen - Medizin, sportpraktische Beispiele, Trainings- und Bewegungslehre, Ernährung - Lehrproben und Hospitationen, Lernerfolgskontrolle, Hausarbeit/Heimstudium. <p>Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss der Ausbildung ÜL-C Breitensport-Behindertensport, z. B. durch den Block 20 Lehrgang Jeweils Mo 10 – Do 18.15 Uhr Rheinische Landesturnschule Bergisch Gladbach, ohne Übernachtung mit Mittagessen Weitere Infos: https://brsnw-qualifizierung.de/ausbildungen</p>	

LG 254001 (Block 40 BRSNW) ÜL-B Sport in der Rehabilitation Innere Medizin Ausbildung	BRSNW
Termin	17.02.-30.04.2025
Ort / Umfang	LTS Bergisch Gladbach/ 107 LE
Referent	BRSNW Referenten-Team
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechtliche Grundlagen des Rehabilitationssports - Sportorganisation und Sportverwaltung - Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis - Psychologie und Soziologie - spezifische Inhalte bezogen auf die Behinderungs- und Krankheitsformen Asthma/Allergien, Diabetes mellitus, Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen, Nierenerkrankungen, periphere arterielle Verschlusskrankheiten - Didaktik/Methodik, Medizin, Sportpraxis, Trainings- und Bewegungslehre, Ernährung, Notfallmanagement - Lehrproben und Hospitationen, Lernerfolgskontrollen, Hausarbeit/Heimstudium <p>Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss der Ausbildung ÜL-C Breitensport-Behindertensport, z. B. durch den Block 20 Lehrgang Teil 1 Mo 10 – Do. 17.30 Uhr, Teil 2. Mo 10 - Do 17.30 Uhr, Teil 3 Mo 10 – Mi 17.30 Rheinische Landesturnschule Bergisch Gladbach, mit Übernachtung und Verpflegung. Weitere Infos: https://brsnw-qualifizierung.de/ausbildungen</p>	

Turnsportarten

Rhönrad Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1-3 Folge Ausbildung von 2024	
Termin	Stufe 1, 1. Folge (LG 34019-07): 05.10.2024-06.10.2024 Stufe 1, 2. Folge (LG 34019-08): 30.11.2024-01.12.2024 Stufe 1, 3. Folge (LG 34019-10): 19.01.2025-20.01.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	19 LE
Referent	Agnes Bothe/ Astrid Meurer
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	200€
LG-Gebühr inkl. ÜN/V mit GYMCARD	100€
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=58910	

Kampfrichter B Lizenz Aus- und Fortbildung RSG	
Termin	Fr, 17.01.2025 Anreise bis 16:30 Uhr Seminarbeginn: 17.00 - 20.00 Uhr (4 LE) Sa, 18.01.2025 Seminar: 09:00 - 16:00 Uhr (8 LE) Mittagessen: 12.30 - 13:30 Uhr So, 19.01.2025 Seminar: 09:00 - 16:00 Uhr (8 LE) Mittagessen: 12:00 - 13:00 Uhr
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20LE
Referent	Ariel Alejandro Milanesio
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	300€
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit GYMCARD	150€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104065	

Kari- Moderatorenfortbildung und Jahrestagung GTw	
Termin	26.01.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	3LE
Referent	Jasmin Bretz
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	entfällt
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit GYMCARD	entfällt
Weiterer Infos: IN ARBEIT	

Kampfrichterausbildung? Fortbildung? B-Lizenz GTw	
Termin	30.08-31.08
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20LE
Referent	Jasmin Bretz
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	130€
LG-Gebühr ohne ÜN m. Verpflegung	90€
Weiterer Infos: IN ARBEIT	

Kampfrichterausbildung Gerätturnen weiblich A-Lizenz	
Termin	11.04-13.04
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20LE
Referent	Jasmin Bretz
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	200€
LG-Gebühr ohne ÜN m. Verpflegung	150€
Weiterer Infos: IN ARBEIT	

Kampfrichterausbildung Gerätturnen weiblich B-Lizenz	
Termin	13.12-14.12
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20LE
Referent	Jasmin Bretz
LG-Gebühr inkl. ÜN/V	130€
LG-Gebühr ohne ÜN m. Verpflegung	90€
Weiterer Infos: IN ARBEIT	

Schiedsrichter Korbball D-Lizenz Ausbildung	
Termin	25.01.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	5LE
Referent	Julius Peekhaus
LG-Gebühr ohne V	10€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104854	

Events

TOP Trainer Fortbildung Gerättturnen weiblich 2025	
Termin	15.02-16.02.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach und online (Hybrid)
Umfang	20LE
Referent	RTB Lehrteam
LG-Gebühr für beide Tage	400€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104854	

GYMWELT – Seniorensporttag 2025	
Termin	22.03.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8 LE
Referenten	RTB-Referenten
LG-Gebühr inkl. V Regulär / Gymcard	115€,-€ / 105,-€
Weiterer Infos: IN ARBEIT	

Parkour Workshop	
Termin	24.05.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	20LE
Referent	RTB Lehr-Team
LG-Gebühr für beide Tage	400€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104854	

16. RTB GYMWELT Convention	
Termin	13.-14.09.2025
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang (2 Tage)	8-16 LE
Referenten	RTB-Referenten
Informationen zur unserer Convention erhalten Sie ab Februar 2025 auf der Homepage des Rheinischen Turnerbund .	

Lizenzverlängernde Fortbildungen

Mentale Gesundheit von Kindern	
Termin	27.09
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	120€
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit Gymcard	60€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104418	

Das Schutzkonzept "Kindgerecht"	
Termin	28.09
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	120€
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit Gymcard	60€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104419	

Aufsichtspflicht im Verein - Rechtssicherheit und Verantwortung	
Termin	08.11
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. Mittagessen	60€
LG-Gebühr inkl. Mittagessen mit Gymcard	30€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104420	

Soziale Medien in der Turnhalle - Wie gehe ich damit um? Chancen und Herausforderungen	
Termin	08.11
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	4LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr ohne Mittagessen	50€
LG-Gebühr ohne Mittagessen mit Gymcard	20€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104421	

Selbstbehauptung und Selbstschutz für TrainerInnen	
Termin	23.11
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	120€
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit Gymcard	60€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104422	

Kinderturnen Inklusiv - Schwerpunkt herausforderndes Verhalten	
Termin	29.11
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	120€
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit Gymcard	60€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104423	

Teambuilding "Wenn aus fremden Menschen binnen eines Tages ein Team werden soll/muss"	
Termin	30.11
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Umfang	8LE
Referent	Iris Küßner, Mia Werk
LG-Gebühr inkl. Verpflegung	120€
LG-Gebühr inkl. Verpflegung mit Gymcard	60€
Weiterer Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104424	

Digitales Lernen

RTB/WTB Webinare

34060-13 Stuhlgymnastik - Bewegungsfreude bis ins hohe Alter - RTB/WTB Webinar	
Termin	12.01.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Petra Krambeck
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	Tr C / ÜL C / ÜL-B / ÜL-B Präv / ÜL-B Reha BRSNW
<p>Stuhlgymnastik darf und kann vieles sein - außer langweilig. Je älter unsere Teilnehmer*innen werden, desto wichtiger wird es, dass das Bewegungsangebot Spaß macht und sie jedesmal sehr gerne in unsere Stunde wiederkommen. Das sollte unser Motto für jede Stunde sein. Wir probieren gemeinsam praktisch aus, wie unter diesem Aspekt Beweglichkeits-, Kraft-, und Koordinationstraining auf dem Stuhl aussehen kann, welche Übungs- und Spielideen es mit und ohne Musik gibt und vieles mehr.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103427</p>	

34060-41 Achtsamkeit im Sport RTB/WTB Webinar	
Termin	10.01.2025
Ort / Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Henning Löhmer
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr.-C
<p>In diesem Seminar werden die Grundlagen der Achtsamkeit vermittelt, der Nutzen von Achtsamkeitstrainings im Sport beschrieben und beispielhafte Einheiten aus bestehenden Achtsamkeitstrainings durchgeführt. Die Einheiten bestehen aus unterschiedlichen Praxisübungen, Theorieimpulsen und einem Erfahrungsaustausch. Vorwissen ist nicht erforderlich.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104452</p>	

34060-01 Wie Essen unser Fühlen bestimmt	
Termin	14.01.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Katrin Kleinesper
LG-Gebühr	65€
LG-Gebühr Gymcard	55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Jede Mahlzeit hat Einfluss auf unser Gemüt und Handeln. Schokolade macht glücklich, Scharfes verschafft einen kurzen Rausch, Ungesundes kann auf Dauer depressiv machen. Forscher haben herausgefunden, dass unser Essen unsere Psyche stark beeinflusst. So gehen wir optimistisch oder niedergeschlagen durchs Leben. Was wir essen, bestimmt also zu einem gewissen Teil, wer wir sind.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103428</p>	

34060-02 Start your Day right: Effektive Hacks & Workouts für deinen Tag	
Termin	15.01.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 3 LE
Referent	Christoph Weber
LG-Gebühr	40€
LG-Gebühr Gymcard	35€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Der Tag liegt vor Dir. Er ist aber oft schnell vorbei, ohne dass Du gefühlt etwas geschafft hast? Du willst mit neuer Motivation durchstarten und was für deine Produktivität, Gesundheit und Fitness tun?! Du weißt aber nicht, wie du es angehen sollst? Dann bist Du bei diesem online Seminar genau richtig. Ich helfe Dir Routinen und Hacks zu finden, die dich in deinem Alltag voranbringen. Und was Dich voran bringt hilft auch deinen Athleten*innen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103429</p>	

34060-14 Vertanzen von Requisiten - RTB/WTB Webinar	
Termin	19.01.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 2 LE
Referent	Frankziska Zilch
LG-Gebühr	25€
LG-Gebühr Gymcard	20€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Der Tag liegt vor Dir. Er ist aber oft schnell vorbei, ohne dass Du gefühlt etwas geschafft hast? Du willst mit neuer Motivation durchstarten und was für deine Produktivität, Gesundheit und Fitness tun?! Du weißt aber nicht, wie du es angehen sollst? Dann bist Du bei diesem online Seminar genau richtig. Ich helfe Dir Routinen und Hacks zu finden, die dich in deinem Alltag voranbringen. Und was Dich voran bringt hilft auch deinen Athleten*innen. Inhalte werden sein: Morgen & Abendroutine, Movement Snacks für den Alltag, Mobility Workouts & hochintensive Intervalltrainings, Ernährungstippe.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103430</p>	

34060-03 Proteine, Fett & Kohlenhydrate: Die richtige Verteilung machts	
Termin	26.01.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 8 LE
Referent	Adriano Valentini
LG-Gebühr	95€
LG-Gebühr Gymcard	80€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Diese Fortbildung konzentriert sich darauf, wie die optimale Verteilung der Makronährstoffe in der Ernährung die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflusst. Teilnehmende werden dabei unterstützt, ein ausgewogenes Verhältnis von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten zu verstehen und umzusetzen. Durch praxisnahe Beispiele und wissenschaftliche Erkenntnisse erfahren sie, wie sie ihre Ernährung individuell anpassen können, um ihre Ziele zu erreichen, sei es Gewichtsmanagement, sportliche Leistungsoptimierung oder allgemeines Wohlbefinden.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103431</p>	

34060-15 AROHA/KAHA Special - RTB/WTB Webinar	
Termin	09.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Elisabeth Kutscha
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Dieses Webinar richtet sich sowohl an AROHA- oder KAHA Instruktor*innen, die neue Inspirationen suchen als auch an Personen, die zwei einzigartige Bewegungsprogramme neu kennenlernen wollen. Beim AROHA wechseln sich kraftvolle und entspannende Elemente im Dreivierteltakt ab. Beim KAHA fließen die unter anderem von TaiChi und QiGong inspirierten Bewegungen langsam und kontrolliert ineinander über</p>	
<p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103432</p>	

34060-16 Faszien - Schlüssel zu Geschmeidigkeit und Schmerzbewältigung RTB/WTB Webinar	
Termin	13.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Daniela Ripperger
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	Tr C / ÜL C / ÜL-B / ÜL-B Präv / ÜL-B Reha BRSNW
<p>Hierunter versteht man komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen (Funktionell = Zweckmäßig). Die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie die Koordination/Gleichgewicht werden ebenso durch jede Übung verbessert. Die Leistungsfähigkeit in der sportlichen Disziplin wird verbessert und Verletzungen somit vermieden. Es geht hier also nicht vordergründig um Muskelaufbau, sondern um die Stabilisation des Muskelapparates, Muskelansätzen, Sehnen und Gelenken. Diese sollen für den Alltag und intensive, sportliche Belastungen fit gemacht werden.</p>	
<p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103433</p>	

34060-17 Energieblockaden erkennen und lösen - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche zu vermeiden oder abzumildern- RTB/WTB Webinar	
Termin	16.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Barbara Stengl
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
<p>Welche Ursachen und Folgen haben Energieblockaden? Es gibt viele verschiedene Ursachen, die mich in meiner Energie blockieren. Wie kann ich diese Energieblockaden erkennen und natürlich auch lösen. Es gibt einige Möglichkeiten, die wir selbst anwenden können – sowohl kurzfristige als auch langfristige Ansätze in Theorie und Praxis werden in der Fortbildung vorgestellt.</p>	
<p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103434</p>	



34060-04 Knie: Das größte Gelenk des menschlichen Körpers – aber auch Sklave des Sprung- und Hüftgelenks	
Termin	19.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 2 LE
Referent	Christoph Weber
LG-Gebühr	25€
LG-Gebühr Gymcard	20€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
<p>Inhalte dieser Online-Fortbildung werden sein: Anatomie des Kniegelenks, Häufige Knieverletzungen und Erkrankungen, Präventive Maßnahmen zur Kniegesundheit, Stärkung der Muskulatur, Der Einfluss von Bewegungsmustern und Haltungsverbesserung auf die Kniegesundheit, Welche Rollen spielen bei der Kniegesundheit das Sprung- und Hüftgelenk?</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103435</p>	

34060-18 Rücken trifft Beckenboden - das Dreamteam für eine stabile Mitte - RTB/WTB Webinar	
Termin	22.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Petra Krambeck
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW, DTB-Rückentrainer
<p>Unsere Rumpfmuskulatur ist zusammen mit der Beckenbodenmuskulatur unsere Basis. Sind beide Teile ausgewogen trainiert und entspannt ist die Chance auf ökonomisches, geschmeidiges und beschwerdefreies Bewegung sehr groß.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103436</p>	

34060-21 Eine gute Körperhaltung ist auch gesund - RTB/WTB Webinar	
Termin	26.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Barbara Stengl
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Wir wollen uns wohl fühlen in unserem Körper, das ist das eine Ziel – aber auch für die Zukunft eine „gute Haltung bewahren“ Nach einer Einführung über die Ursachen und Folgen einer „schlechten Haltung“ geht es auch gleich ans Trainieren: Welche Muskeln müssen gestärkt werden? Mit welcher Trainingsform und welchen Kleingeräten funktioniert das am besten?....</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103439</p>	

34060-05 Entzündungshemmende Ernährung	
Termin	27.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Katrin Kleinesper
LG-Gebühr	65€
LG-Gebühr Gymcard	55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & TR-C
<p>Wie kann ich durch meinen Lebensstil darauf Einfluss nehmen und Entzündungen auf natürliche Weise senken? Bei Sportler*innen ist der Stoffwechsel sehr aktiv, das Immunsystem ständig gefordert, der Verschleiß an Knorpel und Strukturen hoch, das Hormonsystem alarmiert. Hier gilt es, den Körper für die Regeneration wieder mit Nährstoffen zu versorgen, aber auch abbauende und entzündungsförderliche Prozesse zu reduzieren. Ernährung kann helfen! Was gehört auf den Esstisch? Wovon sollten Sie weniger zu sich nehmen?</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103440</p>	

34060-22 Entspannungsinselfür Kinder - RTB/WTB-Webinar	
Termin	30.03.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Lea Reck
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	Kinderturnen ÜL-C / Tr-C
<p>Welche Wahrnehmungs- und Entspannungsspiele machen Spaß und lassen die Kinder gleichzeitig Kraft tanken? Welche Inseln der Entspannung können wir im Kinderturnen schaffen? In diesem Webinar wollen wir uns theoretisch mit dem Themenfeld auseinandersetzen und gemeinsam einen Reisekoffer mit vielen praktischen Spielideen füllen!</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103441</p>	

34060-24 Mind Body Fitness - East meets West - RTB/WTB Webinar	
Termin	08.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Sonja Hergert
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
<p>Techniken, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen fließen in Mind Body-Fitness Stunden zusammen. Hierbei treffen östliche Bewegungsformen (Tai Chi, Qi Gong etc.) auf westliche Ansätze (Haltungstraining, Faszientraining, Bewegungsflows zu Musik etc.) und es entstehen neue interessante Stundenprofile. In diesem Workshop werden die vier Phasen einer solchen Stunde in Theorie und Praxis vorgestellt, so dass Kursleitende aus den Bereichen Fitness, Entspannung und Gesundheit Anregungen für ihre Kurse mitnehmen können. Ein Bezug der Übungen zur jeweiligen Jahreszeit und dem dazugehörigen Element aus der Traditionellen chinesischen Medizin runden den Workshop ab.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103443</p>	

34060-25 Functional Fitness - Der Weg zu mehr Beweglichkeit und Stärke RTB/WTB Webinar	
Termin	11.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Daniela Ripperger
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / Tr-C
<p>Die Faszien umhüllen wie eine hauchdünne Küchenfolie Muskeln und Organe, auch Bänder und Sehnen zählen zu dem körperumspannenden Netzwerk. Dieses Bindegewebe hält uns aufrecht und zugleich beweglich. Faszien werden durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen in Mitleidenschaft gezogen. Dann wuchern ungeordnete Kollagen-Fasern, die mit den bestehenden Fasern verkleben und verfilzen. Sogenannte Triggerpunkte entstehen! Faszien sind trainierbar – Schmerzen vermeidbar.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103444</p>	

34060-06 Stopp dem Altern: Entdecke die Geheimnisse der Anti-Aging Ernährung	
Termin	13.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Katrin Kleinesper
LG-Gebühr	65€
LG-Gebühr Gymcard	55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / Tr-C
<p>Tauche ein in die faszinierende Welt köstlicher Superfoods und erhalte wichtige Ernährungstipps, die dich von innen heraus strahlen lassen. Bereit, den Schlüssel zum ewigen Jugendbrunnen zu finden? Dann sei dabei und melde dich jetzt an – für eine Reise zu einem zeitlosen, vitalen Ich!</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103446</p>	

34060-07 Im Fokus die Hüfte: Mobilität und Stabilität in Theorie und Praxis	
Termin	14.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 2 LE
Referent	Christoph Weber
LG-Gebühr	25€
LG-Gebühr Gymcard	20€
Lizenzverlängerung	Tr C / ÜL C / ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-B Reha BRSNW
<p>Inhalte dieser Online Fortbildung werden sein: Anatomie der Hüfte, Bedeutung von Mobilität und Stabilität , Häufige Hüftprobleme und präventive Maßnahmen, Im Praxisteil werden Übungen zur Hüftmobilität und -stabilität vermittelt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104381</p>	

34060-26 ...was ich alles kann! Meilensteine der Bewegungsentwicklung von 0-3 - RTB/WTB Webinar	
Termin	18.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Lea Reck
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / Tr-C
<p>Welche Meilensteine der Bewegungsentwicklung sind bedeutend in den ersten drei Lebensjahren? In welcher Verbindung stehen die Meilensteine der motorischen Entwicklung mit den anderen Bereichen der kindlichen Entwicklung? Wie können wir dies alles in unsere Bewegungsstunden einbetten? Ein Webinar für alle aus den Bereichen Babyturnen, Eltern-Kind-Turnen und Krippe... mit theoretischen Grundlagen und vielen praktischen Ideen!</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104391</p>	

34060-27 Wirbelsäulengymnastik als Ganzkörpertraining – dynamisch, aufrecht, stabil - RTB/WTB Webinar	
Termin	23.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Petra Schreiber-Benoit
LG-Gebühr	40€
LG-Gebühr Gymcard	35€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
<p>Die besten Basisübungen zum Haltungsaufbau, Alltagsübungen in Alltagsaktionen. Dehn- und Beweglichkeitsübungen ergänzen kurz und knapp das ganzheitliche Übungsprogramm. In diesem Workshop ist der eigene Körper das Sporttool. Das Miniband kommt zum Einsatz.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104392</p>	

34060-28 Jazz Modern Contemporary Dance - Sprünge, Sprungkraft & Co, Beweglichkeit für Tänzer:innen - RTB/WTB Webinar	
Termin	25.05.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Franziska Zilch
LG-Gebühr	25€
LG-Gebühr Gymcard	20€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, TR-C
<p>Wie bereite ich meine Tänzer*innen mit Kraft und Technikübungen auf Sprünge im Tanz vor? Praxisworkshop mit Inhalten für das Bein- und Sprungkrafttraining für Tänzer*innen und Inspiration für Tanzsprünge und Kombinationen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104393</p>	



34060-29 Seniorentaining - aber bitte mit Power!	
Termin	04.07.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Petra Schreiber-Benoit
LG-Gebühr / Gymcard	40€ / 35€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, TR-C
Seniorentaining - aber bitte mit Power! Stabilisieren, balancieren, mobilisieren und das mit Power um einfach richtig älter zu werden! Hier lernst du wie du im Seniorenbereich ein forderndes Training aufbaust ohne zu überfordern. Folgende Sporttools benötigst du: Miniband und Faszienrolle (nicht zum Faszien-Release) als Powertool.	
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104451	

34060-30 Sturzprävention leicht gemacht: Sicher und aufrecht durch Bewegung und Balance - RTB / WTB Webinar	
Termin	10.07.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Penny Brennecke
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	Tr C / ÜL C /ÜL-B, ÜL-B Präv / ÜL-B Reha BRSNW
Inhalte: Eckpunkte zum Thema Stürze und Sturzprävention. Bewegungsbeispiele zum Thema „Sicher und aufrecht in Stand und Gang“ sowie „Koordinations- & Gleichgewichtstraining, auch mit instabilen Unterlagen“.	
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104394	

34060-08 Atmung: Theorie zur Atmung mit anschließendem Praxisteil mit energetisierenden und entspannten Atemübungen	
Termin	10.09.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 2 LE
Referent	Christoph Weber
LG-Gebühr	25€
LG-Gebühr Gymcard	20€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
Inhalte dieser Online Fortbildung werden sein: Anatomie des Atemsystems, Atemmuster, Die Rolle der Atmung im Stressmanagement, Die Bedeutung bewusster Atmung im Alltag. In der Praxis werden die Atemtechniken zur Steigerung der Vitalität und entspannenden Techniken gezeigt, die zur Reduzierung des Stessmanagements geeignet sind.	
Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104380	

34060-31 Neuromobility - RTB/WTB Webinar	
Termin	11.09.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Sonja Hergert
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	Tr C / ÜL C / ÜL-B Präv / ÜL-B Reha BRSNW
<p>In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig Mobility Training sein kann. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht und durchaus fordernd sein kann, da aktiv und langsam an Bewegungsgrenzen gearbeitet wird. Ergänzt wird dieses Thema mit ersten Einblicken in das neuronale Bewegungstraining, das aus einer anderen Perspektive die Beweglichkeit beeinflussen kann. Wundere dich also nicht, wenn z.B. nach einer Übung für deine Augen, dein Finger-Boden Abstand auf einmal geringer ausfällt.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104395</p>	

34060-09 Das Geheimnis der 100-Jährigen: Fit und gesund mit 100?	
Termin	10.09.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Katrin Kleinesper
LG-Gebühr	65€
LG-Gebühr Gymcard	55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
<p>Inhalte dieser Online Fortbildung werden sein: Anatomie des Atemsystems, Atemmuster, Die Rolle der Atmung im Stressmanagement, Die Bedeutung bewusster Atmung im Alltag. In der Praxis werden die Atemtechniken zur Steigerung der Vitalität und entspannenden Techniken gezeigt, die zur Reduzierung des Stessmanagements geeignet sind.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104382</p>	

34060-32 Intervall-Dance - RTB/WTB Webinar	
Termin	24.09.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 3 LE
Referent	Sarah Rose
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
<p>Dance und Toning passt nicht zusammen? Lass Dich vom Gegenteil überzeugen und erlebe, wie sich die in Blöcke unterteilte Dance-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere Deine Dance-Stunden oder bring neuen Schwung in Deine Workout-Kurse.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104397</p>	

34060-33 Achtsam und beweglich - zunehmend wichtige Kompetenzen Training"	
Termin	25.09.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Peggy Brennecke
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
<p>Achtsamkeit und Beweglichkeit sind wichtige gesundheitsfördernde und erhaltende Kompetenzen für alle Altersgruppen und werden in dieser Fortbildung unter unterschiedlichen Aspekten praktisch näher beleuchtet. Welche Bedeutung hat Beweglichkeit, was bedeutet Achtsamkeit und wie kann ich diese Ansätze in das Training integrieren. Ausgewählte Bewegungssequenzen zum Thema Schulter-Nacken, Becken-Hüfte und Wirbelsäule runden das Webinar ab.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104399</p>	

34060-34 Spiralstabilisation der Wirbelsäule (nach der Methode von Dr. med.R.Smisek) Teil 1 Basismodul - RTB/WTB Webinar	
Termin	04.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Anke Töpfer
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
<p>Bewegung baut die Brücke zwischen Körper und Geist. Mit einem aufrechten Rücken lässt sich besser denken und entspannen. In unserem Webinar kannst du die Wirkungen der wirbelsäulenstabilisierenden und mobilisierenden Übungen nach der Methode der Spiralstabilisation erspüren. Diese Übungen sind vielfältig anwendbar: Präventionssport, Reha-Sport, für Senioren und sogar im Leistungssport! Teil 1 ist der Basiskurs und Teil 2 Aufbaukurs, du kannst die Kurse auch unabhängig voneinander besuchen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104396</p>	

34060-35 Bewegt und Fit ab 60 - RTB/WTB Webinar	
Termin	06.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Penny Brennecke
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention
<p>Koordination und Kraft sind wichtige Kompetenzen im Alter. Welche koordinativen Fähigkeiten sind besonders wichtig und welche Übungen eignen sich um effektiv und funktionell zu trainieren? Bewegungssequenzen zum Training der Koordination, der Kraft und in der Kombination (koordinatives Krafttraining) bereichern dieses Webinar.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104402</p>	

34060-10 Neue Wege bei Arthrose	
Termin	10.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Katrin Kleinesper
LG-Gebühr	65€
LG-Gebühr Gymcard	55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
<p>Arthrose bedeutet Knorpelverschleiß. Die Ursache des Knorpelabbaus ist meist eine Überlastung des Gelenkes durch einseitigen, gelenkschädigenden Sport, aber auch durch eine Unterbelastung wie z.B. häufiges Sitzen im Büro oder Auto. Meist kommt es im Verlauf der Arthrose durch den Knorpelabrieb zu Entzündungen im Gelenk, die sehr schmerzhaft sind. Wenn die Entzündung abklingt, verschwinden die Schmerzen und der Knorpel kann sich wieder kräftigen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104383</p>	

34060-36 Entspanntes Atmen für Erwachsene – Atemübungen RTB/WTB Webinar	
Termin	13.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Anke Töpfer
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
<p>In diesem Workshop arbeiten wir in drei Sequenzen: Atmen im Stehen, Sitzen und am Boden. Die Übungen sind überall anwendbar, du kannst sie in dein Training, deine Arbeit und als Achtsamkeitstraining in deinen Alltag einbauen. Du wirst schnell merken, wieviel mehr Energie und Optimismus du haben wirst</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104403</p>	

34060-37 Spiralstabilisation der Wirbelsäule (nach der Methode von Dr. med.R.Smisek) Teil 2 Aufbaumodul - RTB/WTB Webinar	
Termin	18.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Anke Töpfer
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C, Trainer-C und ÜL-B, ÜL-B Prävention, ÜL-Reha BRSNW
<p>Bewegung baut die Brücke zwischen Körper und Geist. Mit einem aufrechten Rücken lässt sich besser denken und entspannen. In unserem Webinar kannst du die Wirkungen der wirbelsäulenstabilisierenden und mobilisierenden Übungen nach der Methode der Spiralstabilisation erspüren. Diese Übungen sind vielfältig anwendbar: Präventionssport, Reha-Sport, für Senioren und sogar im Leistungssport! Teil 1 ist der Basiskurs und Teil 2 Aufbaukurs, du kannst die Kurse auch unabhängig voneinander besuchen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104401</p>	

34060-38 Dance-Aerobic: next Level - RTB/WTB Webinar	
Termin	19.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 3 LE
Referent	Sarah Rose
LG-Gebühr	25€
LG-Gebühr Gymcard	20€
Lizenzverlängerung	ÜL-C / TR-C
<p>Du unterrichtest bereits Dance-Aerobic und/oder ein anderes Tanzformat und/oder bist begeisterte*r Teilnehmer*in? Dann bist du hier genau richtig. Aufbauend aus den klassischen Aerobic-Grundsritten gehen wir in dieser Fortbildung einen Schritt weiter und erarbeiten Stück für Stück komplexere Choreografien. Hier findest du neue Ideen für alles, was mit Tanzen zu tun hat. Ich freue mich darauf, mich mit dir zu vernetzen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104404</p>	

34060-39 Bewegte Pausen RTB/WTB Webinar	
Termin	25.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Anke Töpfer
LG-Gebühr	30€
LG-Gebühr Gymcard	25€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr-C
<p>Höchste Zeit für effektive Mini-Pausen im Büro und im Alltag! In meinem Webinar verrate ich dir Tipps & Tricks aus meiner Praxis als Bewegungscoach im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Du hast Lust, viele praktische Übungen für Schulter-Nacken-Finger-Augen-Gehirn und alles, was sonst so im Büro in Stress gerät, auszuprobieren? Dann mach mit!</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104405</p>	

34060-12 Protein, Muskulatur & Bewegung	
Termin	29.11.2025
Ort/Umfang	Zoom-Plattform / 4 LE
Referent	Adriano Valentini
LG-Gebühr	65€
LG-Gebühr Gymcard	55€
Lizenzverlängerung	ÜL-C & Tr-C
<p>Diese Fortbildung bietet einen fundierten Einblick in die Zusammenhänge zwischen Proteinen, Muskelentwicklung und körperlicher Aktivität. In diesem Kurs lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Bedeutung von Proteinen für den Muskelaufbau und die Erhaltung einer gesunden Muskulatur kennen. Dabei werden auch verschiedene Bewegungsformen und Trainingsmethoden besprochen, die den Muskelaufbau unterstützen können. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die Rolle von Proteinen und Bewegung in Bezug auf die Muskelgesundheit zu vermitteln und praktische Anwendungen für den Alltag aufzuzeigen.</p> <p>Weitere Infos: https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104385</p>	