

DTB-Akademie

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

FITNESS

PILATES

YOGA

GESUNDHEIT

ÄLTERE

KINDER

DANCE

PROGRAMM 2024

Online-Anmeldung unter www.dtb-akademie.de

AirTrack Factory



HOLE DIR DEINEN **TRAINER-RABATT**
UNTER WWW.WINSHAPE.DE/INSTRUCTOR!



Winshape[®]

FITNESS MEETS FASHION
www.winshape.de



INHALTSVERZEICHNIS

INFOS & EINSTIEG



ab Seite **7**

GROUP FITNESS



ab Seite **11**

IMPRESSUM

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

Redaktion:
Pia Pauly, Monika Preißer

Layout:
Andrea Wagner

Gestaltung:
charisManufaktur Markenberatung GmbH,
www.charismanufaktur.de

Titelfoto:
© stock.adobe.com

Bilder Innenteil:
© stock.adobe.com S. 3 (2), S. 4 (3), S. 5 (3), S. 6 (3),
S. 11 (2), S. 12 (1), S. 37 (1), S.49 (2), S. 57 (1), S. 65 (2),
S. 69 (2), S. 75 (2), S. 79 (2), S. 85 (2), S. 87 (1)
DTB: S. 33 (1)
iStock S. 57 (1)

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

Verantwortlich:
Gudrun Bieg, Sabine Aichholz (DTB-Akademie
Schwaben); Barbara Shaghghi (DTB-Akademie
Baden); Pia Pauly, Simone Buch, Monika Preißer,
Kerstin Bludau (DTB-Akademie Hessen); Sven
Kammeyer (TSF/DTB-Akademie Niedersachsen);
Stephan Gentes, Sandra Anders (DTB-Akademie NRW);
Nicole Kuttner (VTF Bildungswerk Hamburg)

Titel	Seite
Ansprechpartner*innen.....	7
Vorteile, Anerkennungen & FAQ.....	9
Erläuterungen.....	86
Unsere Services.....	89
Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining.....	13
Basismodul GroupFitness.....	15
Basismodul Fitnesstraining.....	22

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



FITNESS



ab Seite **22**

Titel	Seite
DTB-Fitnesstrainer*in Studio.....	22
DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio	24
Neurozentriertes Training – Basics	25

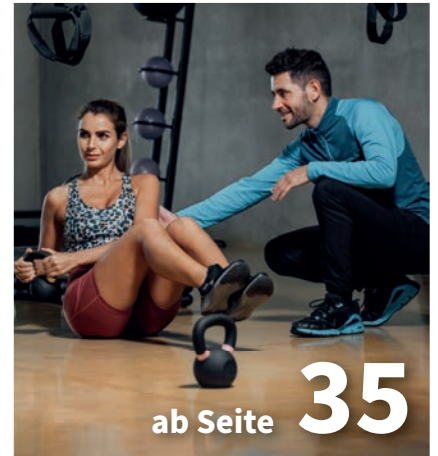
FUNCTIONAL TRAINING & CROSS TRAINING



ab Seite **26**

Titel	Seite
Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining	13
4XF Functional Training Coach (DTB).....	26
CrossTraining Coach.....	27
4XF Instructor Functional Training (Basic).....	27
4XF Instructor CrossTraining.....	29
4XF Instructor Core & Stability.....	29
4XF Instructor ToughClass.....	30
4XF Instructor Outdoor FitCamp.....	30
4XF Instructor Kettlebell-Training	30
4XF Instructor Mobility.....	31
4XF Advanced Exercises	31
4XF Athletic für Einzelpers. & Mannschaften	31
4XF Screens & Correct Exercises	33
4XF Programming.....	33

PERSONAL TRAINING



ab Seite **35**

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



INHALTSVERZEICHNIS

PILATES & YOGA



ab Seite **37**

GESUNDHEITSSPORT



ab Seite **49**

ÄLTERE



ab Seite **65**

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

Titel	Seite
Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining	12
DTB-Trainer*in Gesundheitssport.....	50
Rückengymnastik.....	51
DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	51
DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	52
Der bewegte Weg zur Achtsamkeit.....	52
DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation.....	53
Stretching-Instructor.....	17
DTB-Kursleiter*in Beckenboden	53
DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention.....	54
Bewegung und Ernährung.....	54
DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft.....	55
DTB-Instructor Walking/Nordic Walking	55
Rückenschullehrer*in KDDR	56
DTB-Rückentrainer*in	57
DTB-Rückenexpert*in und ANTARA®-Rückentrainer*in.....	57
Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess.....	60
DTB-Kursleiter*in Faszio®-Training	61
DTB-Aqua Fitness Gym	62
Krafttraining im Gesundheitssport.....	62
Atemgesundheit in Sport und Alltag	62
DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung	63
DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsmanagement.....	63

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



KINDER



DANCE



WEITERE ANGEBOTE



Titel	Seite
DTB-Kursleiter*in	
Psychomotorische Bewegungsförderung	70
DTB-Kursleiter*in "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen"	71
DTB-Kursleiter*in "Mama fit - Baby mit!"	72
DTB-Kursleiter*in "Yoga für Kinder"	72
DTB-Kursleiter*in "Kids in Action"	73
DTB-Kursleiter*in Kindertanz	77

Titel	Seite
DTB-Choreograf*in	76
DTB-Kursleiter*in Kindertanz	77
DTB-Instructor HipHop-Dance	77
DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance	78
DTB-Kursleiter*in Dancefitness im besten Alter ...	78

Titel	Seite
Fortbildungen	80
Kongresse & Conventions	84



ANSPRECHPARTNER*INNEN

DTB-AKADEMIE BADEN

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

DTB-AKADEMIE KOBLENZ

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

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT HAMM

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

DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

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

DTB-AKADEMIE SCHWABEN

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

VTF BILDUNGSWERK HAMBURG

Ausbildungsorte: Hamburg, Bremen, Rostock, Klink, Lenzen
Ansprechpartner: VTF-Lehrreferat
Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg
Tel.: 040 / 419 08-233 oder 248
Fax: 040 / 419 08-202
E-Mail: lehre@vtf-hamburg.de
www.gym-akademie.de

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

DTB-AKADEMIE HESSEN

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

DTB-AKADEMIE NRW | STANDORT BERGISCH GLADBACH

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

DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

Ausbildungsorte: Mainz
Ansprechpartner: Jana Balz
Jahnstraße 4
55124 Mainz
Tel.: 06131 / 94 17-22 oder 0157 / 855 188 36
Fax: 06131 / 94 17 17
E-Mail: balz@rhtb.de
www.rhtb.de

DTB-AKADEMIE SACHSEN

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

TSF/DTB-AKADEMIE NIEDERSACHSEN

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

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

www.dtb-akademie.de

Für Ihren Verein: Solarstrom ohne Investitionskosten

Jetzt informieren:
mainova.de/solar-verein



**Mainova versorgt den DFB-Campus
mit Strom vom eigenen Dach.**

Machen auch Sie Ihren Verein
unabhängiger von künftigen
Strompreisentwicklungen.



AUF EINEN BLICK

➔ ERFAHRUNG UND KNOW-HOW AUS ÜBER 20 JAHREN

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

➔ AKTUALITÄT UND QUALITÄT

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

➔ PRÄSENZ UND DIGITAL

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

➔ DIE REFERENT*INNEN

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

➔ KRANKENKASSENANERKENNUNG UND ZPP

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

➔ KONZEPTE OHNE LAUFZEIT & OHNE ZUSATZKOSTEN NUTZEN

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

➔ QUALITÄTSSIEGEL

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

➔ VERGÜNSTIGTE KONDITIONEN FÜR TURN-VEREINSMITGLIEDER

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

ANERKENNUNGEN

➔ QUALITÄTSSIEGEL

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

➔ YOGA ALLIANCE

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

➔ BILDUNGSURLAUB

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

ZERTIFIKATE & LIZENZEN

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

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

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

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

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

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

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

Anerkennung macht Kinder stark



Wertschätzung und Lob lassen Kinder wachsen und fördern ihr Selbstvertrauen.
Selbstbewusste Kinder und Jugendliche können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Stärken Sie Kinder durch Anerkennung!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

FITNESS

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





GYMWELT IM VEREIN

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

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

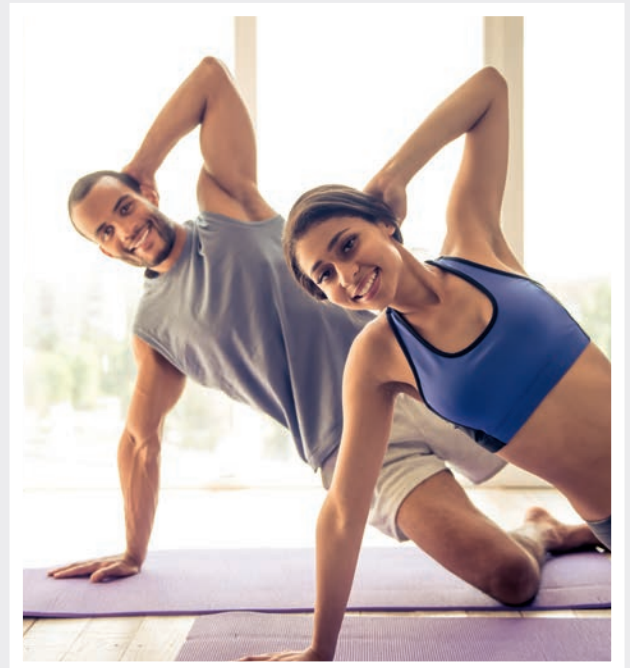
Mit Hilfe einer einheitlichen Marke möchten wir die vielfältigen, attraktiven Bewegungsangebote (aus den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Rhythmus, Tanz und Vorführungen) der Vereine in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und zum Mitmachen motivieren.

Vereine können folgende Vorteile nutzen:

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

Alle Informationen unter: www.dtb.de/gymwelt

GYMWELT 



ANZEIGE

Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO

RUNDUM SORGLOS!

Deutschlands günstigste **Auto-Flat**

ab mtl.
359 €



Scanne den QR-Code mit Deinem Smartphone und entdecke unser Autoangebot.

Athletic Sport Sponsoring
0234 95 128 - 5800 | beratung@ichbindeinauto.de

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Kooperationspartner seit 2004

IHR EINSTIEG

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

... aber ...

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

Dann haben wir die Lösung für Sie!

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

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

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

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

Basismodul GroupFitness

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

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

Basismodul Fitnesstraining

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

6 Tage (60 LE/1,5 ECTS)

A1.1 BASISMODUL FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING

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

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

INHALTE:

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

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining“

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

KOSTEN: ab 355,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Bartholomä	20. + 27.02. + 05.03. O + 13.-15.04.2024 P	Antje Hammes
Frankfurt	26.02.-01.03.2024	Antje Hammes
Frankfurt	02.-06.09.2024	Antje Hammes
Online + Stuttgart	17. + 20. + 24.09.2024 O + 18.-20.10.2024 P	Antje Hammes
Hamburg	08.-10.11. + 29.11.-01.12.2024	Diana Clar, Lena Schönteich
Hamburg	24.-26.11. + 08.-10.12.2023	Diana Clar, Ilka Holst

O = Online | P = Präsenz

A1.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS - BASISMODUL

siehe Seite 15

A1.3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO - BASISMODUL

siehe Seite 22

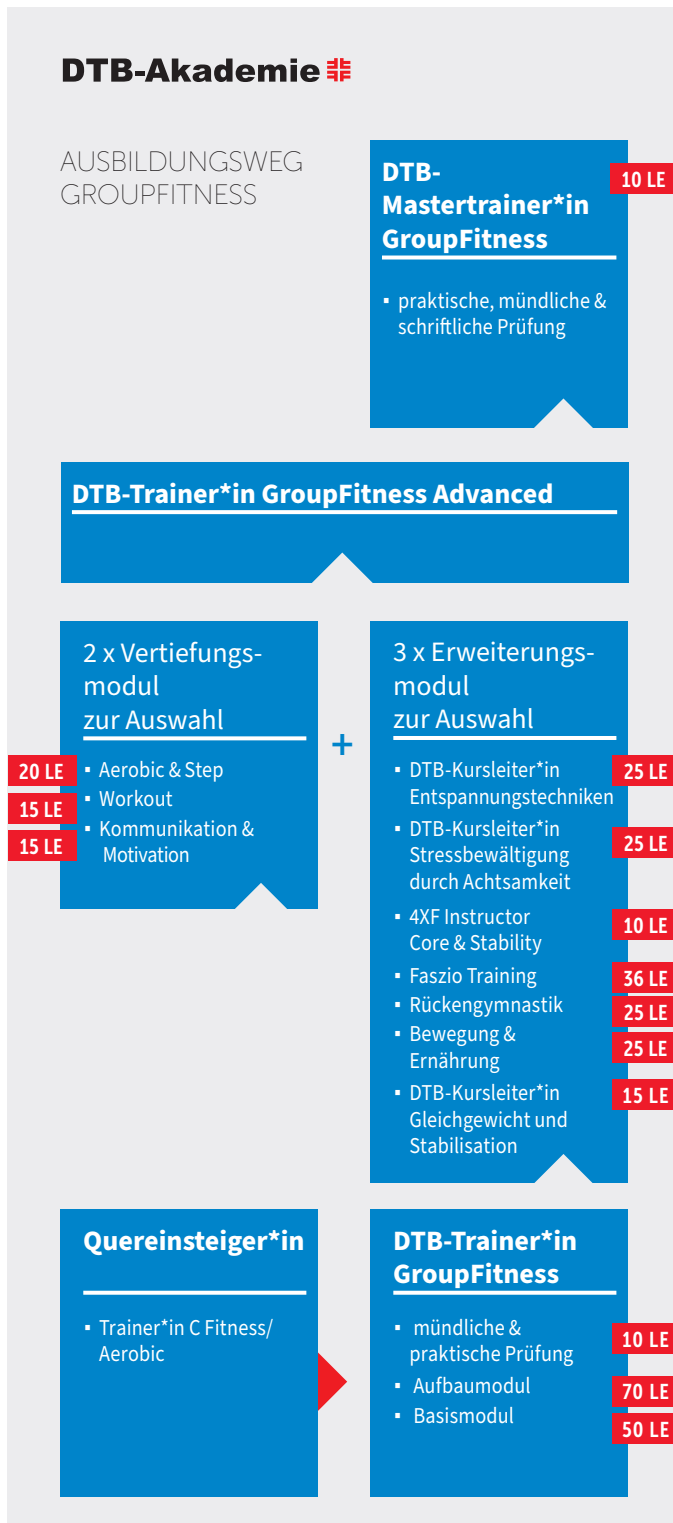
Infos zu den Online-Schulungen unter
www.dtb-akademie.de



A2 GROUPTFITNESS

A2.1 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS

– AEROBIC/STEP/WORKOUT



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

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

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

- Basismodul
- Aufbaumodul
- Lernerfolgskontrolle/Prüfung

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

A2.1.1 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS – BASISMODUL

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

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

INHALTE:

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

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

LEHRMATERIAL: In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,-  

KOSTEN: ab 440,-  *

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	09.-11.02. + 23.-25.02.2024	Diana Clar

A2.1.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS – AUFBAUMODUL

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

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

INHALTE:

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

UMFANG: 60 LE (1,5 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 40,-  

KOSTEN: ab 639,-  *

Am Standort Hamburg wird das Aufbaumodul modular angeboten und ist so offen für alle Interessierten. Infos unter

www.dtb-akademie.de

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	09.-10.03. + 27.-28.04. + 01.06. + 13.-14.07.2024	Diana Clar, Ilka Holst



A2.1.3 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS - PRÜFUNG

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Schriftliche Stundenausarbeitung

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

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Basis- und Aufbaumodul

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Trainer*in GroupFitness“

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

KOSTEN: ab 130,- € bzw. bei Teilprüfung ab 65,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	13.10.2024	Diana Clar

A2.2 DTB-TRAINER*IN GROUPTFITNESS ADVANCED

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

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

2 X VERTIEFUNGSMODUL ZUR AUSWAHL

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

3 X ERWEITERUNGSMODUL ZUR AUSWAHL

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

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

Interessierte können sich für neue Ausbildungstermine vormerken lassen und werden mit weiteren Informationen versorgt.

Einfach eine E-Mail schreiben an:

dtb-akademie@dtb.de

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

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

eine Prüfung abgelegt werden.

INHALTE:

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

Die Prüfungsinhalte beziehen sich nur auf die Vertiefungsmodulare.

Jeder Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

ABSCHLUSS:

Zertifikat "DTB-Master-Trainer*in GroupFitness"

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

KOSTEN: ab 130,- € bzw. bei Teilprüfung ab 65,- €*

Interessierte können sich für neue Ausbildungstermine vormerken lassen und werden mit weiteren Informationen versorgt.

Einfach eine E-Mail schreiben an:

dtb-akademie@dtb.de

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in GroupFitness Advanced

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

Unsere Fortbildungen finden Sie ab

Seite 79

2.4 INSTRUCTOR-WEITERBILDUNGEN

A2.4.1 FUNTONE® – FUNCTIONAL COACH

Die Functional Training-Weiterbildung, die sich wie keine andere auf das Wesentliche konzentriert! Lassen Sie sich vom FunTone®-Konzept begeistern und freuen Sie sich auf Functional-Übungen, welche Ihr persönliches Workout nachhaltig verändern werden.

Sie lernen in der dreitägigen Weiterbildung zum FunTone® – FUNCTIONAL COACH alle FunTone®-Bewegungsabläufe mit dem eigenen Körpergewicht kennen, technisch korrekt auszuführen und im Level-System auf die jeweilige Leistungsstufe anzupassen. Mit der einfachen FunTone®-Struktur lassen Sie

INHALTE:

- FunTone® Konzept, Struktur, Levelsystem
- Aufbau der FunTone® Basic und Sensibility Choreografie
- Umfangreiche FunTone® Übungssammlung
- Techniktraining und persönliche Korrekturen
- Funktionelle Anatomie
- Musik-Einsatz im Intervall-Training

UMFANG: 26 LE (0,625 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

Unterrichtserfahrung im Bereich GroupFitness

ABSCHLUSS:

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei. Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „FunTone® – Functional Coach“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmende berechtigt, Kurse unter dem Namen FunTone® anzubieten.

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 269,- €*

Weiter aufbauende Fortbildungen
finden Sie auf
Seite 80

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	12.-14.04.2024	Jana Spring

A2.4.2 STRETCHING-INSTRUCTOR

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

INHALTE:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Stretching-Instructor“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	16.-18.02.2024	Karin Albrecht
Bergisch Gladbach	01.-03.03.2024	Karin Albrecht
Baden-Baden	26.-28.04.2024	Karin Albrecht
Bartholomä	20.-22.09.2024	Karin Albrecht
Hamburg	11.-13.10.2024	Sebastian Bohnhoff
Hamm	08.-10.11.2024	Karin Albrecht
Saarbrücken	15.-17.11.2024	Karin Albrecht

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



A2.4.3 AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA® - das attraktive Body-Mind-Training

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



BERNHARD JAKSZT

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN: Keine. Das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder eine ÜL/Trainer*innen-Ausbildung wird empfohlen, um auf die Instructor-Tätigkeit mit Grundlagenwissen vorbereitet zu sein.

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 205,- €*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	24.-25.02.2024	Simone Müller
Baden-Baden	20.-21.04.2024	Simone Müller
Frankfurt	27.-28.04.2024	Simone Müller
Dresden	07.-08.09.2024	Team Aroha Academy
Bartholomä	12.-13.10.2024	Martina Witzko
Saarbrücken	09.-10.11.2024	Martina Witzko
Hannover	09.-10.11.2024	Stefanie Manig
Essen	16.-17.11.2024	Simone Müller

A2.4.4 KAHA®-INSTRUCTOR



KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeut*innen und Sportwissenschaftler*innen entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA® und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer

genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

ENTHALTENE MATERIALIEN:

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

KOSTEN: ab 205,- €*

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

VORAUSSETZUNGEN: Keine. Das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder eine ÜL/Trainer*innen-Ausbildung wird empfohlen, um auf die Instructor-Tätigkeit mit Grundlagenwissen vorbereitet zu sein.

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	16.-17.03.2024	Martina Witzko
Essen	13.-14.04.2024	Simone Müller
Hannover	25.-26.05.2024	Stefanie Manig
Bartholomä	21.-22.09.2024	Martina Witzko
Offenbach a. M.	21.-22.09.2024	Simone Müller
Bergisch Gladbach	12.-13.10.2024	Simone Müller
Baden-Baden	19.-20.10.2024	Simone Müller
Melle	26.-27.10.2024	Stefanie Manig

* GYM CARD-/DTB-ID-Preis, regulärer Preis höher. Detaillierte Infos zum Teilnahmebeitrag und weiteren Kosten sowie Hinweise zu Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de

A2.4.5 DRUMS ALIVE®-INSTRUCTOR

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



CARRIE EKINS



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

Drums Alive® für Fitness-Instructoren, Coaches und Trainer*innen – ein Training für den ganzen Körper – fesselnd, unterhaltsam und voller Energie!
Drums Alive® für Erzieher*innen und Pädagog*innen – erleben Sie, wie das

Klassenzimmer zum Leben erwacht, wenn Schüler*innen an spannenden Aktivitäten teilnehmen und ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern. Drums Alive® für Therapeut*innen – zugänglich für alle Altersklassen und Fähigkeiten. Befähigen Sie die Teilnehmenden, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

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

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Zertifikat „Drums Alive®-Instructor“

Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten. Empfohlen wird im Anschluss das Modul II. Mehr Informationen und Termine unter www.drumsalive.eu.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 205,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	24.-25.02.2024	Drums Alive Ausbilderteam
Melle	16.-17.03.2024	Sharon und Frauke Jackson
Mecklenburg-Vorpommern	04.05.05.2024	Team Drums Alive
Dresden	08.-09.06.2024	Hanka Kühn
Höxter	15.-16.06.2024	Frauke und Sharon Jackson
Essen	29.-30.06.2024	Alexandra Lauter
Saarbrücken	07.-08.09.2024	Kirsten Riedel
Hannover	28.-29.09.2024	Frauke und Sharon Jackson
Pfungstadt (Darmstadt)	09.-10.11.2024	Alexandra Lauter

A2.4.6 DTB-KURSLEITER*IN FLOWING ATHLETIX – YOGA MEETS ATHLETIC

Flowing AthletiX vereint das Beste aus athletischem HiiT mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken aus dem Yoga. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität sowie geistige Flexibilität. Der ständige Wechsel zwischen kraftvollen und ruhigen, fließenden Phasen erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance. Flowing AthletiX schließt die Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen.

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL: Umfangreiches Skript, Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer*in GroupFitness

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

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	26.-28.04.2024	Sonja Wäger-Kuhn
Hamburg	21.-23.06.2024	Sonja Wäger-Kuhn
Hamm	11.-13.10.2024	Anja Blondzik

GIB ALLES! AUCH DEINEM KÖRPER.



2:1

Calcium zu
Magnesium

ROSBACHER Mineralwasser mit dem natürlichen 2:1 Verhältnis von Calcium zu Magnesium – gibt dem Körper zurück, was er im Alltag und beim Sport verliert.

www.rosbacher.de

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt.
Aus der Rosbacher Ur-Quelle.

Rosbacher ist ein calcium- und magnesiumhaltiges Mineralwasser. Es hat von Natur aus ein 2:1 Verhältnis von Calcium zu Magnesium und liefert dem Körper die beiden wichtigen Mineralstoffe, die er im Alltag und beim Sport verliert. Wir empfehlen den Verzehr von mindestens 2 l Mineralwasser pro Tag und weisen auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise hin.

Hassia Mineralquellen GmbH & Co. KG · 61118 Bad Vilbel

A2.4.7 BARRE WORKOUT-INSTRUCTOR

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

training (mit und ohne Zusatzgeräte). Dadurch wird das Training effektiv und abwechslungsreich gestaltet. Elemente aus dem Yoga runden das Programm ab, halten den Körper geschmeidig und in Balance.

Die Barre-Übungen definieren, formen und straffen den gesamten Körper.

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Barre Workout-Instructor“

KOSTEN: ab 169,- €*

VORAUSSETZUNGEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	25.-26.01.2025	Natascha Gohl

A2.4.8 HULA HOOP-WORKOUT INSTRUCTOR

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

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

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*

ABSCHLUSS: Zertifikat „Hula Hoop-Workout Instructor“

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Stuttgart	19.04. O + 20.04.2024 P	Vera Kaulich
Hamm	08.-09.06.2024	Christine Zandbergen
Online + Koblenz	08.+15.11. O + 22.11.2024 P	Vera Kaulich
Hamburg	09.-10.11.2024	Christine Zandbergen

0 = Online | P = Präsenz

A2.4.9 INSTRUCTOR FRIDA®-FITNESS

Stärke ist mehr als Muskelkraft! „FRIDA® – von innen stark“ ist ein völlig neuartiges, ganzheitliches Konzept, welches auf 6 bzw. 12 Monate ausgelegt ist und einfaches, körperliches Training mit persönlicher Weiterentwicklung verbindet.

Entwickelt wurde das neuartige Konzept von Sonja Traxel, die Fitnesstrainerin, Systematischer Coach und Beraterin ist.

Detaillierte Ausschreibung und Termine unter

www.dtb-akademie.de

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	15.-17.03.2024	Sonja Traxel
Baden-Baden	17.-19.04.2024	Sonja Traxel

+ A3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

A3.1 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG FITNESSTRAINING

DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio

Coaching & Lernerfolgskontrolle

10 LE

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

+

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

DTB-Fitnesstrainer*in Studio

- Prüfung
- Aufbaumodul
- Basismodul

10 LE

50 LE

60 LE

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

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

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

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

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

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer B-Lizenz.

A3.1.1 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – BASISMODUL

INHALTE:

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

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

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

UMFANG: 60 LE (1,5 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

Trainingserfahrung im Studio.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

KOSTEN: ab 480,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Ulm	23.02. O + 12.-14.04.2024 P	Marina Vogel
Melle	15.-19.04.2024	Michaela Oltmanns
Online + Hamburg	07.-08.+28.-29.09. P + 13.10.2024 O	Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel

O = Online | P = Präsenz

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

A3.1.2 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – AUFBAUMODUL

INHALTE:

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

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

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS)

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

KOSTEN: ab 405,-€*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Ulm	26.-28.04.2024	Marina Vogel
Melle	17.-21.06.2024	Michaela Oltmanns
Online + Hamburg	02.-03.+23.-24.11.2024 P + 12.01.2025 O	Christian Hansen, Hanna Kuhn, Sabine Seidel

O = Online | P = Präsenz

ANZEIGE

www.benz-sport.de

Offizieller Partner des

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND



Ihr Partner und Teamplayer

Vom Kleingerät bis zur Objekteinrichtung - alles aus einer Hand

BENZ
Onlineshop

Versandkostenfrei
bei Paketversand ab einem
Warenwert von 29,00 Euro!
Sportartikel
mit unschlagbarem
Preis-Leistungs-
Verhältnis!



Über 10.000 Artikel
Besuchen Sie unseren
Onlineshop

ORIGINAL
BENZ®
SPORT

SCHULSPORT | BREITENSport | LEISTUNGSSport | GYMNASTIK | FITNESS | THERAPIE



A3.1.3 DTB-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – PRÜFUNG

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Theoretische Prüfung und/oder Prüfungsgespräch
- Praktische Prüfung

Prüfungsbestimmungen

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

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am DTB-Fitnesstrainer*in Studio – Aufbaumodul.

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

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

KOSTEN:

ab 130,- € bzw. bei Teilprüfung ab 65,- €*

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Mörfelden-Walldorf	13.-14.01.2024	Horst Meise
Hamburg	17.-18.02.2024	Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel
Ulm	11.05.2024	Marina Vogel
Melle	24.08.2024	Michaela Oltmanns
Hamburg	15.-16.02.2025	Hanna Kuhnt, Christian Hansen, Sabine Seidel

A3.2 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO

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

- Functional Fitness & Athletik (25 LE (0,625 ECTS))
- Gesundheit & Prävention (25 LE (0,625 ECTS))
- Coaching und Lernerfolgskontrolle (10 LE (0,25 ECTS))

Gemeinsam decken das stärker fitness- und athletikbasierte Modul, für ein leistungsorientierteres Publikum sowie das stärker präventiv und rehabilitativ ausgerichtete Modul, für ein vorwiegend gesundheitsorientiertes Klientel, das gesamte Spektrum möglicher Arbeitsbereiche für Fitnesstrainer*innen ab.

Die Ausbildung entspricht im kommerziellen Bereich einer A-Lizenz.

„AuF leben“ – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune

Seit dem 01.06.2022 setzt der Deutsche Turner-Bund das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt „Im Alter **AKTIV** und **FIT** leben (**AuF** leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ gemeinsam mit folgenden Landesturnverbänden um:

- Bayerischer Turnverband
- LTV Mecklenburg-Vorpommern
- Rhein Hessischer Turnerbund
- Saarländischer Turnerbund
- Sächsischer Turn-Verband
- LTV Sachsen-Anhalt
- Schleswig-Holsteinischer Turnverband

Ziel von **AuF** leben ist die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und die Steigerung der körperlichen Aktivität inaktiver, älterer Menschen (≥ 60 Jahre) in der Kommune. Das Wohnumfeld von älteren Menschen soll so gestaltet werden, dass sie sich regelmäßig, selbstständig und gerne bewegen. Um dies zu erreichen, werden Turn- und Sportvereine mit ihren Kommunen zusammengeführt und gemeinsam - als Tandem - verfolgen sie das Ziel, ihre Kommune gesundheitsfördernd für ältere Menschen zu gestalten. Ein weiterer, wichtiger Aspekt ist die enge Zusammenarbeit mit relevanten, kommunalen Akteuren. Das



Netzwerk „AuF leben“ soll dazu beitragen, ältere Menschen bestmöglich zu erreichen und die Ziele langfristig zu verfolgen und kommunale Strukturen nachhaltig anzupassen.

In den teilnehmenden Ländern wird das Projekt durch hauptberufliche AuF-Berater*innen der Landesturnverbände umgesetzt. Interessierte Vereine und Kommunen können sich an ihre*n zuständige*n AuF-Berater*in wenden. Die Anzahl der Tandems, die eine Anschubfinanzierung zur Projektumsetzung erhalten, ist dabei begrenzt.

Die Kontaktdaten der AuF-Berater*innen sowie alle wichtigen Informationen zum Projekt, eine Übersicht der aktiven Tandems sowie einige Umsetzungsbeispiele finden Sie unter: www.dtb.de/aufleben



* GYM CARD-/DTB-ID-Preis, regulärer Preis höher. Detaillierte Infos zum Teilnahmebeitrag und weiteren Kosten sowie Hinweise zu Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de

A3.2.1 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – MASTERMODULE

VORAUSSETZUNGEN:

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- € pro Modul

KOSTEN: ab 220,- €* pro Modul

Detaillierte Ausschreibung unter
www.dtb-akademie.de

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
FITNESS & ATHLETIK		
Hamburg	03.-05.05.2024	Christoph Löffler
Ulm	10.-12.05.2024	Marina Vogel
GESUNDHEIT & PRÄVENTION		
Ulm	26.-28.07.2024	Marina Vogel

A3.2.2 DTB-MASTER-FITNESSTRAINER*IN STUDIO – PRÜFUNG

Coaching & Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle besteht aus folgenden Teilen:

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

Prüfungsbestimmungen

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

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

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio“

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

KOSTEN: ab 130,- € bzw. bei Teilprüfung ab 65,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Ulm	07.09.2024	Marina Vogel

A3.3 NEUROZENTRIERTES TRAINING – BASICS

Neurozentriertes Training ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema, welches nicht nur die Fachwelt beschäftigt, sondern auch Einzug im Fitness- und Breitensport hält und Trainer*innen in Vereinen und Studios einen neuen Blick auf das Sporttreiben geben kann.

Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre

(Gleichgewicht) und/oder propriozeptive System (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

In dieser Weiterbildung werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, um das Nervensystem auf seine Funktion zu prüfen mit dem Ziel Beschwerden zu lindern sowie Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern.

UMFANG: 15 Lerneinheiten (0,375 ECTS)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

KOSTEN: ab 250,- €*

MATERIALIEN: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

VORAUSSETZUNGEN:

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

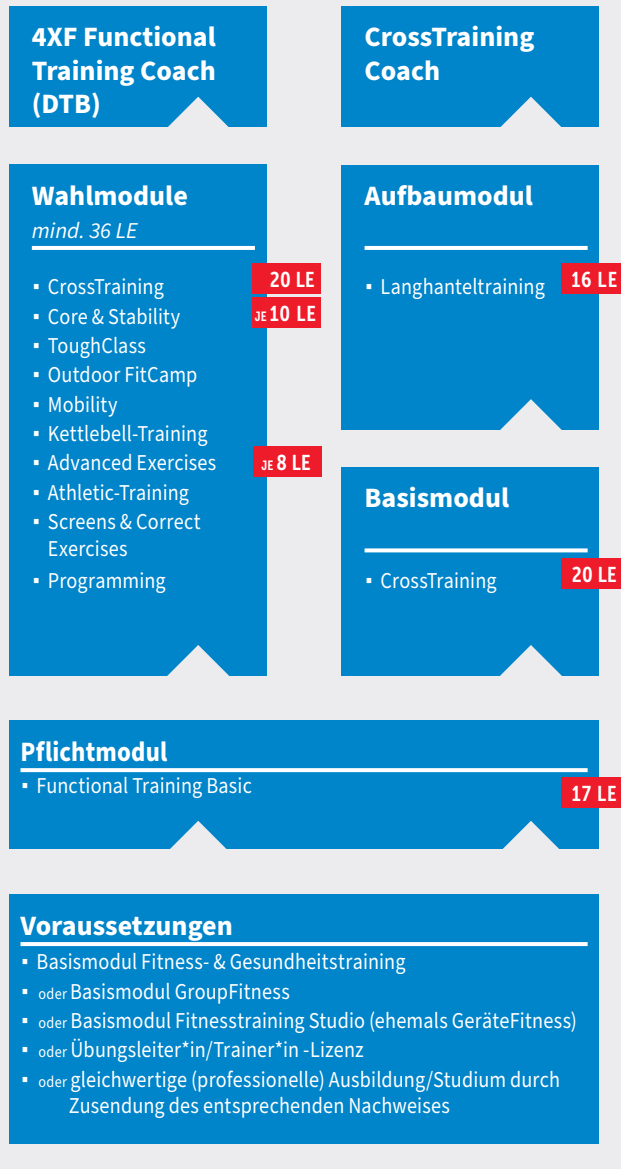
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	24.-25.02.2024	Kevin Grafen, Dirk Schauenberg
Hamm	29.-30.06.2024	Antje Hammes
Hamburg	16.-17.11.2024	Lena Schönteich
Saarbrücken	16.-17.11.2024	Antje Hammes



A4 FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRAINING

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEGE
FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRAINING



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

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

DIE WEITERBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

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

Der 4XF Functional Training Coach ist eine modulare Zertifikats-Weiterbildung, die sich aus einem Pflicht- sowie Wahlmodulen zusammensetzt.

VORAUSSETZUNGEN:

Voraussetzung am Einstiegs- und Pflichtmodul ist:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals GeräteFitness)
- oder Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Zunächst muss das Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic (17 LE) absolviert werden. Anschließend kann aus verschiedenen fachspezifischen Modulen gewählt werden.

- 4XF Instructor CrossTraining (20 LE)
- 4XF Instructor Core & Stability (10 LE)
- 4XF Instructor ToughClass (10 LE)
- 4XF Instructor Outdoor FitCamp (10 LE)
- 4XF Instructor Kettlebell-Training (10 LE)
- 4XF Instructor Mobility (10 LE)
- 4XF Advanced Exercises (8 LE)
- 4XF Athletic für Einzelpers. & Mannschaften (8 LE)
- 4XF Screens & Correct Exercises (8 LE)
- 4XF Programming (8 LE)

ABSCHLUSS: Sobald das Pflichtmodul und mindestens 36 Lerneinheiten mittels Wahlmodulen absolviert wurden, wird das Zertifikat „4XF-Functional Training Coach (DTB)“ ausgestellt. Dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Um das erworbene Grundwissen zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir unsere weiterführenden 4XF-Fortbildungen.

4XF CROSSTRaining COACH

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

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio (ehemals DTB-Trainer*in GeräteFitness)
- oder Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

BASISMODULE:

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

AUFBAUMODULE:

Nach Absolvierung der zwei oben genannten Basismodule kann das Aufbaumodul Langhanteltraining (16 LE) besucht werden.

ABSCHLUSS:

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

Interessierte können sich für neue Ausbildungstermine vormerken lassen und werden mit weiteren Informationen zum CrossTraining Coach versorgt. Einfach eine E-Mail schreiben an dtb-akademie@dtb.de

A4.1 4XF FUNCTIONAL TRAINING COACH (DTB)

A4.1.1 4XF INSTRUCTOR FUNCTIONAL TRAINING (BASIC)



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

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

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

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

INHALTE:

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

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“
- Zertifikat über die Einweisung in das stand. Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.
- Zertifikat über die Einweisung in das stand. Programm „Funktional trainieren und kräftigen“, das von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist.



UMFANG: 17 LE (0,425 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 225,- €*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

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

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer*in Studio
- oder Basismodul DTB-Trainer*in GroupFitness
- oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	24.-25.02.2024	Christoph Weber
Bremen	09.-10.03.2024	Christoph Weber
Hamm	20.-21.04.2024	Antje Hammes
Bartholomä	15.-16.06.2024	Robin Burkhardt
Hannover	17.-18.08.2024	Christoph Weber
Hamburg	28.-29.09.2024	Katja Möller

HYLO®

HAT TROCKENE AUGEN FEST IM GRIFF!

HYLO® ist offizieller Partner des
Turn-Team Deutschland



**TURN-TEAM
DEUTSCHLAND**



HYLO® - DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN¹

¹ Abverkauf Total (EH) der HYLO® Produktfamilie; IH Galaxy; APO Channel Monitor; S01K1: MAT 2023.01

URSAPHARM Arzneimittel GmbH · Industriestraße 35 · D-66129 Saarbrücken · www.ursapharm.de

hylo.de

A4.1.2 4XF INSTRUCTOR CROSSTRAINING

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor CrossTraining“

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 260,- € *

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	09.-10.03.2024	Sebastian Englert
Bremen	10.-11.08.2024	Christoph Weber
Hannover	26.-27.10.2024	Christoph Weber



A4.1.3 4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

VORAUSSETZUNGEN:

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

HINWEIS:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 130,- € *

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	27.04.2024	Christoph Weber
Hamm	16.06.2024	Carolin Waltert





A4.1.4 4XF INSTRUCTOR TOUGHCLASS

Bei der Tough Class ...

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 130,- €*



UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	15.06.2024	Carolin Waltert

A4.1.5 4XF INSTRUCTOR OUTDOOR FITCAMP

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „4XF Instructor Outdoor FitCamp“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 130,- €*



ENTHALTENE MATERIALIEN:

Umfangreiche Lehrmaterialien

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	13.04.2024	Christoph Weber
Stuttgart	22.06.2024	Robin Burkhardt
Bergisch Gladbach	29.06.2024	Carolin Waltert

A4.1.6 4XF INSTRUCTOR KETTLEBELL-TRAINING

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Zertifikat „4XF Instructor Kettlebell-Training“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 130,- €*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	07.09.2024	Christoph Weber

A4.1.7 4XF INSTRUCTOR MOBILITY

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

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Instructor Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Zertifikat „4XF Instructor Mobility“

UMFANG: 10 LE (0,25 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 130,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	09.03.2024	Antje Hammes
Bremen	28.04.2024	Christoph Weber
Hannover	01.06.2024	Christoph Weber
Stuttgart	12.10.2024	Robin Burkhardt

A4.1.8 4XF ADVANCED EXERCISES

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 89,- €*

Infos und Termine unter
www.dtb-akademie.de

A4.1.9 4XF ATHLETIC FÜR EINZELPERSONEN & MANNSCHAFTEN

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 89,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	27.01.2024	Carsten Peckmann
Hannover	14.04.2024	Christoph Weber
Bremen	10.11.2024	Christoph Weber



SPORTSWEAR SINCE 1900

DTB 

DEUTSCHER TURNER-BUND

BEYOURSELF
BY ERIMA

STRONG
BY ERIMA

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

A4.1.10 4XF SCREENS & CORRECT EXERCISES

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 89,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	08.09.2024	Christoph Weber
Bremen	09.11.2024	Christoph Weber

A4.1.11 4XF PROGRAMMING

INHALTE:

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

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

4XF Functional Training (Basic)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

KOSTEN: ab 89,- €*

Infos und Termine unter
www.dtb-akademie.de

Bewegungssteine XL – naturnah | aktiv | fit

Die Outdoor-Trainingsanlage für Vereine und Kommunen.

Speziell für Vereine wurde ein Konzept entwickelt, mit dem sie auf ihre Kommune zugehen können, um gemeinsam die Umsetzung der **Bewegungssteine XL** in Angriff zu nehmen.

Eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung bietet dabei alle wichtigen Informationen und gibt Hinweise und Tipps zur Durchführung. Darüber hinaus stehen weitere Materialien wie Präsentationsvorlagen, Infotafeln, Social Media Beiträge, etc. kostenfrei auf der Website des Deutschen Turner-Bundes zur Verfügung.



Weitere Informationen zum Projekt **Bewegungssteine XL** finden Sie auch unter:

www.dtb.de/bewegungssteine-xl



QUALITÄT UND PERFORMANCE

Seid optimal vorbereitet für das Trainingsjahr 2024



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

A5 DTB-PERSONALTRAINER*IN

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
PERSONAL
TRAINING &
MEDICALFITNESS

DTB- PersonalTrainer*in

Modul C:
Prüfung

20 LE

DTB-Trainer*in MedicalFitness

- Heimstudium
- + Präsenztage
- + Prüfung

20 LE

20 LE

DTB- PersonalTrainer*in

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

25 LE

25 LE

3 Module auswählen

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

Quereinsteiger

- DTB-Rückentrainer*in
- oder Rückenschullehrer*in

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

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

Voraussetzungen

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

Voraussetzungen

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

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

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

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

Mehr Infos unter

www.dtb-akademie.de



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

UMFANG:

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 285,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	15.06. O + 14.09.2024 P	Daniel Hönow, Wolfgang Klingebiel

O = Online | P = Präsenz

Anmeldeschluss ist der 31.05.2024.

Der Versand der Unterlagen erfolgt am 12.06.2024, somit haben Sie drei Monate Zeit für das Selbststudium. Am 15.06.2024 findet ein Onlinetermin zum Kennenlernen und zur Erläuterung des Manuals statt, der nicht verpflichtend ist. Am 14.09.2024 findet verbindlich der Präsenztage inkl. Prüfung statt. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb der Zeit des Selbststudiums, werden 100 % der Anmeldegebühren fällig.

A5.2 STUFE 4

A5.2.1 MODUL A – KOMMUNIKATION & COACHING

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 240,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	08.-10.11.2024	Daniel Hönow

A5.2.2 MODUL B – ERFOLGREICH IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

UMFANG: 25 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 240,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	22.+29.11. O + 07.12.2024 P	Silke Warm

O = Online | P = Präsenz

A5.2.3 MODUL C – PRÜFUNG

UMFANG: 20 Lerneinheiten

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 240,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	24.-25.02.2024	Silke Warm, Daniel Hönow
Hamburg	22.-23.02.2025	Silke Warm, Daniel Hönow

S. 37 – S. 48

PILATES & YOGA

B1 PILATES & YOGA





B1 PILATES & YOGA

B1.1 DTB-TRAINER*IN PILATES

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
PILATES

DTB- Trainer*in Pilates

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

Voraussetzungen

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

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

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

Die Stufen 3 bis 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Es wird empfohlen, die Ausbildung innerhalb von 2 Jahren zu durchlaufen.

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

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

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

INHALTE:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht

VORAUSSETZUNGEN:

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

LEHRMATERIAL: Ein umfangreiches Skript wird als Download bereitgestellt.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

KOSTEN: ab 220,- € *

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Frankfurt	23.11. O + 02.-03.12.2023 P	Corinna Michels
Bartholomä	02.-04.02.2024	Tanja Sacher
Hamburg	09.-11.02.2024	Anke Haberlandt
Koblenz	12.-14.04.2024	Christina Klinkenberg
Melle	19.-21.04.2024	Helena Wiebe
Hamm	13.-15.09.2024	Corinna Michels
Mainz	20.-22.09.2024	Nina Klinkenberg
Karlsruhe	18.-20.10.2024	Tanja Sacher
Online + Frankfurt	31.10. O + 02.-03.11.2024 P	Corinna Michels

O = Online | P = Präsenz

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

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- € *

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Frankfurt	12.-14.01.2024	Corinna Michels
Bartholomä	01.-03.03.2024	Tanja Sacher
Hamburg	19.-21.04.2024	Anke Haberlandt
Koblenz	03.-05.05.2024	Christina Klinkenberg
Melle	03.-05.06.2024	Helena Wiebe
Hamm	04.-06.10.2024	Corinna Michels
Frankfurt	22.-24.11.2024	Corinna Michels
Karlsruhe	06.-08.12.2024	Tanja Sacher

* GYM CARD-/DTB-ID-Preis, regulärer Preis höher. Detaillierte Infos zum Teilnahmebeitrag und weiteren Kosten sowie Hinweise zu Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de

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

UMFANG: 50 LE (1,3 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

KOSTEN: ab 430,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	02.-06.10.2024	Anke Haberlandt

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

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

INHALTE:

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

- DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 2
- oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,-€*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Frankfurt	29.02. O + 02.-03.03.2024 P	Corinna Michels
Bartholomä	19.-21.04.2024	Tanja Sacher
Koblenz	07.-09.06.2024	Christina Klinkenberg
Hamburg	06.-08.09.2024	Anke Haberlandt
Melle	16.-18.09.2024	Helena Wiebe
Hamm	08.-10.11.2024	Corinna Michels
Online + Frankfurt	23.01. O + 25.-26.01.2025 P	Corinna Michels
Karlsruhe	24.-26.01.2025	Tanja Sacher

O = Online | P = Präsenz

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

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

INHALTE:

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

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 3

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	19.-21.01.2024	Corinna Michels
Online + Frankfurt	25.04. O + 27.-28.04.2024 P	Corinna Michels
Koblenz	06.-08.09.2024	Christina Klinkenberg
Bartholomä	11.-13.10.2024	Tanja Sacher
Hamburg	08.-10.11.2024	Anke Haberlandt
Melle	18.-20.11.2024	Helena Wiebe
Hamm	06.-08.12.2024	Corinna Michels
Online + Frankfurt	20.02. O + 22.-23.02.2025 P	Corinna Michels
Karlsruhe	21.-23.02.2025	Tanja Sacher

O = Online | P = Präsenz





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

Das Ziel vor Augen – Supervision

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 4

ABSCHLUSS:

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

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

KOSTEN: ab 170,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bremen	17.-18.02.2024	Anke Haberlandt
Hamm	17.-18.02.2024	Corinna Michels
Hamburg	02.-03.03.2024	Anke Haberlandt
Frankfurt	08.-09.06.2024	Corinna Michels
Bartholomä	09.-10.11.2024	Tanja Sacher
Koblenz	17.11.2024	Christina Klinkenberg
Melle	10.-12.01.2025	Helena Wiebe
Hamm	01.-02.02.2025	Corinna Michels
Hamburg	22.-23.02.2025	Anke Haberlandt
Frankfurt	12.-13.04.2025	Corinna Michels
Karlsruhe	12.-13.04.2025	Tanja Sacher

B1.1.6 DTB-TRAINER*IN PILATES ADVANCED

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

Grundausbildung zur Vertiefung und Erweiterung aufgegriffen.

Neu ab 2024: Weiteres Modul mit neuen Themen! Die einzelnen Advanced-Weiterbildungen können unabhängig voneinander besucht werden.

VORAUSSETZUNGEN: DTB-Trainer*in Pilates

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

LEHRMATERIAL: Wird als Download bereitgestellt.

DTB-Trainer*in Pilates Advanced – Fokus Schulter & „Hands-on“

INHALTE:

- Erweiterung des Übungsrepertoires
- Methodik: Übungen richtig anleiten und korrigieren
- „Hands-on“: Assists & Adjustments
- Pilates Prinzipien, Pilates Schlüsselbegriffe
- Taktile Begleitung
- Medical Pilates – Fokus Schulter: Anatomie Wiederholung und Vertiefung, Praxis

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

DTB-Trainer*in Pilates Advanced – Fokus Wirbelsäule & Kraft

INHALTE:

- Medical Pilates – Fokus Wirbelsäule: Anatomie Wiederholung und Vertiefung, Praxis
- Kraft – Pilates als Workout
- Erweiterung des Übungspools mit Advanced-Übungen
- Einsatz von Kleingeräten

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
DTB-TRAINER*IN PILATES ADVANCED – FOKUS SCHULTER & „HANDS-ON“		
Melle	29.04.-01.05.2024	Anke Haberlandt
Bremen	14.-16.06.2024	Anke Haberlandt
DTB-TRAINER*IN PILATES ADVANCED – FOKUS WIRBELSÄULE & KRAFT		
Hamm	11.-12.05.2024	Corinna Michels
Frankfurt	31.08.-01.09.2024	Corinna Michels
Hamburg	28.-29.09.2024	Anke Haberlandt

Weiter aufbauende Fortbildungen finden Sie auf

Seite 79

YOGA –

DIE AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

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

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

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

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

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

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
YOGA

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

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

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

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

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

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

Voraussetzungen

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

B1.2 DTB-KURSLEITER*IN YOGA

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

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz

- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung der Kursleitung ist ausreichend).

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	19.-21.01.2024	Kerstin Bornemann
Hamburg	19.-21.01.2024	Martina Mittag
Karlsruhe	26.-28.01.2024	Claudia Schötz
Koblenz	05.-07.04.2024	Simone Bopp
Bremen	16.-18.08.2024	Pritpal Kaur
Hamm	30.08.-01.09.2024	Pritpal Kaur
Hamburg	20.-22.09.2024	Sabine Boesinger

* GYM CARD-/DTB-ID-Preis, regulärer Preis höher. Detaillierte Infos zum Teilnahmebeitrag und weiteren Kosten sowie Hinweise zu Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de



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

Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 1

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	23.-25.02.2024	Sabine Boesinger
Baden-Baden	15.-17.03.2024	Claudia Zoller
Melle	15.-17.03.2024	Kerstin Bornemann
Koblenz	21.-23.06.2024	Simone Bopp
Online + Hamm	27.09. O + 28.-29.09.2024 P	Pritpal Kaur
Hamburg	11.-13.10.2024	Martina Mittag
Bremen	25.-27.10.2024	Pritpal Kaur

O = Online | P = Präsenz

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

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

INHALTE:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	22.-24.03.2024	Martina Mittag
Baden-Baden	26.-28.04.2024	Claudia Schötz, Heike Härter
Melle	16.-18.08.2024	Kerstin Bornemann
Koblenz	04.-06.10.2024	Simone Bopp
Online + Hamm	01.11. O + 02.-03.11.2024 P	Pritpal Kaur
Hamburg	08.-10.11.2024	Sabine Boesinger
Bremen	06.-08.12.2024	Pritpal Kaur

O = Online | P = Präsenz

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 2

DTB-KURSLEITER*IN YOGA – KOMPAKT

UMFANG: 50 LE (1,25 ECTS) bzw. 100 LE (2,5 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: ab 30,- €

KOSTEN: ab 405,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
STUFE 1-4		
Klink	29.02.-10.03.2024	Martina Mittag
STUFE 1+2		
Bartholomä	16.-20.10.2024	Seraina Kupzog
STUFE 3+4		
Bartholomä	24.-28.01.2025	Kristina Stifter, Cornelia Nyhof

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

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

INHALTE:

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

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

DTB-Akademie auszuhändigen.

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 3

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	12.-14.04.2024	Sabine Boesinger
Baden-Baden	07.-09.06.2024	Claudia Schötz, Thomas Maag
Melle	14.-16.10.2024	Kerstin Bornemann
Koblenz	22.-24.11.2024	Thomas Maag
Hamburg	29.11.-01.12.2024	Martina Mittag
Hamm	29.11.-01.12.2024	Pritpal Kaur

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

„Den Gipfel erklimmen – Supervision“

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

KOSTEN: ab 170,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	26.-27.01.2024	Pritpal Kaur
Hamburg	26.-28.01.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamm	27.-28.01.2024	Pritpal Kaur
Koblenz	10.-11.02.2024	Thomas Maag
Bartholomä oder Stuttgart	02.-03.03.2024	Kristina Stifter, Cornelia Nyhof
Hamburg	05.-07.04.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	07.-09.06.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	21.-23.06.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Baden-Baden	19.-20.07.2024	Claudia Schötz
Hamburg	11.-13.10.2024	NN
Melle	31.10.-02.11.2024	Kerstin Bornemann
Hamburg	13.-15.12.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamm	24.-25.01.2025	Pritpal Kaur
Hamburg	24.-26.01.2025	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Koblenz	08.-09.03.2025	Simone Bopp



B1.3 DTB-YOGALEHRER*IN (220 LE)

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

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

B1.3.1 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 1

Yoga Adjustments

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

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

INHALTE:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	31.01.-02.02.2024	Kerstin Bornemann
Braunshausen	01.-03.03.2024	Andrea Flach-Meyerer
Bartholomä	08.-10.03.2024	Andrea Flach-Meyerer
Koblenz	26.-28.04.2024	Andrea Flach-Meyerer
Hamm	24.-26.05.2024	Pritpal Kaur
Hamburg	27.-29.09.2024	Martina Mittag
Baden-Baden	25.-27.10.2024	Claudia Schötz

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Yoga

B1.3.2 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 2

Weiterführende Asana-Variationen

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

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

INHALTE:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

KOSTEN: ab 220,- €*

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	09.-11.02.2024	Kerstin Bornemann
Hamburg	09.-11.02.2024	Martina Mittag
Braunshausen	19.-21.04.2024	Andrea Flach-Meyerer
Bartholomä	31.05.-02.06.2024	Andrea Flach-Meyerer
Koblenz	07.-09.06.2024	Andrea Flach-Meyerer
Hamm	09.-11.08.2024	Pritpal Kaur
Baden-Baden	29.11.-01.12.2024	Claudia Zoller

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

B1.3.3 DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURS 3

Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga

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

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

INHALTE:

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	26.-28.04.2024	Martina Mittag
Hamm	26.-28.04.2024	Pritpal Kaur
Melle	26.-28.06.2024	Kerstin Bornemann
Braunshausen	28.-30.06.2024	Andrea Flach-Meyerer
Bartholomä	26.-28.07.2024	Andrea Flach-Meyerer
Koblenz	30.08.-01.09.2024	Andrea Flach-Meyerer
Baden-Baden	31.01.-02.02.2025	Elisabeth Alber

DTB-YOGALEHRER*IN – AUFBAUKURSE 1-3 (KOMPAKT)

UMFANG: 75 LE (1,875 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 30,- €

KOSTEN: ab 735,-€

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	01.-09.11.2024	Martina Mittag

B1.3.4 DTB-YOGALEHRER*IN – SUPERVISION

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 3 und Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftliche Bestätigung der Kursleitung oder Teilnahmebescheinigung).

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

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

UMFANG: 20 LE (0,5 ECTS)

(plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)

KOSTEN: ab 170,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	26.-28.01.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	05.-07.04.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	07.-09.06.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamm	21.-22.06.2024	Pritpal Kaur
Hamburg	21.-23.06.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Braunshausen	24.-25.08.2024	Andrea Flach-Meyerer
Melle	04.-06.10.2024	Kerstin Bornemann
Hamburg	11.-13.10.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Koblenz	26.-27.10.2024	Andrea Flach-Meyerer
Bartholomä	08.-09.11.2024	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg	13.-15.12.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Baden-Baden	21.-22.03.2025	Claudia Schötz



B1.4 DTB-YOGALEHRER*IN (520 LE)

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

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

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

VORAUSSETZUNGEN:
DTB-Yogalehrer*in (220 LE)

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

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

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

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

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

KOSTEN: ab 220,- € je Teil bzw. ab 170,- € pro Supervision*

B1.4.1 YOGA & PHILOSOPHIE

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Saarbrücken I	16.-18.02.2024	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg I	24.-26.05.2024	Martina Mittag
Online + Saarbrücken II	15.-17.03.2024	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg II	13.-15.09.2024	Martina Mittag
Hamburg III	23.-25.02.2024	Martina Mittag
Online + Saarbrücken III	24.-26.05.2024	Andrea Flach-Meyerer

B1.4.2 YOGA & PSYCHOLOGIE

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden I	19.-21.01.2024	Claudia Zoller, Silvia Siegenführ
Hamburg I	09.-11.02.2024	Sabine Boesinger
Baden-Baden II	09.-11.02.2024	Claudia Zoller, Silvia Siegenführ
Hamburg II	31.05.-02.06.2024	Sabine Boesinger
Karlsruhe III	01.-03.03.2024	Claudia Zoller, Silvia Siegenführ
Hamburg III	11.-13.10.2024	Sabine Boesinger
Hamm III	15.-17.11.2024	Pritpal Kaur

B1.4.3 YOGA & ANATOMIE – MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

Medizinische Grundlagen I
Medizinische Grundlagen II
Medizinische Grundlagen III

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg I	02.-04.02.2024	Daniela Paulsen-Korb
Hamm I	22.-24.07.2024	Pritpal Kaur
Hamburg II	03.-05.05.2024	Daniela Paulsen-Korb
Hamm II	24.-26.07.2024	Pritpal Kaur
Hamburg III	05.-07.07.2024	Daniela Paulsen-Korb
Hamm III	26.-28.07.2024	Pritpal Kaur

B1.4.4 SUPERVISION UND ABSCHLUSSPRÜFUNG

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

Die Prüfung besteht aus vier Bausteinen:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
SUPERVISION		
Hamburg	26.-28.01.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	05.-07.04.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Baden-Baden	12.-14.04.2024	Claudia Zoller, Silvia Siegenführ
Hamburg	07.-09.06.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	21.-23.06.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Braunshausen	22.-23.06.2024	Andrea Flach-Meyerer
Hamburg	11.-13.10.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamburg	13.-15.12.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Hamm	07.-09.02.2025	Pritpal Kaur
ABSCHLUSSPRÜFUNG		
Hamburg	05.-07.04.2024	Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb
Melle	08.-09.06.2024	Christiane Jaschiniok

INTERNATIONALE YOGA ALLIANCE®

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

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

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



ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

Um einen „Hatha Yoga“-Kurs so anbieten zu können, dass er von den Krankenkassen bezuschusst wird, muss er bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet werden. Die ZPP prüft dabei:

1. Das Konzept: Es muss ein Kurskonzept inkl. Stundenbildern eingereicht werden. Die DTB-Akademie bietet die Einweisung in das Kurskonzept „Hatha Yoga“ an, welches bei der ZPP bereits positiv geprüft wurde. Siehe Seite 48.



2. Die Anbieterqualifikation: Kursleiter*innen müssen eine gewisse fachliche Qualifikation gemäß dem Leitfaden Prävention vorweisen. Die DTB-Akademie händigt als Service ihren Teilnehmenden Lehrpläne aus,

die bei der Kompetenzprüfung bei der ZPP behilflich sein können und den Mitarbeiter*innen dort die Zuordnung der Ausbildungsinhalte und -umfänge erleichtern sollen.

Bei Fragen zur Anerkennung der eigenen Qualifikationen bitten wir direkt Kontakt zur ZPP aufzunehmen – wir können hierzu keine verbindlichen Aussagen geben.

Mehr unter www.dtb-akademie.de > Akademie > Infos > Krankenkassen & ZPP





B1.5 KURSKONZEPT „HATHA YOGA“

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 8 LE (0,2 ECTS)

KOSTEN: ab 89,- €*

FRÜHBUCHER-RABATT: 5,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: Hamburg + Koblenz)	06.07.2024	Sonja Wäger-Kuhn
Online (zuständig: Akademie Schwaben)	20.07.2024	Andrea Flach-Meyerer

B1.6 DTB-KURSLEITER*IN „YOGA FÜR KINDER“

Siehe Seite 72.

ANZEIGE

 **SPINEFITTER**
BACK IN BALANCE

by 

DIE INNOVATION FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN



SPINEFITTER.COM

- Verspannungen lösen
- Gelenke mobilisieren
- Tiefenmuskulatur kräftigen
- Leistungsfähigkeit steigern

Hilft effektiv bei Schmerzen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich.*

*Zusammenfassung der Studie auf spinefitter.com zum Download verfügbar.

S. 49 – S. 64

GESUND- HEITS- SPORT

B2 GESUNDHEITSSPORT





B2 GESUNDHEITSSPORT

B2.1 DTB-TRAINER*IN GESUNDHEITSSPORT

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG GESUNDHEITSSPORT

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

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

Voraussetzungen

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

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

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

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

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

KRANKENKASSENANERKENNUNG

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

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



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

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



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

B2.1.1 RÜCKENGYMNASTIK

Bei der dreitägigen Weiterbildung „Rückengymnastik“ dreht sich alles um ein gesundheitsorientiertes Rückentraining. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung (funktionelle Anatomie, Trainingslehre, Methodik/Didaktik) und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick, wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann.

Diese Weiterbildung ist außerdem eines der Fachmodule für den/die DTB-Trainer*in Gesundheitssport.

Als Zugangsvoraussetzung reicht - im Gegensatz zum/zur DTB-Rückentrainer*in - bereits das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder eine ÜL-C-Lizenz!

INHALTE:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Rückengymnastik“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Frankfurt	08.03. O + 16.-17.03.2024 P	Horst Meise
Hamm	21.-23.06.2024	Antje Hammes
Hamburg	28.-30.06.2024	Diana Clar
Bartholomä	02.-04.10.2024	Anne-Mireille Giermann

O = Online | P = Präsenz

B2.1.2 DTB-KURSLEITER*IN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Entspannungstechniken bieten einen großen Spielraum, auf den sowohl Stressprophylaxe als auch Stressbewältigung Einfluss zu nehmen. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Die Mög-

lichkeiten, sich effektiv entspannen zu lernen, sind vielfältig. Diese Weiterbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Wirkmechanismen der Entspannung und zeigt in Theorie und Praxis führende Entspannungstechniken auf.

INHALTE:

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

HINWEIS:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Koblenz	08.-10.03.2024	Ina Römer
Bremen	19.-21.04.2024	Natascha Rohne
Hamm	03.-05.05.2024	Edda Baucke
Hamburg	28.-30.06.2024	Natascha Rohne
Frankfurt	03.-05.06.2024	Anne-Mireille Giermann
Bartholomä	31.07.-02.08.2024	Anne-Mireille Giermann
Melle	21.-23.08.2024	Edda Bauke

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken“



B2.1.3 DTB-KURSLEITER*IN STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken im Voraus zu leben. Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen kennzeichnen diese Lebensweise.

Im Versuch mit der beschleunigten Taktung des Lebens und den erhöhten Anforderungen Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu

uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer wichtiger.

In dieser Weiterbildung wird vermittelt, was es bedeutet, achtsam zu sein. Alles Wichtige über die Technik und Wirkweise, über alte Traditionen und neue Erkenntnisse, über die Grundlagen des Übens mitten im geschäftigen Alltag und in der Stille wird hier vermittelt.

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	08.-10.03.2024	Edda Baucke
Hamburg	08.-10.03.2024	Sabine Boesinger
Frankfurt	05.-07.06.2024	Anne-Mireille Giermann
Bartholomä	02.-04.08.2024	Anne-Mireille Giermann
Melle	19.-21.08.2024	Edda Bauke
Koblenz	27.-29.09.2024	Ina Römer

B2.1.4 DER BEWEGTE WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Einführungsmodul und Kennenlernen des ganzheitlichen Bewegungskonzeptes

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

Es wird unter anderem mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz, der Ideokinese (Mabel Todd, André Bernard), dem Body-Mind-Centering (BMC) (Bonnie Brainbridge Cohen), der Franklin-Methode® (Eric Franklin), neuesten Erkenntnissen aus der Faszien-Forschung und vielen anderen Einflüssen

gearbeitet. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen, die die Neuroplastizität des Gehirnes nachhaltig schult.

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

INHALTE:

- Vorstellung des Konzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
- Methodischer Werkzeugkasten mit mentalen Elementen
- Möglichkeiten, wie das Erlernte in Bewegungsstunden unterschiedlicher Art und den Alltag für die Nachhaltigkeit integriert und eingesetzt werden kann

Das Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ ist eine modulare Weiterbildung. Das Einführungsmodul wird als Einstieg empfohlen, um das Konzept kennen zu lernen. Die restlichen fünf Module (je 8 LE) können auch als eigenständige Fortbildungen besucht werden. Nach Absolvierung von allen sechs Modulen wird das Abschlusszertifikat „Der bewegte Weg zu Achtsamkeit“ ausgestellt. Weitere Infos unter www.dtb-akademie.de.

LEHRMATERIAL:

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „Basis- und Einführungsmodul „Das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung nach dem Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit““

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	13.-14.04.2024	Christiane Greiner-Maneke
Hamm	22.-23.11.2024	Christiane Greiner-Maneke

Weiter aufbauende Fortbildungen
finden Sie auf
Seite 83

B2.1.5 DTB-KURSLEITER*IN GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

Diese Weiterbildung richtet sich an Trainer*innen, die das bedeutsame Themenfeld Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen eines gesundheitlich orientierten Trainings integrieren bzw. vertiefen wollen. Die beiden Begriffe aus der Bewegungs- und Trainingslehre werden in Theorie und Praxis genau betrachtet: Das Gleichgewichtstraining speziell als ein Bereich der Koordinationsfähigkeit und das Stabilisationstraining im Rahmen des Aufbaus der

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

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	16.-17.03.2024	Corinna Michels
Bartholomä	19.-20.04.2024	Anne-Mireille Giermann
Essen	28.-29.09.2024	Antje Hammes
Hamm	03.-04.10.2024	Corinna Michels
Hamburg	16.-17.11.2024	Sylvia Heidorn
Online + Koblenz	22.11. O + 23.11.2024 P	Antje Hammes

B2.1.6 STRETCHING INSTRUCTOR

siehe Seite 17

B2.1.7 DTB-KURSLEITER*IN BECKENBODEN

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

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

INHALTE:

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Beckenboden“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Karlsruhe	22.-24.03.2024	Ulla Häfeling
Melle	01.-03.05.2024	Ulla Häfeling
Hamm	31.05.-02.06.2024	Ulla Häfeling
Bartholomä	20.-22.09.2024	Ulla Häfeling
Melle	20.-22.11.2024	Helena Wiebe
Hamburg	21.-23.02.2025	Daniela Paulsen-Korb



B2.1.8 DTB-TRAINER*IN OSTEOPOROSE-PRÄVENTION

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

- Übungsleiter*in-B – "Sport in der Prävention" oder "Sport in der Rehabilitation" (2. Lizenzstufe)
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Das Buch „Power für die Knochen – Osteoporose vorbeugen, diagnostizieren, behandeln“ von Reiner Bartl, erschienen im Südwest Verlag, muss zum Lehrgang mitgebracht werden.

LEHRMATERIAL:

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

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	24.-26.05.2024	Ulla Häfelinger
Melle	05.-07.06.2024	Helena Wiebe
Koblenz	28.-30.06.2024	Ulla Häfelinger
Bartholomä	05.-07.07.2024	Ulla Häfelinger
Karlsruhe	25.-27.10.2024	Ulla Häfelinger

B2.1.9 BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

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

Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung, nach neuesten wissenschaft-

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

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



LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online + Hamburg	01.+08.10. O + 12.-13.10.2024 P	Katrin Kleinesper

O = Online | P = Präsenz

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

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Damit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum „kugelwohl“ fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist dieses Programm entstanden. Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich sich einer Gruppe anzuschließen, zu der andere Frauen gehören, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen, und die qualifiziert angeleitet wird. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können.

INHALTE:

- Der schwangere Körper
 - Anatomische Grundlagen zum weiblichen Becken
 - Haltung
- Bewegung und Sport in der Schwangerschaft:
 - Geeignete Sport- und Bewegungsarten
 - Prinzipien
 - Kontraindikationen
- Inhalte und Aufbau einer Übungsstunde
- Umsetzung im Verein:
 - Unterschiedliche Vereiskonzepte;
 - Marketing/Netzwerkbildung

LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hannover	25.-26.05.2024	NN
Hanau	28.-29.09.2024	Claudia Fiedler
Melle	09.-10.11.2024	Claudia Fiedler
Bartholomä	09.-10.11.2024	Katharina Wagner-Sharawi
Hamburg	30.11.-01.12.2024	Claudia Fiedler

B2.1.11 DTB-INSTRUCTOR WALKING/NORDIC WALKING

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

1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

ABSCHLUSS:

- Zertifikat „DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking“
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme

„Walking“ sowie „Nordic Walking“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	12.-14.04.2024	Jens Nußbaum
Bartholomä	19.-21.04.2024	Werner Nemetz
Koblenz	26.-28.04.2024	Werner Nemetz
Hamburg	07.-09.06.2024	Miriam Götting, Marion Krispin
Bergisch Gladbach	14.-16.06.2024	Jens Nußbaum
Baden-Baden	12.-14.07.2024	Susanne Gertz



B2.2 RÜCKENSCHULLEHRER*IN KDDR

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

Die Rückenschule, das in Deutschland wohl häufigste präventive Angebot zur Vorbeugung und Versorgung von unspezifischen Rückenschmerzen, ist ein ganzheitliches Rückenkonzept basierend auf dem biopsychosozialen Ansatz.

Die Weiterbildung zum/zur lizenzierten Rückenschullehrer*in KddR basiert auf den Zielen, Inhalten und dem Curriculum der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR), an dessen Ausarbeitung Forum „Gesunder Rücken – besser leben e.V.“ maßgeblich mitgearbeitet hat. Die Ausbildung umfasst 60 Lerneinheiten und schließt mit einer schriftlichen Prüfung (ausgearbeiteter Stundenverlaufsplan) sowie einer praktischen Prüfung (Lehrdemonstration) ab, die durch ein strukturelles Feedback gleichzeitig der Verbesserung der pädagogischen Kompetenzen aller Teilnehmenden dient.

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



INHALTE:

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

- Oder (auf Anfrage durch Zusendung des entsprechenden Nachweises) Bewegungsfachkräfte sowie Studierende aus dem sportwiss. Bereich

LEHRMATERIAL: Es werden umfangreiche Lehrmaterialien zur Verfügung gestellt.

ABSCHLUSS: Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden die Lizenz als Rückenschullehrer*in (KddR) des Forums Gesunder Rücken – besser leben e.V. (KddR).

Die Lizenz muss alle drei Jahre durch einen mindestens zweitägigen vom Forum Gesunder Rücken bzw. der KddR anerkannten Kurs verlängert werden, um ihre Gültigkeit zu behalten.

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

UMFANG: 60 LE (1,5 ECTS)

KOSTEN: ab 440,- € (370,- € für Schüler*innen / Studierende nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises) *

VORAUSSETZUNGEN:

- Sportwissenschaftler*innen, Dipl.-Sportlehrer*innen, staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Ergotherapeut*innen, Masseur*innen mit Ausbildung nach 1994

RÜCKENSCHULLEHRER*IN KDDR

ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Hamburg	18.-23.11.2024	Daniela Paulsen-Korb	440,- € (490,- €)*
Frankfurt	09.-14.12.2024	Antje Hammes	440,- € (490,- €)*

REFRESHER RÜCKENSCHULE

Kurstitel	ORT	TERMINE	REFERENT*IN	TEILNAHMEBEITRAG
Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining (ZPP-zertifiziert)	Frankfurt	02.-03.03.2024	Antje Hammes	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Feldenkrais	Hamburg	20.-21.04.2024	Cora Wulff	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Schulter Nackenschule	Hamburg	27.-28.04.2024	Wolfgang Klingebiel	180,- € (215,- €)*
Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining (ZPP-zertifiziert)	Hamburg	28.-29.09.2024	Wolfgang Klingebiel	180,- € (215,- €)*

* GYM CARD-/DTB-ID-Preis, regulärer Preis höher. Detaillierte Infos zum Teilnahmebeitrag und weiteren Kosten sowie Hinweise zu Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de

B2.3 DTB-RÜCKENTRAINER*IN

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Weiterbildung. Zudem wird das standardisierte Kurskonzept „Bewegen statt schonen“

INHALTE:

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

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

ABSCHLUSS:

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

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

VERLÄNGERUNG DES ZERTIFIKATES:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*



ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Karlsruhe	12.-14.04.2024	Tanja Sacher
Bergisch Gladbach	24.-26.05.2024	Antje Hammes
Hamm	06.-08.09.2024	Katrin Gleitze, Renate Kullmann-Bragulla
Bartholomä	04.-06.10.2024	Anne-Mireille Giermann
Online + Hamburg	08.10.+06.11. O + 09.-10.11.2024 P	Wolfgang Klingebiel

O = Online | P = Präsenz

LEBEN LIEBT BEWEGUNG

– TU'S FÜR DICH!

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

Im Mittelpunkt der Projektidee steht die Wissensvermittlung der positiven Aspekte von Bewegung. Es sollen die Vereine (die Übungsleitenden und die Vereinsmitglieder) über die Gesundheitseffekte informiert (Wissensvermittlung) und für das Thema sensibilisiert werden.

Das Projekt hat das Ziel, Menschen in ihrem Verhalten zu bestärken oder eine Verhaltensänderung in Richtung "mehr Bewegung" einzuleiten – Eine Unterstützung auf dem Weg zum lebenslangen Sporttreiben.

Eine Schlüsselrolle zur Umsetzung nehmen die Übungsleitenden ein, weshalb eine Fortbildung "Leben liebt Bewegung - Tu's für dich!" konzipiert, Multiplikator*innen Schulungen durchgeführt und ein Referent*innenpool aufgebaut wurde.



Die Fortbildung enthält fachliche Inhalte zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten u.a. Krebs und der Vermittlung positiver Aspekte von Bewegung. Außerdem hat die Fortbildung das Ziel, Menschen in Ihrem aktiven Verhalten zu bestärken bzw. eine Verhaltensänderung in Richtung „mehr Bewegung“ einzuleiten.

Weitere Informationen und Termine für die Fortbildung finden Sie auf unserer Website:

www.dtb.de/fortbildung





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

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG RÜCKENEXPERT*IN

DTB-Rückenexpert*in und Antara® Rückentrainer*in

16 LE

- Coaching und Lernerfolgskontrolle

- Modul Schultergürtel- Halswirbelsäule

25 LE

- Modul Hüftgelenk - Becken - ISG

25 LE

- RückenPraxis Pur

16 LE

Voraussetzungen

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

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

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

Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem star education-Ausbildungsteam. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Die Weiterbildung der DTB-Akademie besteht aus dem Modul „RückenPraxis Pur“, den beiden Aufbaumodulen „Becken/Hüfte“ und „Schultergürtel/Halswirbelsäule“ und schließt mit der Lernerfolgskontrolle inklusive Coaching ab.

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



Entwickelt von
Karin Albrecht



B2.4.2 RÜCKENPRAXIS PUR (= ANTARA® BASIC)

RückenPraxis Pur schafft die Möglichkeit, viele weitere Ideen für die Praxis kennenzulernen! Ein Schwerpunkt ist die dynamische und segmentale Stabilität der Wirbelsäule. Die Weiterbildung basiert auf dem Bewegungskonzept Antara® (entwickelt von Karin Albrecht) und bildet die Brücke für die

weiteren Module zum/zur DTB-Rückenexperten*in und dipl. Antara® Rückentrainer*in.

Als Grundlage wird die Weiterbildung zum/zur DTB-Rückentrainer*in (siehe S. 57) bzw. das Modul „Rückengymnastik“ (siehe S. 51) empfohlen.

INHALTE:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 202,-€*

RückenPraxis Pur entspricht inhaltlich weitgehend der Weiterbildung „Antara® Basic“ (siehe S. 60).

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-B Sport in der Prävention
- oder DTB-Rückentrainer*in
- oder DTB-Trainer*in Gesundheitssport
- oder DTB-Trainer*in Pilates
- oder DTB-Kursleiter*in Yoga bzw. DTB-Yoga-lehrer*in
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	19.-20.01.2024	Annette Gloß
Bartholomä	20.-21.04.2024	Annette Gloß
Baden-Baden	22.-23.03.2025	Annette Gloß

B2.4.3 AUFBAUMODUL 1 „BECKEN/HÜFTGELENK“

Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Die Anatomie des Hüftgelenks und des ISG wird aufgefrischt. Insbesondere Fehlhaltungen, Fehlformen und

Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG werden genauer betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken, werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

VORAUSSETZUNGEN:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

KOSTEN: ab 250,- €*

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	02.-04.02.2024	Karin Albrecht
Bergisch Gladbach	09.-11.02.2024	Karin Albrecht
Bartholomä	12.-14.07.2024	Karin Albrecht

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

B2.4.4 AUFBAUMODUL 2 „SCHULTERGÜRTEL/HALSWIRBELSÄULE“

Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf dem Schultergürtel, dem Schultergelenk und der Halswirbelsäule. Genauer betrachtet werden die Anatomie des Schultergelenks, die typischen Fehlhaltungen, die Krankheitsbilder des Schultergelenks, die dazugehörige Haltungskorrektur und die Stabilisations-Übungen. Für

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

KOSTEN: ab 250,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	23.-25.02.2024	Volker Kipp
Hamm	15.-17.03.2024	Volker Kipp
Bartholomä	27.-29.09.2024	Volker Kipp

B2.4.5 COACHING UND LERNERFOLGSKONTROLLE (PRÜFUNG)

Im ersten Teil dieses Lehrgangs wird an der eigenen Technik und den Übungsanleitungen gearbeitet (Coaching). Im zweiten Teil wird die Lernerfolgskontrolle durchgeführt. Diese besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Prüfung.

Der Aufbau und die Inhalte der Lernerfolgskontrolle werden in den Ausbildungsmodulen detailliert besprochen.

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

KOSTEN: ab 199,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Karlsruhe	08.-09.03.2024	Volker Kipp
Bergisch Gladbach	20.04.2024	Volker Kipp
Bartholomä	19.-20.10.2024	Volker Kipp



B2.5 BEWEGUNGSEXPERT*IN IM ALTERUNGSPROZESS – ANTARA® AGE

DTB-Akademie

BEWEGUNGSEXPERT*IN
IM ALTERUNGSPROZESS – ANTARA® AGE

Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess – Antara® Age

- Teil 1
- Teil 2

25 LE

25 LE

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

16 LE

16 LE

66 LE

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining mit Weiterbildungen (insgesamt 120 LE)
- oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz (mind. 120 LE)
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

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

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

LERNZIELE:

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

B2.5.1 ANTARA® BASIC (= RÜCKENPRAXIS PUR)

Grundlagenvermittlung: Es geht hauptsächlich um den Aufbau der Rumpfstabilität und die aufrechte Haltung – bereits mit vielen praktischen Übungen, die

umgehend in das Übungsrepertoire aufgenommen werden können.

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining mit Weiterbildungen (insgesamt 120 LE)
- oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz (mind. 120 LE)
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 202,- €*

Antara® Basic entspricht inhaltlich weitgehend der Weiterbildung "RückenPraxis Pur" (siehe S. 58). Diese kann alternativ gebucht werden.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 16 LE (0,4 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	27.-28.04.2024	Annette Gloß
Baden-Baden	04.-05.05.2024	Annette Gloß
Hamm	01.-02.06.2024	Annette Gloß

B2.5.2 BEWEGUNGSEXPERT*IN IM ALTERUNGSPROZESS – TEIL 1

VORAUSSETZUNGEN:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 250,- €*

Detaillierte Ausschreibung unter www.dtb-akademie.de

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	12.-14.04.2024	Karin Albrecht
Baden-Baden	21.-23.06.2024	Karin Albrecht
Bergisch Gladbach	30.08.-01.09.2024	Annette Gloß
Bartholomä	11.-13.10.2024	Karin Albrecht

* GYM CARD-/DTB-ID-Preis, regulärer Preis höher. Detaillierte Infos zum Teilnahmebeitrag und weiteren Kosten sowie Hinweise zu Online-Schulungen unter www.dtb-akademie.de

B2.5.3 BEWEGUNGSEXPERT*IN IM ALTERUNGSPROZESS – TEIL 2

VORAUSSETZUNGEN:

Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess – Teil 1

ABSCHLUSS: Zertifikat „Bewegungsexpert*in im Alterungsprozess – Antara® Age“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 250,- €*

Detaillierte Ausschreibung unter

www.dtb-akademie.de

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	28.-30.06.2024	Annette Gloß
Baden-Baden	04.-06.10.2024	Annette Gloß
Hamm	29.11.-01.12.2024	Annette Gloß

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

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

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

Mit Hilfe der 7 Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten und -räume wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Ein besonderer Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung spielen die 5 Leitbahnen

INHALTE:

TEIL 1

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

INHALTE:

TEIL 2

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

LEHRMATERIALIEN:

In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar!

ABSCHLUSS:

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

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
TEIL 1		
Hamm	07.-08.09.2024	Heike Oellerich
TEIL 2		
Bergisch Gladbach	28.-29.09.2024	Heike Oellerich
KOMPAKT		
Melle	11.-14.03.2024	Heike Oellerich
Karlsruhe	11.-14.07.2024	Franziska Wulff
Hamburg	03.-06.10.2024	Heike Oellerich

nach FASZIO®, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen.

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

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





B2.6 DTB-AQUA FITNESS GYM

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

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

VORAUSSETZUNGEN:

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

KOSTEN: ab 220,- €*

ABSCHLUSS: Zertifikat „DTB-Aqua Fitness GYM“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	16.-17.11.2024	Robert Nelson

B2.7 KRAFTTRAINING IM GESUNDHEITSSPORT

Krafttraining zum Erhalt der Gesundheit gewinnt stark an Bedeutung. Ziel des Trainings ist es, die Kraft möglichst lange zu erhalten bzw. zu optimieren. Das Training sollte interessant und effektiv gestaltet werden – mit Rücksicht auf häufige, bereits vorhandene oder zu erwartende physische Einschränkungen. Richtig dosiertes Krafttraining führt nicht nur bei jungen Menschen, sondern auch bei Frauen und Männern ab 60 Jahren zu einer Zunahme der Muskelkraft.

Dabei spielen eine Erhöhung des Muskelvolumens sowie eine bessere Rekrutierung und Frequentierung motorischer Einheiten eine maßgebliche Rolle.

Folglich ist ein progressives Krafttraining, auch mit höheren Intensitäten, unabhängig vom Alter durchführbar, sofern die physischen Einschränkungen im Blick behalten werden.

INHALTE:

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

ZUGANGSVORAUSSETZUNG:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	28.-29.06.2024	Antje Hammes
Hamburg	30.11.-01.12.2024	Carsten Peckmann
Bergisch Gladbach	NN	NN

B2.8 ATEMGESUNDHEIT IN SPORT UND ALLTAG

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

auf unseren Herzschlag, dem Gefäßdruck sowie den Stoffwechselprozessen zu nehmen. Diese Weiterbildung will ein Bewusstsein für das Thema Atmung schaffen, Ansätze zur Integration in die eigene Übungspraxis anbieten, wobei zunächst die Bereitschaft für ein persönliches praktisches Einlassen im Erfahrungsraum der unterschiedlichen Techniken und Einsatzmöglichkeiten und des Austausches darüber Voraussetzung ist.

INHALTE:

- Anatomie und Physiologie
- Atemtechniken
- Atem erforschen
- Atemstörungen
- Integration beim Sport und in Trainingsstunden

- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 169,- €*

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

ZUGANGSVORAUSSETZUNG:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamm	10.-11.05.2024	Anne-Mireille Giermann
Bergisch Gladbach	08.-09.06.2024	Sonja Wäger-Kuhn
Hamburg	31.08.-01.09.2024	Sonja Wäger-Kuhn

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

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

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

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

ZIELGRUPPE:

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

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

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Prüfungsvorbereitung und Prüfung

für Abschluss „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“

8 LE

DTB-Zertifikat Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

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

20 LE

20 LE

20 LE

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

- BGF Seminar
- Selbstlernphase

20 LE

10 LE

Voraussetzungen

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

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



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



B2.9.1 DTB-ZERTIFIKAT BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Mit der Ausbildung „DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)“ werden gezielt Übungsleiter*innen oder Gesundheitsbeauftragte mit sport-

fachlichen Kenntnissen angesprochen, die nach dem Seminar direkt in den Betrieben meist als Bewegungs-Fachkräfte aktiv werden wollen.

INHALTE:

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

Hinweis: Innerhalb dieser Ausbildung werden die Möglichkeiten für Turn- und Sportvereine zur Zusammenarbeit mit Krankenkassen beleuchtet. Dabei ist auch die individuelle Kursleiter*innen-Qualifikation entscheidend. Mehr unter www.dtb-akademie.de > Akademie > Infos > Krankenkassen & ZPP

LEHRMATERIAL: Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

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

chenden Nachweises

- und internetfähiges Endgerät (z. B. PC), Mikrofon, Kamera

ABSCHLUSS: DTB-Zertifikat „Betriebliche Gesundheitsförderung“

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

KOSTEN: ab 470,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Online (zuständig: Frankfurt)	05.-18.04. E-Learning + 19.04. O + 27.-28.04.2024 O	Beate Missalek

B2.9.2 DTB-ZERTIFIKAT

FACHKRAFT FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Die BGM-Ausbildung richtet sich an alle Interessierten, die Einblicke ins Management bzw. Betriebsabläufe erhalten wollen, um gesundheitsför-

dernde Strukturen und Prozesse in Betrieben aufbauen bzw. verändern zu können.

BGM-SEMINAR I – GRUNDLAGEN

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

VORAUSSETZUNGEN:

Zur Teilnahme müssen ein internetfähiges Endgerät (z. B. PC), Mikrofon und Kamera bereit gestellt werden.

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

KOSTEN: ab 470,- €*

Interessierte können sich für neue Ausbildungstermine vormerken lassen und werden mit weiteren Informationen versorgt.
Einfach eine E-Mail schreiben an:
dtb-akademie@dtb.de

BGM-SEMINAR II – VERTIEFUNG

INHALTE:

- Projektplanung und Umsetzung
- Analyseinstrumente in BGM und BGF
- Projektregelkreis als PDCA-Zyklus
- Darstellung unterschiedlicher Projektverlaufspläne
- Qualitätsmanagement
- Gestaltung von Aktionen und Maßnahmen
- Kommunikation und Marketing
- Netzwerke und Kooperationen

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am BGM-Seminar I - Grundlagen

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

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

KOSTEN: ab 470,- €*

PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND PRÜFUNG BBGM

Mit Erhalt des DTB-Zertifikats besteht für die Absolvent*innen die Möglichkeit, sich zur Prüfung des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) anzumelden, um dort das Zertifikat "Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)" zu erhalten. Mehr zur Prüfungsvorbereitung und zur Prüfung BBGM finden Sie auf der Website www.dtb-akademie.de



S. 65 – S. 68

ÄLTERE

C1 ÄLTERE



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

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

die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.

INHALTE:

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

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	07.-09.03.2024	Daniela Ludwig
Hamburg	19.-21.04.2024	Heidi Krieger
Bergisch Gladbach	08.-10.11.2024	Antje Hammes

C1.2 DTB-KURSLEITER*IN MENSCHEN MIT DEMENZ BEWEGEN

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

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

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

- oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Altenpfleger*in, Krankenpfleger*in, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	01.-03.11.2024	Heidi Krieger
Hamm	06.-08.12.2024	Antje Hammes

VORAUSSETZUNGEN:

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

C1.3 DTB-KURSLEITER*IN STURZPRÄVENTION „STUFE 1“

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit,

dass ältere Menschen so häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

INHALTE:

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

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

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

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	08.-10.03.2024	Kerstin Brucker-Moosmann
Hamm	12.-14.04.2024	Katrin Gleitze

C1.4 GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

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

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 160,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bergisch Gladbach	24.-25.02.2024	Katrin Gleitze
Hamburg	08.-09.06.2024	Charlotta Cumming

C1.5 DTB-BEWEGUNGSEXPERT*IN IN DER PFLEGE

Ein Angebot für Pflegeeinrichtungen zur Umsetzung des aktuellen Expertenstandards Mobilität

Die Module der Weiterbildungen zum/zur DTB-Bewegungsexpert*in in der Pflege können sowohl als reguläre Weiterbildungen von Einzelpersonen gebucht werden sowie als individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Inhouse-Schulungen vor Ort durchgeführt werden. Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohnerinnen und Bewohner von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes). Die Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den „Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach § 113a SGB XI“ noch stärker eingefordert wird. Diesen neuen Herausforderungen ist in der Regel mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen bzw. entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeitenden zu begegnen. Die DTB-Akademie unterstützt mit ihrem Weiterbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität

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

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



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

INHALTE:

Die Inhalte der einzelnen Module sind online einsehbar.

oder in Druckform zur Verfügung gestellt.

siotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise

UMFANG:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

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

MATERIALIEN: Das Lehrmaterial wird als Download

KOSTEN: ab 60,- € pro Modul *

THEMA	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	01.02.2024	Kirsten Riedel
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Stuttgart	09.04.2024	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Bergisch Gladbach	27.05.2024	Antje Hammes
Bewegungsförderung im Alter (Pflichtmodul)	Saarbrücken	10.09.2024	Sandra Thome
Aktivieren durch Bewegung	Bergisch Gladbach	27.05.2024	Antje Hammes
Aktivieren durch Bewegung	Saarbrücken	10.09.2024	Sandra Thome
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Stuttgart	11.04.2024	Antje Hammes
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Hamm	19.04.2024	Antje Hammes
Aktivierung im Liegen und Sitzen	Saarbrücken	06.06.2024	Kirsten Riedel
Aktivierung mit Qigong	Saarbrücken	30.04.2024	Christina Klinkenberg
Aktivierung mit Qigong	Stuttgart	20.10.2024	Sandra Eckstein
Bewegungsförderung bei Arthrose	Stuttgart	11.04.2024	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei Arthrose	Hamm	19.04.2024	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Stuttgart	09.04.2024	Antje Hammes
Bewegungsförderung bei neurologischen Erkrankungen	Bergisch Gladbach	11.11.2024	Antje Hammes
Bew.f. Menschen mit Demenz in der frühen und mittleren Phase	Saarbrücken	19.03.2024	Kirsty Meyer
Gehirntraining durch Bewegung	Saarbrücken	01.02.2024	Kirsten Riedel
Geselligkeit durch einfache Tänze I+II	Saarbrücken	20.08.2024	Kirsten Riedel
Hände - Wunder der Anatomie	Saarbrücken	08.10.2024	Kirsty Meyer
Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Bergisch Gladbach	11.11.2024	Antje Hammes
Mobil bleiben durch Sturzprävention I+II	Steinau	16.06.2024	Antje Hammes
Mobil bleiben durch Sturzprävention I+II	Saarbrücken	21.11.2024	Sandra Thome
Psychomotorik durch Bewegung	Saarbrücken	08.10.2024	Kirsty Meyer
ROLLATOR-FIT I	Koblenz	16.03.2024	Michael Lindner
ROLLATOR-FIT I	Saarbrücken	11.07.2024	Sandra Thome
ROLLATOR-FIT I+II	Stuttgart	20.09.2024	Annette Pauleit
Schmerzbewältigung durch Entspannungsstrategien	Saarbrücken	11.07.2024	Sandra Thome
Yoga auf dem Stuhl	Saarbrücken	30.04.2024	Christina Klinkenberg
Drums Alive in der Pflege	Saarbrücken	06.06.2024	Kirsten Riedel

S. 69 – S. 74

KINDER

C2 KINDER





C2 KINDER

KINDER SIND DIE ZUKUNFT – AUCH IM VEREIN



C2.1 DTB-KURSLEITER*IN

PSYCHOMOTORISCHE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

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

für eine gelungene Förderung ist eine wahrnehmende Beobachtung der Bedürfnisse der Kinder sowie eine sichere Lenkung durch den Übungsleitenden. In dieser DTB-Kursleiter*innen-Weiterbildung werden die Grundlagen einer psychomotorischen Bewegungserziehung in Theorie und Praxis vermittelt. Die Weiterbildung gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Module mit jeweils 30 Lerneinheiten.

MODUL 1

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-C-Lizenz Kinderturnen
- oder Erzieher*innen, /Lehrer*innen
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

UMFANG: 30 LE (0,75 ECTS)

ABSCHLUSS: Teilnahmebescheinigung

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Ruit	03.-05.05.2024	Ulrike Deinaß, Karin Schöninge-Hägele
Hamburg	14.-15.09. + 28.09.2024	Ulrike Elefante, Stefan Schlegel
Bremen	06.-08.12.2024	Ulrike Elefante, Stefan Schlegel

MODUL 2

INHALTE:

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

UMFANG:

30 LE (0,75 ECTS)

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung“

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	03.-04.02. + 17.-18.02.2024	Ulrike Elefante, Stefan Schlegel
Ruit	25.-27.10.2024	Ulrike Deinaß, Karin Schöninge-Hägele

VORAUSSETZUNGEN:

DTB-Kursleiter*in Psychomotorische Bewegungsförderung, Modul 1



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



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

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



Babys in Bewegung®



CORNELIA LOHMANN

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

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

Modul 1

Das Baby von 3 bis 6 Monaten

VORAUSSETZUNGEN:

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

Modul 2

Das Baby von 6 bis 12 Monaten

VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am Modul 1

INHALTE:

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

LEHRMATERIAL:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

UMFANG:

Modul 1: 20 LE (0,5 ECTS)

Modul 2: 20 LE (0,5 ECTS)

ABSCHLUSS:

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

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

KOSTEN: ab 170,- €* pro Modul

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
MODUL 1		
Frankfurt	23.-24.02.2024	Heike Neidhart
Saarbrücken	16.-17.03.2024	Bettina Pfeiffer
Karlsruhe	12.-14.07.2024	Andrea Röther, Manuela Weschenfelder
Hamburg	07.-08.09.2024	Claudia Fiedler
Bartholomä	14.-15.09.2024	Katharina Wagner-Sharawi
MODUL 2		
Frankfurt	15.-16.03.2024	Heike Neidhart
Saarbrücken	13.-14.04.2024	Bettina Pfeiffer
Mainz	20.-21.04.2024	Andrea Röther
Hamburg	14.-15.09.2024	Claudia Fiedler
Karlsruhe	11.-13.10.2024	Andrea Röther, Manuela Weschenfelder
Bartholomä	26.-27.10.2024	Katharina Wagner-Sharawi
KOMPAKTAUSBILDUNG		
Online + Melle	02.08. O + 05.-07.08.2024 P	Manuela Weschenfelder



C2.3 DTB-KURSLEITER*IN „MAMA FIT – BABY MIT“

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

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

UMFANG: 15 LE (0,375 ECTS)

KOSTEN: ab 169,- € *

FRÜHBUCHER-RABATT: 10,- €

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Melle	02.-03.03.2024	Juliane Schattauer
Mainz	16.-17.03.2024	Franziska Wulff
Koblenz	23.-24.03.2024	Kathrin Kleefisch
Hamburg	01.-02.06.2024	Franziska Wulff
Bartholomä	22.-23.06.2024	Kathrin Kleefisch
Karlsruhe	23.-24.11.2024	Franziska Wulff

C2.4 DTB-KURSLEITER*IN „YOGA FÜR KINDER“

Kinderyoga ist kreative Bewegung! In ihren ersten Entwicklungsjahren erfahren und erfassen Kinder sich selbst und ihre Mitwelt über ihren Körper und drücken sich über ihn aus. Mit und durch Bewegung spüren sie sich auf vielerlei Ebenen und erschließen sich die äußere Welt. Über Bewegung können Kinder zudem ein positives Körperbild von sich selbst entwickeln und die Grundlage für ein gesundes Selbstbewusstsein legen.

durchführen, als auch an Erzieher*innen und Lehrer*innen, die die Inhalte in Kindertagesstätten und/oder Schulen umsetzen möchten.

Die modulare Weiterbildung gibt einen Ein- und Überblick in das Yoga für Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen (Kindertagesstätte, Grundschule). Die Weiterbildung richtet sich daher an Übungsleiter*innen, die Kurse im Verein

Die Module "KiTa" / "Grundschule" können als eigenständige Weiterbildungen besucht werden. Der Supervisionskurs muss zur Aushändigung eines Zertifikats absolviert werden. Bei der Supervision führen alle Teilnehmende eine 30-minütige Lehrdemonstration durch und erhalten anschließendes Feedback. Dadurch erhalten die Teilnehmenden weitere Inspiration, können das Erlernte vertiefen und gewinnen an Sicherheit beim Unterrichten. Je nach gewähltem Modul (KiTa oder Grundschule) wird das entsprechende Zertifikat ausgehändigt.

INHALTE:

MODUL „KITA“

- Einführung in den Yoga & Kinderyoga
- Die physiologische Entwicklung des Kindes im KiTa-Alter im Hinblick auf Asana, und Entspannung
- Das Wurzelchakra im Kinderyoga
- Unterrichtsplanung und Methodik in der KiTa

VORAUSSETZUNGEN:

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

UMFANG: Modul 1+2: je 25 LE (0,625 ECTS)

Modul 3: 20 LE (0,5 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- € pro Modul (ausgenommen Modul 3)

KOSTEN: ab 170,- € bzw. 220,- € *

MODUL „GRUNDSCHULE“

- Die physiologische Entwicklung des Kindes im Grundschulalter im Hinblick auf Asana, Atemwahrnehmung und Entspannung
- Sinnesentwicklung
- Das 2. Chakra im Kinderyoga
- Atemwahrnehmungsübungen
- Unterrichtsplanung und Methodik in der Grundschule

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder (KiTa)“ oder DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder (Grundschule)“ – je nach gewähltem Ausbildungsmodul. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

MODUL „SUPERVISION“

- Abgabe einer schriftlichen Stundenausarbeitungen
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmenden, individuelles Coaching

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
MODUL „KITA“		
Hamburg	30.08.-01.09.2024	Fiona Regling
Saarbrücken	07.-08.09.2024	Pritpal Kaur
MODUL „GRUNDSCHULE“		
Hamburg	20.-22.09.2024	Fiona Regling
Saarbrücken	14.-15.09.2024	Pritpal Kaur
MODUL „SUPERVISION“		
Hamburg	05.-06.10.2024	Fiona Regling
Saarbrücken	09.-10.11.2024	Pritpal Kaur

C2.5 DTB-KURSLEITER*IN „KIDS IN ACTION“

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. Durch welche Angebote können wir Kinder und Jugendliche zum Bewegen motivieren bzw. in den Vereinen halten? Die jüngsten Erhebungen der World Health Organization (WHO) bezüglich des Bewegungs-

mangels und seine negativen Auswirkungen auf die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder sind alarmierend.

Die Stundenbilder von „Kids in Action“ stellen eine sinnvolle und attraktive Möglichkeit dar, körperliche Anstrengung durch ein spaßvolles Erleben positiv zu konditionieren. Sie dienen der vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen.

Das Material, das zum Einsatz kommt, ist in der Regel in der Grundausrüstung von Turnhallen vorhanden (z.B. Bälle, Gymnastikstäbe, Chiffontücher). Darüber hinaus verwenden wir Alltagsgegenstände und kostengünstige Dinge, die wenig Lagerplatz benötigen.

INHALTE:

- Definition Fitness – Was sollte trainiert werden?
- Trainingslehre: Wichtige Grundlagen für Kinder-Fitness-Angebote
- Musiktheorie: Auswahl, Analyse, Choreografie-Aufbau, Wirkung
- Superfaktor Bewegung: Bedeutung des Fitnessstrainings in Bezug auf Neuroplastizität und Psyche
- Erkennen der häufigsten Defizite und entsprechende Schwerpunktformulierung für Trainingsinhalte
- Praxisbeispiele für Kurz-Choreografien
- Rhythmus-schulung (Body-Per-cussion, Stomping)

VORAUSSETZUNGEN:

- ÜL-/Trainer*innen-Lizenz
- Oder Erzieher*in/Lehrer*in
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Kids In Action“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Saarbrücken	26.-28.04.2024	Kirsten Riedel
Hanau	14.-16.06.2024	Kirsten Riedel
Hamm	23.-25.08.2024	Kirsten Riedel
Hamburg	13.-15.09.2024	Kirsten Riedel

ANZEIGE



STAP ist die Sportgeräte-Marke, die Ihren Bedürfnissen fürs Training zu Hause und in der Freizeit gerecht wird - sei es das sportliche Spiel für ihre Kinder zu Hause, ihr persönliches Training, um sich fit zu halten oder ihre wöchentliche Sportgruppe.

Sport ist vielfältig, bunt und hat die Gabe unterschiedliche Vorstellungen zusammenzubringen. Wir bündeln diese in STAP, um ihren Bedürfnissen zu entsprechen und nicht umgekehrt. Diese neue Marke aus unserem Haus zielt darauf ab, Ihnen erschwingliche Qualitätsausrüstung zur Verfügung zu stellen! Worauf warten Sie also noch?

TAKE THE NEXT STAP!



28. MAI ^{BIS}
01. JUNI
2025



Gefördert von:



DAS TURNFEST  **2025**
 **LEIPZIG**

www.TURNFEST.de

S. 75 – S. 78

DANCE

D1 CHOREOGRAFIE

D2 TANZ

D3 DANCE/HIPHOP





D DANCE & CHOREOGRAFIE

D1 DTB-CHOREOGRAF*IN

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG DANCE & CHOREOGRAFIE

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

▪ Modul 8: Präsentation des Prüfungsstückes

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

▪ Modul 6: Objekte, Materialien, Geräte

▪ Modul 5: Thema, Geschichte, Dramaturgie

▪ Modul 4: Der Raum

▪ Modul 3: Musik/akustische Bewegungskbegleitung

▪ Modul 2: Die Bewegung

▪ Modul 1:
Grundlagen der Choreografie

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

▪ Basismodul Fitness- und
Gesundheitstraining

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

▪ oder **DTB-Trainer*in Zertifikat**

Wer seit einigen Jahren eine Vorführgruppe leitet – ganz gleich ob im Gerätturnen, im Dance, in Gymnastik und Tanz, Rope Skipping, der Akrobatik oder anderen Sportarten – und sein Wissen und Können im Bereich Choreografie verbessern möchte, der/die ist bei der Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf*in ganz richtig. Diese Ausbildung ist besonders für Übungsleiter*innen aus den Show-Wettbewerben „Rendezvous der Besten“ und „Tuju-Stars“ geeignet. In dieser Ausbildung setzen sich die Teilnehmenden intensiv über ein Jahr hinweg mit dem Thema Choreografieren in 180 Lerneinheiten (LE) auseinander. Die Ausbildung ist modular aufgebaut und wird im Rahmen von 7 Wochenend-Lehrgängen an unterschiedlichen Standorten in Deutschland durchgeführt. Themen sind: Grundlagen der Choreografie, Bewegung, Musik, Raum, Dramaturgie, Geschichte, Materialien, Geräte und Licht, Effekte und Kostüm.

Alle Module werden von qualifizierten Lehrkräften unterrichtet, die Expert*innen in diesem Gebiet sind. Im Rahmen der Ausbildung werden die Teilnehmenden zum gemeinsamen Experimentieren angeregt, es werden Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Choreografien erstellt werden können, und es wird auf Fragen eingegangen wie z. B. Was macht eine gute Choreografie aus? Wie werden besondere Akzente gesetzt? Wie kann ein bestimmtes Thema interpretiert werden?

Den Abschluss bildet das sogenannte Prüfungsstück, das traditionell als öffentliche Vorführung im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes stattfindet. Nach erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „DTB-Choreograf*in“ verliehen.

VORAUSSETZUNGEN:

- Neben einer gültigen C- oder B-Lizenz ist eine langjährige und intensive Tätigkeit als Übungsleiter*in von Vorführgruppen Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung. Zum Nachweis der langjährigen Übungsleiter*in-Tätigkeit ist eine Bestätigung des Vereins einzureichen.
- Es muss zudem eine eigene Vorführgruppe vorhanden sein, mit der die Erkenntnisse ausprobiert und reflektiert werden können und mit der die Prüfung absolviert werden kann.

Hinweis:

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

Die nächste Ausbildung wird im Frühjahr 2024 starten und im Mai 2025 beim Internationalen Deutschen Turnfest in Leipzig enden (www.turnfest.de).

Alle Termine und Standorte der
Ausbildung unter
www.dtb-akademie.de

D2 DTB-KURSLEITER*IN KINDERTANZ

Im Sinne von spielerischem Ausprobieren und Nachahmen erfahren die meisten Kinder Freude, Lust, Spannung und Entspannung. Zugleich hat der Tanz vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive

und kognitive Entwicklungsprozesse. Viele Kinder werden in ihrem Selbstkonzept gestärkt und entwickeln dadurch ein positives Selbstbewusstsein. Das Programm ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der 4- bis 10-jährigen Kinder.

INHALTE:

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Kindertanz“

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Hamburg	19.-21.01.2024	Natascha Gohl
Stuttgart	26.-28.07.2024	Katja Privitera, Anne-Kathrin Tätz

D3 DTB-INSTRUCTOR HIPHOP-DANCE

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

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

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

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

INHALTE:

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

UMFANG: 40 LE (1 ECTS)

FRÜHBUCHER-RABATT: 20,- €

KOSTEN: ab 340,-€*

LEHRMATERIAL:

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Instructor HipHop-Dance“

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stuttgart	25.-28.07.2024	Julia Krüger
Hamburg	28.10.-01.11.2024	Natalia Paul



D4 DTB-KURSLEITER*IN FIT MIT LINEDANCE

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

Bei diesem Lehrgang steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich diese Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western- und Country-orientierten Linedance deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

INHALTE:

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer*innen-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises
- Kenntnisse in Aerobic, Group Fitness, Gymnastik mit Musik oder sonstigem Tanz sind von Vorteil

ENTHALTENE LEHRMATERIALIEN:

Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

UMFANG: 25 LE (0,625 ECTS)

ABSCHLUSS:

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

Frühbueher-Rabatt: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Bartholomä	24.-26.05.2024	Marion Berger, Verena Simon
Baden-Baden	21.-23.06.2024	Marion Berger
Hamm	30.08.-01.09.2024	Marion Berger
Baunatal (Kassel)	13.-15.09.2024	Marion Berger
Nickenich (Koblenz)	08.-10.11.2024	Marion Berger

D5 DTB-KURSLEITER*IN DANCEFITNESS IM BESTEN ALTER

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

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

VORAUSSETZUNGEN:

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

ABSCHLUSS:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in DanceFitness im besten Alter“

FRÜHBUEHER-RABATT: 15,- €

KOSTEN: ab 220,- €*

ENTHALTENE MATERIALIEN:

Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

UMFANG: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

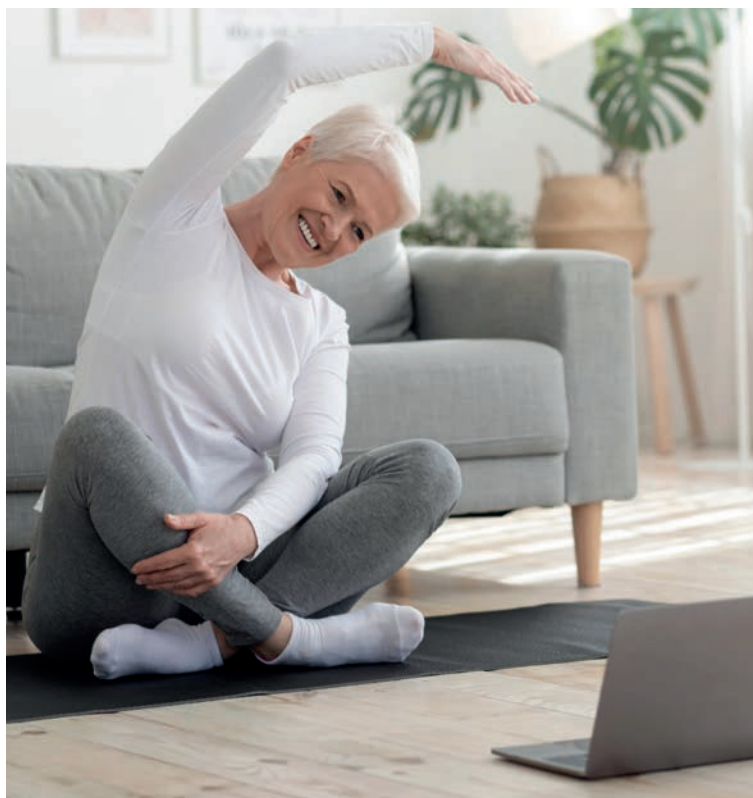
ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Baden-Baden	12.-14.04.2024	Verena Simon
Bergisch Gladbach	27.-29.09.2024	Marion Berger, Verena Simon

Passende Fortbildung auf S. 84

WEITERE ANGEBOTE

E1 FORTBILDUNGEN

E2 KONGRESSE & CONVENTIONS





E1 Unsere Fortbildungen

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

Alle Online-Fortbildungen, die gesamten Fortbildungsinhalte und Infos zu den Preisen finden Sie unter www.dtb-akademie.de

Fitness & 4XF Functional Training

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Aerobic – weniger ist mehr!	Frankfurt	20.04.2024	Chris Harvey
AROHA® Update	Saarbrücken	23.06.2024	Martina Witzko
	Karlsruhe	28.09.2024	Simone Müller
	Karlsruhe	28.09.2024	Simone Müller
	Bergisch Gladbach	30.11.2024	Simone Müller
AROHA® Trainer*in Advanced	Bergisch Gladbach	31.08.-01.09.2024	Simone Müller
	Bartholomä	05.-06.10.2025	Martina Witzko
Barre Workout	Stuttgart	13.01.2024	Hannah Hofmann
Bauch Beine Po – Best of	Frankfurt	04.02.2024	Andi Goller
	Hamm	27.04.2024	Andi Goller
	Hannover	08.09.2024	Andi Goller
	Koblenz	14.09.2024	Andi Goller
	Hamburg	09.11.2024	Andi Goller
Bodyworkout Next Generation	Hannover	09.03.2024	Chris Harvey
	Frankfurt	21.04.2024	Chris Harvey
Drums Alive® Fitness Mix	Hamm	02.03.2024	Frauke und Sharon Jackson
	Dinklage	09.06.2024	Frauke und Sharon Jackson
	Steinau	28.09.2024	Alexandra Lauter
	Bergisch Gladbach	16.11.2024	Frauke und Sharon Jackson
DTB-Fitnesstrainer*in Studio Advanced	Ulm	09.03.2024	Marina Vogel
Einweisung in die stand. Programme »Funktional trainieren und kräftigen« & »Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer«	Koblenz	04.05.2024	Bianca Scherhag
	Frankfurt	15.12.2024	Antje Hammes
Fatburner – Push für den Stoffwechsel	Stuttgart	11.05.2024	Dagmar Dautel
KAHA®-Fortbildung 1	Saarbrücken	22.06.2024	Martina Witzko
	Frankfurt	02.11.2024	Simone Müller
KAHA®-Fortbildung 2	Bergisch Gladbach	01.12.2024	Simone Müller
M.A.X.® - Muscle Activity Excellence	Stuttgart	23.06.2024	Annette Gloß



Unsere Fortbildungen

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

Fitness & 4XF Functional Training

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Smart Abs – Bauchmuskeltraining intensiv	Stuttgart	10.11.2024	Annette Gloß
Step Fitness	Hamburg	28.04.2024	Diana Clar
	Stuttgart	20.07.2024	Volker Kipp
Step Style	Hannover	10.03.2024	Chris Harvey
	Melle	22.09.2024	Chris Harvey
	Frankfurt	29.09.2024	Chris Harvey
Wirbelsäule im Fokus – Schulter und Nacken	Stuttgart	20.01.2024	Anne-Mireille Giermann
	Frankfurt	03.02.2024	Andi Goller
	Koblenz	09.03.2024	Andi Goller
	Hamburg	21.04.2024	Andi Goller
	Hamm	28.04.2024	Andi Goller
	Hannover	07.09.2024	Andi Goller
Workout-Mix	Dinklage	26.05.2024	Chris Harvey
	Hannover	25.08.2024	Chris Harvey
	Frankfurt	28.09.2024	Chris Harvey

Pilates & Yoga

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Geschmeidige und elastische Übergänge im Pilates by FASZIO®	Hamburg	21.09.2024	Juliane Galke
Medical Pilates	Bergisch Gladbach	15.03.2024	Corinna Michels
Pilates Biomechanics	Stuttgart	15.09.2024	Annette Alvaredo
Pilates Chair & Ball	Stuttgart	14.09.2024	Annette Alvaredo
Pilates Flow – Dancing Pilates	Hamm	16.02.2024	Corinna Michels
	Hamburg	01.12.2024	Nora Ebert
Pilates – Methodik in der Stunde	Hamm	31.01.2025	Corinna Michels
Pilates mit dem Ball	Frankfurt	03.11.2024	Simone Müller
Pilates – prepare to be perfect	Hamm	30.05.2024	Ulla Häfelinger
	Stuttgart	13.07.2024	Ulla Häfelinger



Pilates & Yoga

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Pilates und die Franklin Methode	Pfungstadt	21.04.2024	Ulla Häfeling
	Stuttgart	19.07.2024	Ulla Häfeling
Yin Yoga	Baden-Baden	09.-10.11.2024	Silvia Siegenführ
	Melle	17.11.2024	Kerstin Borneman
	Hamburg	30.11.-01.12.2024	Pritpal Kaur
Yoga Alignment	Hamm	26.01.2025	Pritpal Kaur
Yoga Dance und Yoga Flow	Mecklenburg-Vorpommern	14.09.2024	Pritpal Kaur
	Stuttgart	19.10.2024	Anna-Katharina Springer
Yoga mit dem Redondo®-Ball	Frankfurt	31.08.2024	Petra Summer

Gesundheitssport

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Antara® Refresher	Stuttgart	07.12.2024	Volker Kipp
Antara® Praxistag, Techniktraining Rücken	Stuttgart	22.09.2024	Annette Gloß
Befreiter Rücken	Stuttgart	21.04.2024	Anne-Mireille Giermann
Der Faszien-Code: DNA als Schlüssel für tyggerechtes Training	Hamburg	15.09.2024	Heike Oellerich
	Bergisch Gladbach	27.09.2024	Heike Oellerich
	Frankfurt	10.11.2024	Heike Oellerich
	Dinklage	16.11.2024	Heike Oellerich
Die Franklin Methode von Fuß bis Kopf	Baden-Baden	05.-07.07.2024	Ulla Häfeling
Ganzheitliches wirkungsvolles Rückentraining	Pfungstadt	20.04.2024	Ulla Häfeling
	Stuttgart	14.07.2024	Ulla Häfeling
	Hannover	14.09.2024	Ulla Häfeling
	Karlsruhe	05.10.2024	Ulla Häfeling
Methodische Reihen in der Funktionsgymnastik	Frankfurt	09.03.2024	Horst Meise
Modernes Training rund um den Hocker	Hamm	10.03.2024	Antje Hammes
	Koblenz	16.03.2024	Antje Hammes
	Saarbrücken	18.05.2024	Antje Hammes
	Frankfurt	08.09.2024	Antje Hammes
Refunction Coach – Teil 1	Bartholomä	20.-21.01.2024	Gideon Kull
Refunction Coach – Teil 2	Bartholomä	19.-20.10.2024	Gideon Kull
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase	Bartholomä	01.-02.06.2024	Karin Albrecht
Sport und Natur – Waldbaden	Karlsruhe	08.06.2024	Ulla Häfeling
	Hamburg	07.09.2024	Vera Vorreiter
	Hannover	15.09.2024	Ulla Häfeling

Unsere Fortbildungen

Gesundheitssport

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Stab-Mobility	Saarbrücken	19.05.2024	Antje Hammes
	Frankfurt	07.09.2024	Antje Hammes
Talking tendons: Wie lassen sich Sehnen trainieren?	Hamburg	01.06.2024	Wolfgang Klingebiel
Entspannungstechniken: Das Vagus-Training	Hamm	09.05.2024	Anne-Mireille Giermann
	Koblenz	07.07.2024	Anne-Mireille Giermann
	Stuttgart	14.12.2024	Anne-Mireille Giermann
Update für DTB-Kursleiter*innen »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«	Stuttgart	21.01.2024	Anne-Mireille Giermann
Update für DTB-Rückentrainer*innen	Stuttgart	20.01.2024	Anne-Mireille Giermann
	Frankfurt	21.04.2024	Christoph Hennemann
	Hamm	12.05.2024	Anne-Mireille Giermann
	Koblenz	06.07.2024	Anne-Mireille Giermann
	Steinau	29.09.2024	Christoph Hennemann
Wirbelsäulengymnastik als Ganzkörpertraining	Frankfurt	28.04.2024	Petra Schreiber-Benoit
Elastisches Bindegewebe und freie Beweglichkeit – Eine Verbindung mit Potenzial by FASZIO®	Hamm	26.05.2024	Heike Oellerich
Rückenintegration: Wir schonen nicht – wir trainieren! by FASZIO®	Hamburg	01.09.2024	Heike Oellerich
	Frankfurt	09.11.2024	Heike Oellerich
Starke Gelenke durch aktive Leitbahnen by FASZIO®	Hamm	06.09.2024	Heike Oellerich
	Dinklage	17.11.2024	Heike Oellerich
Das differenzierte Bauchmuskeltraining und die Integration des M. Psoas Major nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	Hamburg	29.09.2024	Christiane Greiner-Maneke
Entspannte Schultern, beweglicher Nacken und gelöster Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	Baunatal	06.07.2024	Christiane Greiner-Maneke
Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	Hamm	24.11.2024	Christiane Greiner-Maneke
Bewegliches Becken und elastischer Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	Baunatal	07.07.2024	Christiane Greiner-Maneke
	Hamburg	30.09.2024	Christiane Greiner-Maneke

Ältere

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
DanceFitness im besten Alter	Stuttgart	16.11.2024	Marion Berger, Verena Simon
Drums Alive® Golden Beats	Dinklage	08.06.2024	Sharon und Frauke Jackson
	Saarbrücken	07.-08.09.2024	Kirsten Riedel
	Mecklenburg-Vorpommern	23.11.2024	Team Drums Alive
Fitmacher für Senior*innen by FASZIO®	Hannover	14.04.2024	Heike Oellerich
	Saarbrücken	06.07.2024	Sigrid Wellershaus
	Bergisch Gladbach	31.08.2024	Sigrid Wellershaus



Unsere Fortbildungen

Ältere

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Moves gegen Demenz, Depressionen u chronische Schmerzen by FASZIO®	Saarbrücken	07.07.2024	Sigrid Wellershaus
ROLLATOR-FIT®	Koblenz	16.03.2024	Michael Lindner
	Stuttgart	20.09.2024	Annette Pauleit
Yoga für die reifen Jahre	Stuttgart	13.07.2024	Andrea Flach-Meyerer
	Saarbrücken o. Braunshausen	14.09.2024	Andrea Flach-Meyerer
	Mecklenburg-Vorpommern	15.09.2024	Pritpal Kaur

Kinder

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Drums Alive® Drumtastic®	Hamm	03.03.2024	Frauke und Sharon Jackson
	Bergisch Gladbach	17.11.2024	Frauke und Sharon Jackson
	Melle	30.11.2024	Sharon und Frauke Jackson
Drums Alive® Kids Beats 2.0	Dresden	21.09.2024	Hanka Kühn
Functional Training für Kids	Stuttgart	13.01.2024	Gideon Kull
Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder	Hamburg	08.-10.03.2024	Sonja Richter-Steiner
	Hanau	16.03.2024	Jürgen Laske

Dance

MASSNAHME	ORT	TERMINE	REFERENT*IN
Fit mit LineDance – Kursleiter*innen-Update & Beginner	Baden-Baden	09.-10.03.2024	Marion Berger
	Hamm	29.08.2024	Marion Berger
	Baden-Baden	21.-22.09.2024	Marion Berger
	Stuttgart	17.11.2024	Marion Berger, Verena Simon

E2 Kongresse & Conventions 2023

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

Der Reiz dieser „Bildungsevents“ besteht

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

Nur in diesen Veranstaltungen

- erhält man in kurzer Zeit einen Einblick in aktuelle Entwicklungen, Trends, neue Produkte und Programme - intensiv und geballt.
 - wird netzwerken plastisch und zu einem sozialen Erlebnis.
- Inspirieren lassen, Neues ausprobieren, Gleichgesinnte finden und neue Freundschaften schließen

– jetzt im Web die Kongress- und Convention-Termine entdecken! Begeistern Sie Ihre Trainingsgruppe von Ihrer Aktualität, Vielseitigkeit und Ihrem Wissen.

Alle Bildungsveranstaltungen sind unter

[www.dtb.de/
kongresse-und-conventions](http://www.dtb.de/kongresse-und-conventions)

zu finden oder mit Hilfe des QR Codes.





Krankenkassen +ZPP

KRANKENKASSEN ANERKANNTE GESUNDHEITSSPORTPROGRAMME

Gesundheitssportprogramme, die zur Anerkennung bei den Krankenkassen im Rahmen eines Turn- und Sportvereins angeboten werden, sind in diesem Heft mit dem Logo gekennzeichnet.



Gesundheitssportprogramme, die bei kommerziellen Einrichtungen und bei Sport- und Turnvereinen durchgeführt werden können, sind in diesem Heft mit gekennzeichnet.



PLUSPUNKT GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote in Turn- und Sportvereinen

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

1 Siegel = 2 Möglichkeiten

1. Nutzung des Qualitätssiegels für Werbezwecke!

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



2. Kooperationen mit Krankenkassen!

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



Den aktuellen Stand und weitere Informationen zur Zusammenarbeit mit Krankenkassen finden Sie unter:

www.dtb-akademie.de -> Akademie -> Infos -> Krankenkassen & ZPP

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



ANZEIGE

Bildungserlebnis & Fitness-Party

Hamburger Sport-Kongress

12. / 13. Oktober 2024

SAVE THE DATE in Hamburg

Dein Premium-Update für Fitness und Gesundheitssport

www.hamburger-sport-kongress.de



ERLÄUTERUNGEN

ZERTIFIKATE

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

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

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

WIE VERLÄNGERE ICH MEIN DTB-AKADEMIE-ZERTIFIKAT?

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

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

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

Beispiel: Gültigkeit bis 31.12.2024 – Verlängerung um 2 Jahre = 31.12.2026

WAS MUSS ICH EINREICHEN?

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

WELCHE FORTBILDUNGEN WERDEN ANERKANNT?

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

Hierzu zählen:

- Aus-, Fort- und Weiterbildungen aus dem DTB-Akademie-Programm
- Workshops der DTB-Akademie und der angeschlossenen Akademiepartner (DTB-Akademie Baden, DTB-Akademie Hessen, DTB-Akademie Koblenz, DTB-Akademie NRW I Bergisch Gladbach, DTB-Akademie NRW I Hamm, DTB-Akademie Rheinhessen, DTB-Akademie Saarbrücken, DTB-Akademie Sachsen, DTB-Akademie Schwaben, NTB-Turn- und Sportfördergesellschaft, VTF Bildungswerk Hamburg).

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

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

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

LIZENZEN

UMSCHREIBUNGEN VON AKADEMIE-ZERTIFIKATEN IN LIZENZEN

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

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

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

ANERKENNUNG ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG

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

SIEGEL

PRÄVENTIONSGEPRÜFT

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



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



FRÜHBUCHER-RABATT



Wenn Sie sich für eine der im Programmheft ausgeschriebenen Aus- und Fortbildungen bis zum **29. Februar 2024** anmelden, erhalten Sie einen Rabatt. Also schnell anmelden und Geld sparen!

GYMCARD UND DTB-ID

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

JETZT TEIL DER BEWEGUNG WERDEN



2024 HEISST ES WIEDER: IT'S TIME TO #BEACTIVE

Die Europäische Woche des Sports (EWoS) feiert 2024 ihr 10-jähriges Jubiläum und lädt wieder dazu ein, Teil dieser inspirierenden Bewegung zu werden! An der Kampagne der Europäischen Union, die 2015 zur Förderung von Bewegung ins Leben gerufen wurde, beteiligen sich 40 europäische Länder, die das Motto der Kampagne „#BeActive“ aktiv umsetzen. Die EWoS ist nicht nur eine Woche des Sports, sondern eine Bewegung, die Menschen in Europa dazu inspiriert, aktiv zu werden, sich zu bewegen und die Freuden eines gesunden Lebensstils zu entdecken.

AKTIVITÄT UND BEGEISTERUNG

Von der Teilnahme an der Europäischen Woche des Sports profitieren sowohl TeilnehmerInnen als auch AusrichterInnen. 2024 dreht sich bei der EWoS wieder alles um Aktivität und Begeisterung. Auch im kommenden Jahr sollen deutschlandweit wieder Menschen durch dezentrale Sport- und Bewegungsangebote dazu motiviert werden, sich sportlich auszuprobieren und die Vorteile eines aktiven Lebensstils zu erleben. Ob jung oder alt, erfahren oder neu in der Welt des Sports - die Europäische Woche des Sports bietet Aktivitäten für alle Interessierten!

SICHTBARKEIT VON SPORT UND BEWEGUNG

Die EWoS bietet zudem die Gelegenheit, die Sichtbarkeit von Sport- und Bewegungsangeboten zu steigern. Vereine, Verbände, Kommunen und weitere AusrichterInnen können ihre Türen öffnen und Nichtmitglieder einladen, Spaß und Freude an Sport und Bewegung zu erleben, um auf positive Weise auf die Bedeutung von Bewegung hinzuweisen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

23 - 30 September

Um sich bei der Europäischen Woche des Sports zu engagieren, kann man:

- Angebote zum „Mitmachen“ registrieren: Dies beinhaltet Aktionen wie „Tag/Woche der offenen Tür“ – ein erster Schritt in Richtung eines aktiveren Lebens.
- #BeActive am Arbeitsplatz fördern: Nutzt die Gelegenheit, die MitarbeiterInnen und KollegInnen für die Bedeutung von Bewegung zu sensibilisieren. Die #BeActive Website liefert Tipps und Übungen, die dabei unterstützen.
- Kommunikativ aktiv werden: Im September, besonders vom 23. bis 30. September, die Europäische Woche des Sports und den Hashtag #BeActive in eure Kommunikation einbeziehen. Motiviert damit zu (mehr) Bewegung und Sport und setzt ein Zeichen für einen aktiven Lebensstil.

Unterstützt die Europäische Woche des Sports und

- öffnet die Türen für Nichtmitglieder,
- organisiert Läufe, Wanderungen oder Radtouren,
- plant mit der Gemeinde oder Kommune gemeinsam Aktivitäten,
- ladet euer Umfeld zu einer gemeinsamen Aktivität ein
- baut „Aktive Pausen“ ein und inspiriert euer Umfeld,
- nimmt mit Freunden an #BeActive Veranstaltungen teil,
- kennzeichnet bestehenden Veranstaltungen mit #BeActive oder
- registriert zusätzlich ein #BeActive Bewegungs- oder Sportangebot.

Weitere Informationen zur Kampagne unter:

www.beactive-deutschland.de





AirTrack Factory

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

Stolzer partner des



DTB-Akademie

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Kaufe direkt oder erhalte ein
kostenloses Angebot mit 10% Rabatt

WWW.AIRTRACK.DE

Kontakt@AirTrackFactory.com

UNSERE SERVICES

PREISE FÜR VERPFLEGUNG UND UNTERKUNFT BEI DEN SCHULUNGEN

Die Teilnahmegebühren und die gültigen Geschäftsbedingungen (AGB) können den jeweiligen Buchungsportalen der Akademie-Zentren entnommen werden. Informieren Sie sich bitte bei dem jeweiligen Anbieter.

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

DTB-AKADEMIE HESSEN

Frankfurt (wahlweise)			
1	8	€ 12,-	-
2	15-20	€ 24,-	*
3	20-25	€ 24,- bzw. 36,-	*
3	30	€ 36,-	*
4	50	€ 48,-	*

* Zimmer-Abrufkontingent im Lindner Hotel & Sports Academy bis 3 Wochen vor Beginn (75,00/Nacht im EZ)

Baunatal, Hanau, Mörfelden-Walldorf, Pfungstadt, Steinau

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

DTB-AKADEMIE NRW

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

Essen, Hörter

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

NTB-TURN- UND SPORTFÖRDERGESELLSCHAFT

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

DTB-AKADEMIE KOBLENZ

Koblenz			
---------	--	--	--

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

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

Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Pflichtbuchungen. Die Tabellen sind nach Standort und Örtlichkeit sortiert.

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

DTB-AKADEMIE BADEN

Karlsruhe, Baden-Baden			
1	8	-	-
2	15-20	€ 40,-	€ 35,- (1 ÜN)
3	25	€ 70,-	€ 70,- (2 ÜN)
4	40	€ 100,-	€ 105,- (3 ÜN)
5	50	€ 129,-	€ 140,- (4 ÜN)

DTB-AKADEMIE SAARBRÜCKEN

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

DTB-AKADEMIE SACHSEN

Dresden			
---------	--	--	--

Preis zum Teil mit Verpflegung und ohne Übernachtung **i**

DTB-AKADEMIE SCHWABEN

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

Ruit (Pflichtbuchung)			
3	30		€ 110,-

Bartholomä			
2	16	€ 26,-	€ 48,-
3	25	€ 55,-	€ 96,-
4	50	€ 192,-	€ 144,-
5	60	€ 240,-	€ 186,-
6	75	€ 288,-	€ 240,-

DTB-AKADEMIE RHEINHESSEN

Mainz			
-------	--	--	--

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

BILDUNGSWERK DES VTF HAMBURG

Hamburg, Bremen, Rostock			
--------------------------	--	--	--

Preis ohne Verpflegung und Übernachtung **i**

i Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage



FITNESS-LOCATIONS

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

INFOS FITNESS-LOCATIONS



90

Machen Sie Ihre Kommune zum attraktiven Bewegungsraum. Sie suchen die ideale Ergänzung für das Vereinstraining außerhalb der Sporthalle? Sie wollen mitten in Ihrer Kommune sichtbar werden und neue Zielgruppen erreichen?

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

Das erste Modul ist der **Fitness-Trail**, eine beschilderte Laufstrecke von ca. 1000 bis 2000 m mit drei örtlich festgelegten Stationen für Übungen mit



dem eigenen Körpergewicht. Beim zweiten Modul handelt es sich um einen **Fitness-HotSpot**, eine festinstallierte Outdoor-Trainingsanlage. Die Anlagen bieten Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus eine einfache, kostenlose und niedrigschwellige Möglichkeit, den Schritt zu einem aktiveren und sportlichen Lebensstil zu gehen.

Bewegung in öffentlichen Räumen und unter freiem Himmel wird immer bedeutender. Auf den Informationstafeln an den Stationen und der Anlage wird das Trainingskonzept in Form eines Zirkeltrainings dargestellt, das in verschiedenen Schwierigkeitsgraden Orientierung für das Training an den Fitness-Locations bietet. Seit Mitte 2023 befinden sich auch Trainings-QR-Codes auf allen Tafeln, die auf eine Website führt, auf der regelmäßig neue Trainingshilfen /-tips für die Trainierenden bereitgestellt wird. Derzeit findet man hier Übungsvideos, eine englische Übersetzung und eine Hörfassung für Menschen mit Sehbehinderungen. Das Angebot wird in Zukunft weiterwachsen, bspw. mit Warm-Up-Videos.

Die Trainingsmöglichkeiten eignen sich für Vereine als auch für nichtorganisierte Sporttreibende, die ein flexibles, nicht termingebundenes Training bevorzugen. Fitness-Locations können überall dort umgesetzt werden, wo Kommunen gemeinsam mit Vereinen oder Partnern die Errichtung ermöglichen. Vereine haben eine bedeutende Schlüsselrolle und können als aktiver Bewegungsexperte die Anlage nachhaltig mit Trainingsangeboten, Workshops und ähnlichem beleben. Neben den enggesteckten Hallenzeiten ermöglicht eine solche Anlage eine Erweiterung des eigenen Vereinsangebotes mitten in der Kommune.

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



www.dtb.de/fitness-locations/

Kommunales Präventionsprojekt von:



Sicherheitstechnische Beratung durch:

WORLD[®] JUMPING

qualitäts trampoline

Liebe Trainer/innen, liebe Vereine !

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

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

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



Trainingsequipment

für neue Höchstleistungen



Für Ihre erste Onlinebestellung:

10%*

RABATT

Gutscheincode:

partner-dtb

Wir sind Ihr kompetenter Fitnessausstatter



Fachartikel für Schule, Verein,
Fitness & Therapie



Umfassende persönliche
Objektberatung & Planung



Zertifizierter Servicepartner
für Sportstätten



Montage, Inspektion &
Wartung von Sportgeräten



Onlineshop mit 14.000 Artikeln
www.kuebler-sport.de

*Gutscheinbedingungen: Gültig bis 30.06.24 ab einem Warenkorbwert von 100,- EUR. Nur online einlösbar bei Bestellungen innerhalb von Deutschland unter www.kuebler-sport.de. Nicht rückwirkend anrechenbar oder mit anderen Sonderrabatten kombinierbar.

Zertifiziert und geprüft:



KÜBLER
SPORT