

**GYM WELT** 

**kinderturnen** 

# Aus- und Weiterbildungen Programm 2012

**GroupFitness & Aerobic  
Fitness & GeräteFitness  
Dance & Choreografie  
Pilates & Yoga**

**Rücken & Gesundheit  
Body & Mind  
Älter werden  
Kinder**



[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

**KÜBLER SPORT GmbH**  
Postfach 1727 • 71507 Backnang

Telefon: 071 91/9570-0  
Telefax: 071 91/9570-10  
info@kuebler-sport.de  
www.kuebler-sport.de



# SPORTGERÄTE

für den Bereich Fitness, Pilates,  
Physiotherapie und Wellness

- Über **7000 Artikel** für den Schulsport, Vereinssport, Fitness und Therapie!
- Der kostenlose Sportgerätekatalog mit über **500 Seiten!**
- Exklusive Produkte bei **Kübler Sport!**
- Katalog anfordern: **071 91/9570-0**



**Fitness- und  
Therapieartikel**  
auch im Internet unter:  
**www.kuebler-sport.de**

**Wir leben den Sportsgeist.**

Inhaltsverzeichnis

Leitfaden durch das Programm ..... 4  
 Ihre Ansprechpartner/innen ..... 4  
 Wir über uns ..... 5

**A GYMWELT-Akademie..... 9**    **B Kinderturn-Akademie..... 59**

**1 GroupFitness & Aerobic ..... 9**  
 1.1 DTB-Trainer/in GroupFitness .....9  
 1.2 DTB-Master-Trainer/in GroupFitness .....12  
 1.3 AROHA®-Instructor/in .....14  
 1.4 Drums-Alive®-Instructor/in .....14  
 1.5 INDIAN BALANCE®-Instructor/in .....15  
 1.6 Fort- und Weiterbildungen .....17

**2 Fitness & GeräteFitness ..... 25**  
 2.1 DTB-Trainer/in GeräteFitness .....25  
 2.2 DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness .....27  
 2.3 DTB-Trainer/in AquaFitness .....27  
 2.4 Basismodul Gesundheitstraining .....28  
 2.5 DTB-Instructor/in Walking/Nordic-Walking ..28  
 2.6 Fort- und Weiterbildungen .....29

**3 Dance & Choreografie..... 31**  
 3.1 DTB-Choreograf/in .....31  
 3.2 Fort- und Weiterbildungen .....32

**4 Pilates & Yoga..... 33**  
 4.1 DTB-Trainer/in Pilates .....33  
 4.2 DTB-Kursleiter/in Yoga .....36  
 4.3 Fort- und Weiterbildungen .....38

**5 Rücken & Gesundheit ..... 41**  
 5.1 Rückenschullehrer/in .....41  
 5.2 DTB-Rückentrainer/in .....42  
 5.3 DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention ....42  
 5.4 DTB-Trainer/in Beckenboden .....43  
 5.5 DTB-Kursleiter/in Core & Stability .....43  
 5.6 DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken.43  
 5.7 DTB-Kursleiter/in Autogenes Training (AT).44  
 5.8 DTB-Zertifikat  
 Betriebliche Gesundheitsförderung .....45  
 5.9 Fort- und Weiterbildungen .....48

**6 DTB-PersonalTrainer/in ..... 51**  
 6.1 DTB-Trainer/in MedicalFitness .....52  
 6.2 DTB-PersonalTrainer/in .....52

**7 Älter werden..... 55**  
 7.1 DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und  
 Gesundheitsförderung für Hochaltrige.....55  
 7.2 DTB-Kursleiter/in Sturzprävention .....55  
 7.3 Fort- und Weiterbildungen .....57

**C Unsere Referenten ..... 64**

**D Allgemeines..... 68**  
 ■ Was Sie wissen sollten! ..... 68  
 ■ Zertifikate/Lizenzen/Anerkennungen ..... 69  
 ■ Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen ..... 69  
 ■ Anmeldeformular ..... 70

**Frühbucher-Rabatt!**  
 Wenn Sie sich für eine der im Programmheft ausgeschriebenen Aus- und Fortbildungen bis zum **29. Februar 2012** anmelden, erhalten Sie einen Rabatt. Die Höhe des Rabattes ist jeweils den Kostenübersichten (Tabellen) zu entnehmen. Also – schnell anmelden und Geld sparen!

Bis 29. Februar 2012  
 Frühbucher **-15,-**

Bis 29. Februar 2012  
 Frühbucher **-10,-**

Impressum

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

**Redaktion:** Pia Pauly, Monika Kasan-Ritter

**Gestaltung:** Simone Buch

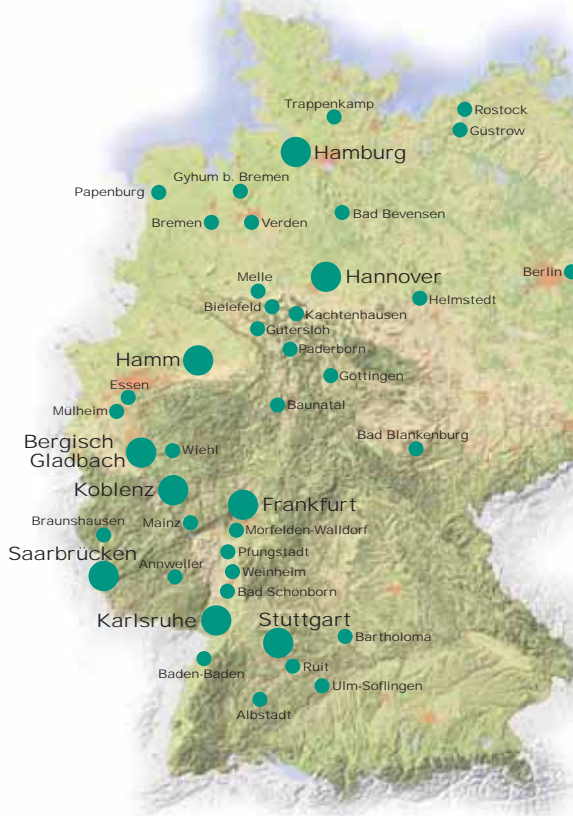
**Fotos:** www.fotolia.com  
 Volker Minkus

**Druck:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

**Verantwortlich:**  
 STB-Bildungswerk: Hans-Jürgen Künneth  
 BTB-Bildungswerk: Barbara Shaghghi  
 DTB-Akademie: Pia Pauly  
 NTB-Turn- und Sportförderges. Hannover: Carsten Klinge  
 DTB-Akademie Hamm/Oberwerries: Stephan Gentes  
 VTF-Bildungswerk Hamburg: Gerlinde Reeker

Dieses Programm ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst; es gilt selbstverständlich auch für Teilnehmerinnen.

## Leitfaden durch das Programm



Wir haben zu unseren Aus- und Fortbildungsangeboten alle Termine, Ausbildungsorte und Kosten jeweils in einer Tabelle chronologisch dargestellt.

Als Orte sind in den Tabellen die jeweiligen Ausbildungsorte genannt. Diese finden Sie – zur besseren Orientierung – in der dargestellten Landkarte.

Interesse an den Akademie-News? Dann bestellen Sie kostenlos unseren DTB-Newsletter unter [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB  
Alle Fort- und Weiterbildungen sind zur Verlängerung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB geeignet.



Präventionsgeprüft  
Präventionsgeprüft steht für qualifizierte, standardisierte und evaluierte Kursprogramme im Gesundheitssport. Mit dem neuen Prüfzeichen werden ausschließlich standardisierte Gesundheitssportprogramme ausgezeichnet, deren Übungsleiter im Besitz einer entsprechenden 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sind und die Teilnahme an einer DTB-Schulung zur Einführung in das Kursprogramm (z.B. Rücken-Aktiv, Cardio-Aktiv, M.O.B.I.L.I.S. light, Fit bis ins hohe Alter, Gesund und Fit, Rückentraining – sanft und effektiv, Walking und mehr, usw.) mit einem DTB-Zertifikat nachweisen können. Die so ausgezeichneten Programme werden von den Krankenkassen zur Kostenrückerstattung nach §20 SGB V anerkannt.



Qualitätssiegel Sport pro Fitness  
Die mit diesem Logo gekennzeichneten Aus- und Fortbildungen dienen der Qualifizierung von Trainern, die in Fitness- und Gesundheitsstudios tätig sind.



Symbole zur Zertifikatsverlängerung  
Aus unten stehender Legende können Sie entnehmen, welche Buchstabensymbole die Eignung zur Verlängerung von DTB-Akademie-Zertifikate anzeigen:

- A** ... DTB-Aerobic-Trainer/in
- AQ** ... DTB-Trainer/in Aquafitness
- D** ... DTB-Trainer/in Dance
- F** ... DTB-Trainer/in GeräteFitness
- G** ... DTB-Trainer/in GroupFitness
- P** ... DTB-Trainer/in Pilates
- R** ... DTB-Rückentrainer/in
- S** ... DTB-Step-Trainer/in
- W** ... DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit

## Ansprechpartner/innen der DTB-Akademie

Nachfolgend sind die Geschäftsstellen der Akademien/Bildungswerke mit den jeweiligen Ausbildungsstellen und Ihren Ansprechpartnern aufgeführt. Informationen zur Anmeldung sowie ein Anmeldeformular finden Sie ab S. 70.

DTB-Akademie Frankfurt/Main

**Ausbildungsorte:** Frankfurt, Annweiler, Bad Blankenburg, Bad Schönborn, Baunatal/Kassel, Mainz, Mörfelden-Walldorf, Pfungstadt b. Darmstadt, Steinau

**Ansprechpartnerin:** Monika Kasan-Ritter  
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main  
Tel. 069/67801-134/189, Fax: 069/67801-179  
E-Mail: dtb-akademie@dtb-online.de

VTF-Bildungswerk Hamburg

Bildungswerk: Verband für Turnen und Freizeit e.V.

**Ausbildungsorte:** Hamburg, Berlin, Bremen, Güstrow, Rostock

**Ansprechpartnerin:** Carin Reiter  
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg  
Tel. 040/41908-236, Fax: 040/41908-202  
E-Mail: reiter@vtf-hamburg.de

DTB-Akademie NRW

Standort Hamm

**Ausbildungsorte:** Hamm, Bommern, Bielefeld, Gütersloh, Horn-Bad Meinberg, Iserlohn, Kachtenhausen

**Ansprechpartnerin:** Karin Schädlich  
Landesturnschule  
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm  
Tel. 02388/30000-26, Fax: 02388/30000-99  
E-Mail: schaedlich@wtb.de

Standort Bergisch Gladbach

**Ausbildungsorte:** Bergisch Gladbach, Mülheim, Essen, Krefeld, Wiehl, Wuppertal  
**Ansprechpartner:** Florian Klug  
Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202/2003-24, Fax: 02202/2003-90  
E-Mail: klug@rtb.de

NTB-Turn- und

Sportfördergesellschaft

**Ausbildungsorte:** Hannover, Helmstedt, Osterholz-Scharmbeck, Papenburg, Göttingen, Gyhum, Melle, Trappenkamp, Verden

**Ansprechpartner:** TSF-Team  
Maschstr. 18, 30169 Hannover  
Tel. 0511/98097-96, Fax: 0511/98097-99  
E-Mail: TSF@NTB-infoline.de

BTB-Bildungswerk Karlsruhe

**Ausbildungsorte:** Karlsruhe, Baden-Baden, Weinheim

**Ansprechpartnerin:** Barbara Shaghghi  
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe  
Tel. 0721/1815-17, Fax: 0721/26176  
E-Mail: bildungswerk@badischer-turner-bund.de

DTB-Akademie Koblenz

**Ausbildungsort:** Koblenz

**Ansprechpartner:** Hans-Peter Kress  
Rheinau 10, 56075 Koblenz  
Tel. 0261/135-153, Fax: 0261/135-159  
E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org

Bildungswerk des Saarl. Turnerbundes

**Ausbildungsort:** Braunshausen

**Ansprechpartnerin:** Giovanna Karle  
Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken  
Tel. 0681/3879-234, Fax 0681/3879-230  
E-Mail: Karle@bildungswerk-stb.de

STB-Bildungswerk Stuttgart

**Ausbildungsorte:** Stuttgart, Albstadt, Bartholomä, Ruit, Ulm-Söflingen

**Ansprechpartnerin:** Gudrun Bieg  
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart  
Tel. 0711/28077-200, Fax 0711/28077-270  
E-Mail: bildungswerk@stb.de

## Wir über uns

## „Das wahre Geheimnis des Erfolgs ist die Begeisterung“

*Walter Percy Chrysler*

Ihre Begeisterung ist uns Ansporn, immer besser zu werden und Ihren Interessen und Bedürfnissen gerecht zu werden. Wir wollen Ihnen mit funkelnden Augen gegenüberreten und Sie begeistern – mit unserem aktuellen Programm, unseren Ausbildern und Referenten, unseren Inhalten und neuen Ideen. Denn Ihr Erfolg ist unser Erfolg!

Wenn wir Sie begeistern können, können Sie Ihre Gruppen begeistern – eine wunderbare Symbiose.

Das Programm 2012 soll auch zu Ihrem Erfolg beitragen. Aus diesem Grund gibt es wieder eine Menge Weiterentwicklungen – auf der Basis unserer Erfolgsgaranten.

Die neue Ausbildungsstruktur zum DTB-Trainer GroupFitness hat die Feuertaufe bestanden und ist die Basis sowohl zum Einstieg in die bunte Welt der DTB-Akademie als auch Grundstock (u. a.) zur Professionalisierung zum DTB-PersonalTrainer. Die Nachfrage der Menschen nach persönlicher Unterstützung und Hilfen um Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsbereitschaft zu erhalten und zu steigern, wird in den nächsten Jahren stetig zunehmen. Hier ist ein neues Berufsfeld entstanden, in dem die Trainer erfolgreich sind, die sich neben der fachlichen Kompetenz mit einer hohen sozialen Kompetenz auszeichnen. Wir wollen Sie dabei unterstützen!

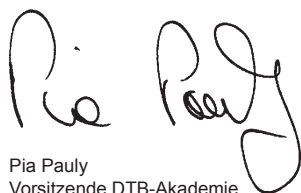
Auch das Basismodul Gesundheitstraining bietet einen zielgerichteten Einstieg in die beliebten und attraktiven DTB-Kursleiter-Weiterbildungen. Die betriebliche Gesundheitsförderung hat sich weiter ausdifferenziert und bietet somit umfangreiches Wissen und Hilfen zum Einstieg und zur Ausgestaltung der Thematik für den Verein und den Betrieb.

Mit dem neu entwickelten DTB-Choreografen möchten wir alle überraschen, die immer wieder Vorführungen und Gestaltungen erarbeiten. Lassen Sie sich zum DTB-Choreografen ausbilden und von der Themenvielfalt begeistern!

Die Kinderturn-Akademie setzt ebenso wieder neue Akzente im Bereich der Angebotsentwicklung. Aufgrund der demographischen Entwicklung wird es in den nächsten Jahren wichtig sein, früh in Kontakt mit Eltern und Kindern zu kommen, diese für Sport zu begeistern und ihnen passgenaue Unterstützung zukommen zu lassen. Mit dem Trainer „Psychomotorik“ sowie den DTB-Kursleiter-Weiterbildungen „Aufrecht und stark – Haltungsschulung für Kinder“ und „Rhythmisch-musikalische Bewegungserziehung“ sind wir dabei auf einem guten Weg.

Überzeugen Sie sich nun selbst, stöbern Sie im Programm, stellen Sie ihren persönlichen Weiterbildungsplan zusammen und sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz in den Lehrraumaufnahmen. Der Frühbucher-Rabatt bringt Ihnen dabei finanzielle Vorteile.

Wir freuen uns auf Sie!



Pia Pauly  
Vorsitzende DTB-Akademie

# BODYFITNESS

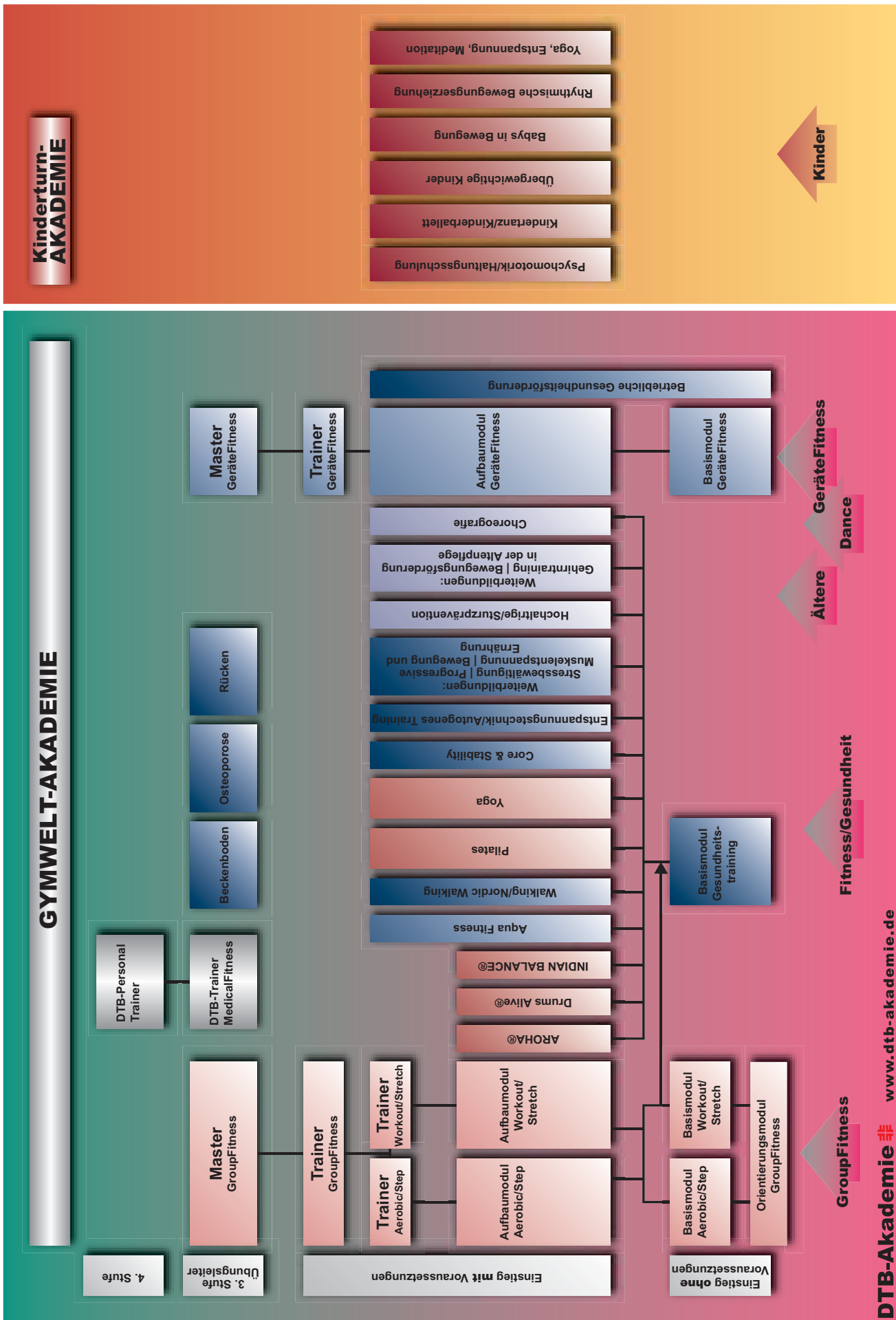
für TrainerInnen & KursleiterInnen

**BENZ®** Qualitäts-Sportprodukte für die perfekte Umsetzung Ihrer Kursprogramme. Von klassischen Themenfeldern bis zu attraktiven Trends!



ORIGINAL  
**BENZ®**  
SPORT

# Das Angebot der DTB-Akademie





## Jetzt wechseln!

Die **BARMER GEK** gibt Ihnen immer sicheren Halt!

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten



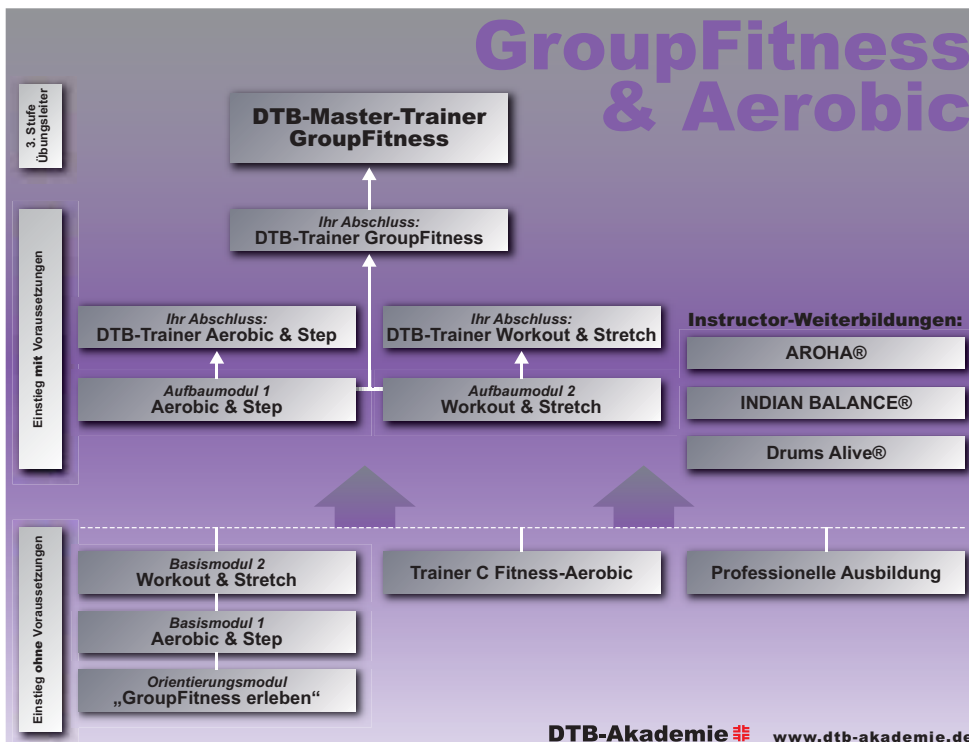
➤ Infos unter [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de) oder in unseren rund 800 Geschäftsstellen





# A GYMWELT-Akademie

## 1 GroupFitness & Aerobic



Fort- und Weiterbildungen zum Thema GroupFitness & Aerobic finden Sie ab Seite 17.

### 1.1 DTB-Trainer/in GroupFitness Aerobic – Step-Aerobic – Workout

Die seit Jahren immer vielfältiger werdende Angebotspalette in den Studios und Vereinen bringt auch ein höheres Anforderungsprofil des Trainers mit sich. Der flexibel einsetzbare Trainer vor allem in den Bereichen Step-Aerobic und Workout ist in der Fitnessbranche gefragt denn je.

Die in der DTB-Akademie ausgebildeten GroupFitness-Trainer erfüllen die besten Voraussetzungen für einen flexiblen und kompetenten Einsatz im Studio und im Verein.

Unsere Philosophie – die Zertifizierung zum GroupFitness-Trainer – ist ein Markenzeichen hoher Kompetenz.

Bei der erfolgreichen Arbeit mit den Gruppen im Studio und im Verein vereint der GroupFitness-Trainer vielfältige Fähigkeiten in sich:

- Sie können Teilnehmer begeistern und motivieren
- Sie verfügen über solides inhaltliches und didaktisches Fachwissen
- Sie verfügen über ein kompetentes Auftreten als Vorbild vor der Gruppe
- Sie beherrschen den Umgang mit Musik und können das Training kompetent vermitteln.
- Sie entwickeln kreative Übungsprogramme und sind offen für Neues.

Die Ausbildung zum DTB-Trainer GroupFitness orientiert sich an den aktuellen Anforderungen des Fitnessmarktes und bereitet Sie auf diese spannende Tätigkeit vor. Damit etablieren Sie sich erfolgreich als Trainer.

Das neue Konzept der modularen Ausbildung setzt gezielte Lernreize in überschaubaren Ausbildungsphasen und ermöglicht dem Teilnehmer eine individuelle und bedürfnisgerechte Planung seiner Qualifikation. Außerdem bietet die Ausbildung die Chance, den Trainerabschluss zügig und zeitnah zu erlangen. Es sind drei unterschiedliche Trainerabschlüsse möglich (siehe Grafik).

Die Ausbildung wird von einem erfahrenen Ausbildungsteam begleitet, die den Ausbildungsweg auf folgenden Seiten empfehlen.



### 1.1.1 DTB Trainer/in GroupFitness – Orientierungsmodul „GroupFitness erleben“

**Inhalte**

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

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Ausbildungsumfang  
20 Lerneinheiten

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
03. - 05.02.12	Melle		254,-	130,-		304,-	180,-
02. - 04.03.12	Frankfurt	170,-	250,-		220,-	300,-	
23. - 25.03.12	Bartholomä	195,-	255,-		245,-	305,-	
21. - 22.04.12	Hamburg			130,-			180,-
21. - 22.04.12	Karlsruhe		165,-			205,-	
04. - 06.05.12	Hamm	170,-	210,-	130,-	220,-	260,-	180,-
05. - 06.05.12	Hamburg			130,-			180,-
18. - 19.08.12	Hamburg			130,-			180,-
02. - 04.11.12	BergischGladbach	165,-	210,-		215,-	260,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 1.1.2 DTB-Trainer/in GroupFitness – Basismodul 1 „Aerobic & Step unterrichten lernen“

**Inhalte**

- Unterrichtsfähigkeiten für Aerobic & Step entwickeln
- Ziele/Inhalte Cardio-Phase
- Choreografie-Aufbaumethoden
- Choreografie-Hilfsmethoden
- Beliebte Varianten der Schrittfamilien
- Warm-Up
- Grundlagen der Physiologie

Für diesen Ausbildungsteil werden umfangreiche Lehrmaterialien zur Verfügung gestellt.

Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Voraussetzungen  
Teilnahme am Orientierungsmodul

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
15. - 17.04.12	Melle		299,-	175,-		369,-	245,-
04. - 06.05.12	Frankfurt	215,-	295,-		285,-	365,-	
11. - 13.05.12	Karlsruhe		255,-			315,-	
16. - 18.05.12	Hamburg*			175,-			245,-
01. - 03.06.12	Hamm	210,-	250,-	175,-	275,-	315,-	245,-
15. - 17.06.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
07. - 09.09.12	Hamburg			175,-			245,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

\* Basismodul 1 + 2 werden an diesem Termin zusammenhängend angeboten.

### 1.1.3 DTB-Trainer/in GroupFitness – Basismodul 2 „Workout & Stretch unterrichten lernen“

**Inhalte**

- Unterrichtsfähigkeiten für den Workout- & Stretchbereich entwickeln
- Ziele/Inhalte Workout
- Basisübungen
- Grundwissen über Muskeln & Bewegungsapparat
- Vermittlungsstrategien

Für diesen Ausbildungsteil werden umfangreiche Lehrmaterialien zur Verfügung gestellt.

Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

Teilnahme am Basismodul 1 „Aerobic & Step unterrichten lernen“

**Anerkennung**

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung über die Basismodule

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
18. - 20.04.12	Melle		299,-	175,-		369,-	245,-
18. - 20.05.12	Hamburg*			175,-			245,-
15. - 17.06.12	Hamm	210,-	250,-	175,-	275,-	315,-	245,-
29.06. - 01.07.12	Frankfurt	215,-	295,-		285,-	365,-	
06. - 08.07.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
13. - 15.07.12	Karlsruhe		255,-			315,-	
21. - 23.09.12	Hamburg			175,-			245,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

\* Basismodul 1 + 2 werden an diesem Termin zusammenhängend angeboten.



## WICHTIG

Die anschließenden zwei Aufbaumodule stärken und erweitern die fachlichen Kompetenzen, die für ein gesundes GroupFitness-Training erforderlich sind. Wenn beide Module absolviert worden sind, steht der Weg zur Zertifizierung zum DTB-Trainer-GroupFitness (beinhaltet Aerobic/Step & Workout) offen. Alternativ besteht jedoch zu diesem Zeitpunkt die Möglichkeit, nur ein Aufbaumodul zu besuchen, d.h. sich zu entscheiden, die Ausbildung im Bereich Aerobic & Step oder Workout & Stretch fortzusetzen (siehe auch Seite 11 „Ihre Abschlüsse“).

### 1.1.4 DTB-Trainer/in GroupFitness – Aufbaumodul 1

#### „Aerobic & Step richtig trainieren“

**Inhalte**

- Erweiterung der Trainerkompetenz im Aerobic- und Steptraining
- Weitere Aufbaumethoden
- Vielfalt der Schrittvarianten
- Erweiterte Stundenprofile
- Intensitätssteuerung
- Unterrichtsstil

Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

Teilnahme an den Basismodulen (Teilnahmebescheinigung) oder Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic oder professionelle Ausbildung

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13. - 15.01.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
05. - 07.06.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
31.08. - 02.09.12	Frankfurt	205,-	285,-		275,-	355,-	
14. - 16.09.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
12. - 14.10.12	Hamburg			165,-			230,-
19. - 21.10.12	Karlsruhe		245,-			305,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 1.1.5 DTB-Trainer/in GroupFitness – Aufbaumodul 2

#### „Workout & Stretch richtig trainieren“

**Inhalte**

- Erweiterung der Trainerkompetenz im Workout- & Stretchtraining
- Übungsvarianten
- Level
- Stundenprofile des Workouts (BBP, Bodystyling, Rücken Fit ...)
- Korrekturstrategien
- Übergänge
- Unterrichtsstil

Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

Teilnahme an den Basismodulen (Teilnahmebescheinigung) oder Aufbaumodul Aerobic & Step oder Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic oder professionelle Ausbildung.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
27. - 29.01.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
08. - 10.06.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
26. - 28.10.12	Hamburg			165,-			230,-
26. - 28.10.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
02. - 04.11.12	Frankfurt	205,-	285,-		275,-	355,-	
16. - 18.11.12	Karlsruhe		245,-			305,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 1.1.6 Ihre Abschlüsse (Prüfung/Lernerfolgskontrolle)

I DTB-Trainer/in GroupFitness: Teilnahme an den beiden Basismodulen und beiden Aufbaumodulen

Jedes Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden. Werden Abschlüsse II und III innerhalb von einem

Zeitraum von 3 Jahre erworben, können diese auf Antrag kostenfrei in den DTB-Trainer GroupFitness umgeschrieben werden.

II DTB-Trainer/in Aerobic & Step: Teilnahme an beiden Basismodulen und am Aufbaumodul „Aerobic & Step richtig trainieren“

III DTB-Trainer/in Workout & Stretch: Teilnahme an beiden Basismodulen und am Aufbaumodul „Workout & Stretch richtig trainieren“

Die Prüfung/Lehrprobe besteht aus folgenden Teilen:

- Schriftliche Prüfung
- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung
- Supervision

**Prüfungsbestimmungen**

Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen nach Absolvierung der Ausbildung – erfolgen.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
26.01.12	Frankfurt			100,-			140,-
18.03.12	Hannover			100,-			140,-
24.03.12	Hamm	110,-		100,-	150,-		140,-
25.03.12	Hamm	110,-		100,-	150,-		140,-
15.09.12	Melle			100,-			140,-
16.09.12	Melle			100,-			140,-
08. - 09.12.12	Hamburg			100,-			140,-
15.12.12	Bartholomä	115,-			155,-		
12. - 13.01.13	Frankfurt			100,-			140,-
19. - 20.01.13	Karlsruhe		135,-			175,-	

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Prüfungswiederholung  
Komplett 100,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 140,- Euro (Regulärer Preis)  
Theorie oder Praxis je 50,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 70,- Euro (Regulärer Preis)

### 1.1.7 Prüfungsvorbereitungskurse (auf Anfrage)

Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihr zuständiges Bildungswerk (siehe S. 4)

## 1.2 DTB-Master-Trainer/in GroupFitness

Mit diesem Ausbildungsweg entwickeln Sie sich zu einem hochqualifizierten Trainer, der über umfassende Kompetenz und motivierende Trainerpräsenz verfügt. In den Kernbereichen des GroupFitnessTrainings sind Sie mit aktuellem Wissen ausgestattet.

Voraussetzungen

- Zertifikat DTB-Trainer GroupFitness
- Oder DTB-Trainer Aerobic & Step
- Oder DTB-Trainer Aerobic
- Oder DTB-Trainer Step-Aerobic
- Oder DTB-Trainer Workout & Stretch
- Oder Trainer C Breitensport Fitness Aerobic (berechtigt nur für Motivation & Kommunikations Modul und Aerobic Modul)

- Oder Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (berechtigt nur für das Workout Modul und Motivations & Kommunikations Modul)
- Oder professionelle Ausbildung auf Anfrage

### 1.2.1 DTB-Advanced-Modul – Motivation & Kommunikation

Motivation und Kommunikation sind letztendlich das Kriterium, ob ein Trainer begeistert oder nicht: Viele fachliche Aspekte verknüpfen sich damit, deshalb wird dieses Modul als idealer Einstieg in die Qualifizierung zum Master-Trainer empfohlen.

- Selbstmanagement
- Entwicklung des eigenen Trainerprofils
- Korrekturstrategien
- Motivationsstrategien für das Group-Fitness-Training

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Inhalte

- Verbesserung der Kommunikation mit Einzelpersonen und Gruppen
- Geschickter Umgang mit den unterschiedlichen Arten von Teilnehmern

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
15. - 17.06.12	Frankfurt	250,-	330,-		340,-	420,-	
07. - 09.09.12	Hamm	245,-	285,-	210,-	335,-	375,-	300,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 1.2.2 DTB-Advanced-Modul Aerobic/Choreografie

Dieses Modul ist besonders für Trainer geeignet, die Aerobic-, Dance-Aerobic, Fatburner- und sonstige Herzkreislauf-Stunden unterrichten.

- Fortgeschrittene Aufbau- und Hilfsmethoden
- Verbesserung der eigenen Technik
- Erweiterung und Festigung des eigenen Unterrichtsstiles

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Inhalte

- Planung von abwechslungsreichen und spannenden Choreografien
- Breakdown von schwierigen Schrittfolgen

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
30.03. - 01.04.12	Hamburg			210,-			300,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 1.2.3 DTB-Advanced-Modul Step-Aerobic/Choreografie

Dieses Modul ist besonders für Trainer geeignet, die Step-Aerobic-Stunden unterrichten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Inhalte

- Planung von abwechslungsreichen und spannenden Choreografien
- Breakdown von schwierigen Schrittfolgen
- Fortgeschrittene Aufbau- und Hilfsmethoden für Step-Aerobic
- Verbesserung der eigenen Technik
- Erweiterung und Festigung des eigenen Unterrichtsstiles

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
20. - 22.01.12	Frankfurt	250,-	330,-		340,-	420,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



### 1.2.4 DTB-Advanced-Modul Workout

Dieses Modul ist für Trainer geeignet, die Workout, Kräftigungs-, Toning- und Bodystyling-Stunden unterrichten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

**Inhalte**

- Planung und Durchführung von Workout-Stunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Hilfsmitteln
- Steuerung der Trainingsintensität für unterschiedliche Teilnehmer
- Verbesserung der eigenen Übungsausführung
- Erweiterung des Übungsrepertoires

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
17. - 19.02.12	Frankfurt	250,-	330,-		340,-	420,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 1.2.5 Ihre Abschlüsse (Prüfung/Lernerfolgskontrolle)

DTB-Master-Trainer/in GroupFitness:  
Absolvierung aller 4 DTB-Advanced Module

Prüfungsbestimmungen  
Die Prüfung sollte innerhalb eines zweijährigen Zeitraumes, nach Absolvierung von 3 bzw. 4 Advanced-Modulen erfolgen. Die Advanced-Module Motivation & Kommunikation und Workout sind als Pflicht Module anzusehen.

Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

DTB-Master-Trainer/in Aerobic/  
Choreografie:  
Absolvierung Modul Kommunikation, Modul Workout und Modul Aerobic/Choreografie

Verlängerung des Zertifikates  
Alle zwei Jahre mit mindestens 15 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

DTB-Master-Trainer/in Step-Aerobic/  
Choreografie:  
Absolvierung Modul Kommunikation, Modul Workout und Modul Step-Aerobic/Choreografie

Termin	Termine nach Vereinbarung! Info: DTB-Akademie Tel. 069/67801-189	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
				110,-			150,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Die Prüfung/Lehrprobe besteht aus folgenden Teilen:

- Schriftliche Prüfung
- Mündliche Prüfung
- Praktische Prüfung

Prüfungswiederholung  
Komplett 110,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 150,- Euro (Regulärer Preis)  
Theorie oder Praxis je 60,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 80,- Euro (Regulärer Preis)

## Kongresse Conventions Fachtagungen

- |                  |  |                  |  |
|------------------|--|------------------|--|
| 17. - 18.03.2012 | <b>Aktiv älter werden, der Gymwelt Kongress zu Gesundheit, Fitness, Trends und Natursport</b><br>in Mainz, Infos: ausbildung@rhtb.de | 28.09.2012       | <b>5. SHTV Dance Convention</b><br>in Trappenkamp, Infos: WuB.Beyer@t-online.de  |
| 31.03.2012       | <b>Aerobic-Dance-Fitness-Wellness-Gesundheitssport</b><br>in Pirna, Infos: frieder.jaehnigen@stv-turnen.de                           | 29.09.2012       | <b>GYMWELT</b><br>in Saarbrücken, Infos: karle@saarlaendischer-turnerbund.de   |
| 05.05.2012       | <b>Fitness- und Aerobic Convention</b><br>in Montabaur, Infos: referent-ausbildung@tvm.org   | 29. - 30.09.2012 | <b>7. Jenaer Convention 2012 Gesundheitssport, Fitness, Aerobic, Dance, Pilates, Yoga, Body Workout</b><br>in Jena, Infos: nico.preidel@thueringerturnverband.de |
| 12.05.2012       | <b>16. Aerobic Convention – Step, Dance, Body Workout</b><br>in Güstrow, Infos: kristin.meyer@turnen-mv.de                           | 13. - 14.10.2012 | <b>GYMWELT – Gymnastik und Fitness im Verein</b><br>in Albstadt, Infos: info@stb.de  |
| 06. - 08.07.2012 | <b>Sommerakademie/Gymweltconvention</b><br>in Hamm, Infos: bessmann-wernke@wtb.de  | November 12      | <b>Tanzwerkstatt</b><br>in Unna, Infos: mackel@wtb.de  |
| 21. - 22.07.2012 | <b>2. Turnfest-Akademie beim 15. Niedersächsischen Landesturnfest</b><br>in Osnabrück, Infos: Anna.Albrecht@NTB-Infoline.de          | 02. - 04.11.2012 | <b>6. Internationaler Hamburger Sport-Kongress</b><br>in Hamburg, Infos: info@hamburger-sport-kongress.de  |
| 18. - 19.08.2012 | <b>12. Frankfurter Convention</b><br>in Frankfurt, Infos: kongress@dtb-online.de   | 17.11.2012       | <b>Aerobic-Dance-Fitness-Wellness-Gesundheitssport</b><br>in Schwarzenberg, Infos: frieder.jaehnigen@stv-turnen.de   |
| 07.09.2012       | <b>5. Rostocker Aerobic Night-Step, Dance, Body Workout</b><br>in Rostock, Infos: kristin.meyer@turnen-mv.de                         | 24. - 25.11.2012 | <b>Stuttgarter Aerobic Convention</b><br>in Stuttgart, Infos: info@stb.de  |
| 22.09.2012       | <b>GYMWELT on Tour – Convenion Pilates, Yoga, Bodyworkout</b><br>in Koblenz  |                  |  |

### 1.3 AROHA®-Instructor/in

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training



Entwickelt von  
Bernhard  
Jakszt



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

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

#### Inhalte

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

#### Enthaltene Materialien

Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik, 1 DVD mit Technikschiulung

Weiterbildungsumfang  
15 Lerneinheiten

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

#### Voraussetzungen

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

#### Anerkennung

Zertifikat AROHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten.



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
28. - 29.01.12	Bad Blankenburg		225,-	180,-		295,-	250,-
10. - 11.03.12	Hamm	205,-	225,-	180,-	275,-	295,-	250,-
10. - 11.03.12	Braunshausen	230,-			300,-		
14. - 15.04.12	Frankfurt	210,-	250,-		280,-	320,-	
28. - 29.04.12	Baunatal			180,-			250,-
26. - 27.05.12	Bartholomä	220,-	255,-		290,-	325,-	
16. - 17.06.12	Baden-Baden		260,-			300,-	
22. - 23.06.12	Braunshausen	230,-			300,-		
07. - 08.07.12	Bergisch Gladbach	205,-	225,-		275,-	295,-	
06. - 07.10.12	Göttingen		255,-	180,-		325,-	250,-
03. - 04.11.12	Kachtenhausen			180,-			250,-
01. - 02.12.12	Hamburg			180,-			250,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -10,-

### 1.4 Drums Alive®-Instructor/in

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Group-Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für jung und alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensorik, Stress- und Aggressionsabbau.

#### Inhalte

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

#### Enthaltene Materialien

Umfangreiches Skript, DVD oder CD

Weiterbildungsumfang  
15 Lerneinheiten

#### Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die Drums Alive® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.



Entwickelt von  
Carrie  
Ekins



Diplom-Pädagogin, Tanz,  
Sportmedizin, internationale  
Presenterin, Mind Body  
Ausbilderin, Entwicklung von  
Drums Alive® und anderen  
diversen Fitness-Programmen  
www.drumsalive.de

#### Voraussetzungen

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

#### Anerkennung

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



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
03. - 04.03.12	Hamm	205,-	225,-	180,-	245,-	265,-	220,-
17. - 18.03.12	Braunshausen	230,-			300,-		
17. - 18.03.12	Baunatal			180,-			220,-
24. - 25.03.12	Verden		255,-	180,-		295,-	220,-
23. - 24.06.12	Dresden			180,-			220,-
25. - 26.08.12	Frankfurt	210,-	250,-		250,-	290,-	
08. - 09.09.12	Bartholomä	220,-	255,-		290,-	325,-	
22. - 23.09.12	Bremen			180,-			220,-
29. - 30.09.12	Bergisch Gladbach	205,-	225,-		245,-	265,-	
27. - 28.10.12	Karlsruhe		260,-			300,-	
24. - 25.11.12	Hannover		255,-	180,-		295,-	220,-
01. - 02.12.12	Koblenz			180,-			220,-
02. - 03.02.13	Hamburg			180,-			220,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -10,-

## 1.5 INDIAN BALANCE®-Instructor/in



Christian de May zeichnet sich durch seine umfangreiche Ausbildung als Dipl. Sporttherapeut sowie jahrelanger Erfahrung in indianischen Bewegungs- und Entspannungsmethoden als absoluter Spezialist auf diesen Gebieten aus.

Sein Urgroßvater gründete 1912 die erste Indianerschule der Mapuche-Indianer in Chile. Daraus entwickelte Christian de May das Body-Mind-Soul Workout INDIAN BALANCE®. Auf nationalen und internationalen Kongressen vermittelt er die ausdrucksstarken, eleganten indianischen Techniken. Getreu der IB® Philosophie: Den Körper bewusst bewegen und erleben, während die Seele ausruht!

INDIAN BALANCE® – das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm, das einzigartig überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre verknüpft.

INDIAN BALANCE® ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition, das eine starke, kraftvolle Verbin-

dung zum eigenen Körper aufbaut. Es ist für alle Ziel- und Altersgruppen und Levels geeignet und hat zum Ziel, unseren Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

Das Besondere an Indian Balance ist die Bauch-Atemtechnik, fließende Moves als kompaktes Körperworkout und die Begleitung aller Übungen mit einer eigens dafür produzierter INDIAN BALANCE® Musik.

Die Weiterbildung setzt sich aus zwei Modulen (je 15 Lerneinheiten) zusammen.

Im Modul 1 Basic werden die typischen Bewegungsabläufe (stehende Übungen bis zu Bodenteil-Übungen), deren Techniken und Atmung in Verbindung mit indianischer Musik erlernt und Hintergrundwissen zu den traditionellen Wurzeln vermittelt.

**Indianische Botschaft:** Den Körper kraftvoll und elegant bewegen und dabei die Seele ausruhen lassen!

Entwickelt von  
Christian  
de May

Dipl. Sporttherapeut,  
Buchautor BLV Verlag,  
Ausbilder & Referent der DTB  
Akademie, internationaler  
Fitnesspresenter für Body &  
Mind; IB® Akademiejahres &  
IB® Musikproduzent



Im Modul 2 Classic wird die Reise in die faszinierende indianische Bewegungswelt von INDIAN BALANCE® fortgesetzt. Neue Übungsbilder und Variationen werden fließend mit den gefestigten Basisübungen verknüpft. Sie lernen die weiterführenden, energiegeladenen Körperpositionen und Bewegungselemente kennen. Tipps und Hinweise zur Gestaltung von Indian Balance Stunden runden das Programm.

**Indianische Botschaft:** Unsere eigene Energie überwindet alle Grenzen!

### 1.5.1 Modul 1 – INDIAN BALANCE® Basic

Inhalte

- INDIAN BALANCE® spezifische Elemente
- INDIAN BALANCE® Musik
- Grundsätze des Stundenaufbaus
- Indianische Atemtechnik
- Tradition und Historische Wurzeln
- INDIAN BALANCE® Modellstunde
- Trainingsgestaltung und Transfer in die eigenen Kurse

Ausbildungsumfang  
15 Lerneinheiten

Voraussetzungen

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

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte die INDIAN BALANCE® als eigenständiges Kurs-Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.  
Allgemein Interessierte auf Anfrage.

Anerkennung

Teilnahmebescheinigung



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
11. - 12.02.12	Stuttgart	220,-			290,-		
12. - 13.05.12	Hamm			180,-			250,-
02. - 03.06.12	Frankfurt	210,-	250,-		280,-	320,-	
15. - 16.09.12	Krefeld			180,-			250,-
12. - 13.01.13	Hamburg			180,-			250,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 1.5.2 Modul 2 – INDIAN BALANCE® Classic

Inhalte

- Indianische Tradition & Spirit
- INDIAN BALANCE® Elemente Erweiterung
- Variation der Übungsbilder
- Profil Indian Balance Instructor
- Teilnehmeransprache
- Wahrnehmung und Entspannung
- Transfer in die eigenen Sportkurse und Alltag
- IB Modellstunde

Weiterbildungsumfang  
15 Lerneinheiten

Voraussetzung

Modul 1 – INDIAN BALANCE® Basic

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte die INDIAN BALANCE® als eigenständiges Kurs-Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten. Allgemein Interessierte auf Anfrage.

Anerkennung

Zertifikat INDIAN BALANCE® Instructor/in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen INDIAN BALANCE® anzubieten.



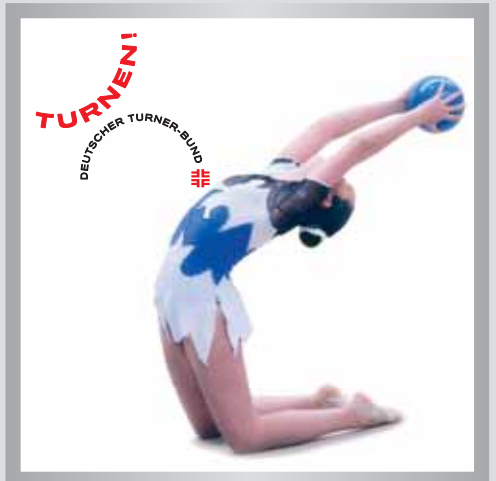
Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
24. - 25.03.12	Stuttgart	220,-			290,-		
08. - 09.09.12	Hamm			180,-			250,-
06. - 07.10.12	Pfungstadt b. Darms.	210,-			280,-		

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

# DTB SHOP

WWW.DTB-SHOP.DE



**Literatur | CDs | DVDs | Geräte | Zubehör | Textilien**

**Neuer DTB Online-Shop – zusätzlich mit über 3.000 neuen Produkten!**

**Katalog anfordern  
unter (09843) 9356299**

**oder Online-Shop besuchen  
[www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de)**



**DTB SHOP**   
WWW.DTB-SHOP.DE

**... seit 1. November 2011 –  
Partnerschaft mit:**

**ERHARD**  **SPORT**



## 1.6 Fort- und Weiterbildungen „GroupFitness & Aerobic“

### Advanced Module

Die nachfolgend aufgeführten Advanced Module sind qualifizierte Weiterbildungen mit Update Charakter und gleichzeitiger Vertiefung der Kernbereiche des GroupFitness-Trainings. Sie werden ausschließlich vom DTB-Akademie-Ausbilderteam unterrichtet und können einzeln und in beliebiger Folge gebucht werden. Sie setzen ein bestimmtes Basiswissen und Praxiserfahrungen in dem jeweiligen Bereich mit voraus.

Die Weiterbildung umfasst 25 Lerneinheiten; als Anerkennung erhält der Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Advanced- Modulen

- Zertifikat DTB-Trainer GroupFitness oder DTB-Trainer Aerobic
- Oder DTB-Trainer Aerobic & Step oder Workout & Stretch (berechtigt nur für das jeweilige Modul)
- Oder professionelle Ausbildung

### DTB-Advanced-Modul

Motivation & Kommunikation entscheiden in einem starken Maße darüber, ob Sie als Trainer ihre Teilnehmer begeistern oder nicht: Viele fachliche Aspekte des Trainings von Gruppen verknüpfen sich damit, deshalb wird dieses Modul als idealer Einstieg empfohlen. Spezifische Kenntnisse im Bereich Kommunikation/Motivation sind nicht erforderlich, jedoch werden Erfahrungen im Gruppentraining vorausgesetzt.

### DTB-Advanced-Modul

Aerobic/Choreografie  
Abwechslungsreiche und spannende Choreografien zu planen und zu vermitteln, die eigene Kreativität fordern und fördern, das vermittelt dieses Advanced Modul.

### DTB-Advanced-Modul

Step-Aerobic/Choreografie  
Step-Aerobic ist immer wieder eine neue Herausforderung. Fortgeschrittene Aufbau-Methoden, spannende Schrittfolgen prägen diese Angebote, die deshalb auch im Focus dieses Weiterbildungsmoduls stehen.

### DTB-Advanced-Modul

#### Workout

Die Weiterbildung für alle diejenigen, die Workout, Kräftigungs-, Toning- und Bodystyling-Stunden unterrichten und die neuesten Updates im Workout erfahren möchten.

Detaillierte Inhalte zu den einzelnen Modulen finden Sie auf Seite 12.

## DTB-Master-Trainer/in – Special-Update

Das Special Update mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einem umfangreichen Praxisprogramm erweitert die Masterkompetenz in ausgewählten Bereichen.

Fortbildungsumfang  
15 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
28. - 29.01.12	Frankfurt	190,-	230,-		230,-	270,-	

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Motivation: The next level – Trainer Check up 2012 und „Der innere Athlet“



Wollen Sie sich als Trainer weiterentwickeln, die Teilnehmer noch besser verstehen, sich unter anderen Trainern hervorheben? Dann ist dieses Seminar das Richtige. Diese beiden Themen bieten die Chance, sich als Trainer wirklich einen großen Schritt weiterzuentwickeln.

Im zweiten Thema spielt der Umgang mit den Motiven Ihrer Teilnehmer die Hauptrolle. Sie erfahren, wie man Teilnehmer unterstützen kann, dauerhaft Spaß am Sporttreiben zu haben. Dies geht weit über die klassischen Motivationstechniken hinaus und ermöglicht Ihnen einen Einblick in die tieferen Beweggründe von Menschen. Sie erfahren warum manche Menschen sich schwer tun, dauerhaft dabei zu bleiben und wie Sie diese unterstützen können.

Ein toller WS mit vielen praktischen Übungen und Erlebnissen für Sie als Trainer! Damit Sie Ihre Gruppen weiterhin mitreißen und begeistern!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzungen  
DTB-Aerobic/Step-Trainer, DTB-Trainer GroupFitness

„Wer guckt zu Hause nach mir?“ ist eine oft gehörte Frage von GroupFitness-Trainern, die schon einige Zeit vor Gruppen stehen und merken, dass sich technische und motivationale Veränderungen einschleichen. An diesem Tag geht es zum einen um Ihre Persönlichkeit bezogen auf den Traineralltag. Sie erhalten von uns individuelles Feedback und wertvolle Hinweise zur persönlichen Weiterentwicklung.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
23.03.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



## Rückenpower am Step



Das Step ist nicht nur ein Hilfsmittel zum Herz-Kreislauftraining sondern leistet auch beim Rückentraining große Dienste! Dieser Tag zeigt anhand mehrerer Modellstunden, ausgiebiger Übungsbesprechung und persönlicher Technikkontrolle die Übungsvielfalt zur Kräftigung mit dem Step. Chris Harvey, ist als Referent bekannt für Präzision, Vielfältigkeit und Struktur in Aufbau und Planung. Hier gibt es Inspiration für ein sowohl effektives als auch intensives Rückentraining mit dem Step.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
10.03.12	Papenburg			75,-			105,-
24.03.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
09.12.12.	Hamburg			75,-			105,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



## Body Weight Challenge

Kräftigungsübungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Einziges Hilfsmittel: Matte. Für alle, die dort unterrichten, wo Gruppen ohne Hilfsmittel trainiert werden. Ein herausforderndes Ganzkörperprogramm mit vielen Übungsanregungen, Level-System und klarer Trainingssteuerung. Mit Chris den Spaß und die Effektivität von Körpergewichtsübungen (wieder)entdecken!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
20.10.12	Frankfurt	85,-			115,-		
08.12.12	Hamburg			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## Step - Rhythm Is Gonna Get You!

Toll strukturierte, exzellent aufgebaute Choreografien für Gruppen, die viel Schwitzen & nur ein bisschen denken wollen. Das Besondere: Die Vielfalt der rhythmischen Arbeit entdecken! Ungewohnte Betonungen und Beat-Zahlen, Holds, dosierte Arm-Arbeit und mehr. Diese Elemente sorgen für choreografische Ausgewogenheit und lassen Grundschriffe im neuen Glanz erscheinen.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Voraussetzung  
Step-Erfahrungen erforderlich

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
30.09.12	Verden			75,-			105,-
21.10.12	Frankfurt	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## KANTAERA® - das neue Cardio - Workout

Das Trainingsprogramm verknüpft Elemente aus Aerobic, Tanz mit Bewegungen aus dem Kampfsport und ist ein moderates Cardio-Workout. Dieses innovative Fitness-training fördert das Herz-Kreislauf-System, verbessert das Gleichgewicht, die Kondition, Reaktion und Muskelkraftausdauer. Fernöstliche Bewegungstechniken runden das Programm ab.

Das Programm ist für unterschiedliche Zielgruppen einsetzbar und bes. auch für Männer geeignet, die ein Faible für Taekwondo und Kickboxbewegungen haben.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
11.02.12	Frankfurt	85,-			115,-		
31.03.12	Verden			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Der Wohlgefühlcharakter des Programms wird durch geeignete Musiken in 128 bpm-Tempo unterstützt.

## Grundlagen der Entspannung und Stressbewältigungstechniken in der GroupFitness

Dieses Seminar ist ein idealer Einstieg für alle, die praxisnah die Grundlagen der Entspannungstechniken, die in der GroupFitness eingesetzt werden können, kennenlernen wollen. Die vorgestellten Techniken stammen aus dem Yoga, Qi Gong, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Atemtherapie und Fantasiereisen. Die wesentlichen Grundlagen, die zum Unterrichten wichtig sind, werden vorgestellt und erläutert, so dass die Übungen direkt im Unterricht eingesetzt werden können. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Einsatz

von Stressbewältigungstechniken im Unterricht. Hier erhalten Sie wertvolle Techniken, die Menschen den Umgang mit Stress erleichtern können. Diese werden ebenfalls praxisnah vermittelt. Eine (ent-)spannende

Fortbildung voller Selbsterfahrungen, auch für Sie!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
25.11.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



## Funktionell trainieren mit dem Flow-Tonic

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

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

**A F G S**

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
04.02.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
23.06.12	Burscheid	85,-			115,-		
25.08.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Rundum stabil mit Brasils und Redondoball

Ein perfekter Tag mit kleinen Geräten und großer Wirkung. Die Haltung steht im Mittelpunkt.

Erfahren Sie durch ein vielseitiges und abwechslungsreiches sensomotorisches Training mehr Körperstabilität.

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

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

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

Beide Geräte sind zudem einsatzbereit für mobilisierende und entspannende Wohlfühlstunden.

Nutzen Sie diesen Workshop um die gelenkstabilisierenden Muskeln zu testen und zu trainieren. Sie bekommen viele neue und spannende Übungsideen mit Variationsmöglichkeiten für Jedermann/-frau.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

**A G R**

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
28.01.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
02.09.12	Bergisch Gladbach	85,-		75,-	115,-		105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND



## GYMCARD-Preise in der DTB-Akademie

Profitieren Sie als GYMCARD-Inhaber bei Ihrer Buchung einer Aus- und Weiterbildung in der DTB-Akademie von exklusiven Vorteilspreisen!

Weitere Vorteile und zahlreiche Informationen unter  
[www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)

## Noch keine GYMCARD?

Gar kein Problem! Den Einzelantrag für Übungsleiter, Ehrenamtler und Funktionsträger finden Sie auf [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de). Dort können Sie den Mitgliedsausweis aber auch direkt für Ihren gesamten Turnverein, Ihre -abteilung oder Ihre -gruppe beantragen.

Für weitere Fragen und Informationen steht Ihnen auch gerne unsere GYMCARD-Hotline zur Verfügung:

**0 180 5 / 49 62 273\***

## Events

Turn-Shows  
deutschlandweit



TUI Feuerwerk der  
Turnkunst  
BEST OF 25 YEARS

GYMMOTION  
SPIRIT

TurnGala!  
Leidenschaft pur

Tickets unter  
[www.tickets.dtb-online.de](http://www.tickets.dtb-online.de)

## GYMCARD-Partner

**DocMorris**  
Meine neue Apotheke

**BARMER  
GEK**  
die gesund  
experten

**CARE VISION**  
AUGENLABERKORREKTUREN

**HDI**

**SPORT-THIEME**

## Instructor-Fortbildungen

Die Instructor-Day-Fortbildungen sind konzipiert für die ausgebildeten Instructoren. Mit „Gleichgesinnten“ lernen, das Wissen

vertiefen und Erfahrungen austauschen – so wird Ihre Kompetenz gestärkt.

# Day



### AROHA®-Instructor-Day „News und Updates“

Nach dem kompakten Ausbildungskurs vermittelt der Instructor Day weitere Facetten von AROHA®. Es wird ein Tag der besonderen Art, der für Instructoren weitere Anregungen und Variationen vermittelt und die Trainerpräsenz und persönlichen Bewegungserfahrungen stärkt. Den Schwerpunkt bilden AROHA®-Elemente, die in der Grundausbildung thematisiert wurden, die aber im Einzelnen intensiv in den Bereichen Technik, Methodik und Anweisungen praxisorientiert geübt werden.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
AROHA®-Instructor

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
12.02.12	Frankfurt	85,-			115,-		
18.02.12	Hamburg			75,-			105,-
19.02.12	Hannover			75,-			105,-
24.06.12	Braunshausen	90,-			120,-		
08.07.12	Hamm	85,-		75,-	115,-		105,-
13.10.12	Weinheim			75,-			105,-
14.10.12	Bad Blankenburg	85,-		75,-	115,-		105,-
20.10.12	Mühlheim			75,-			105,-
27.10.12	Stuttgart	90,-			120,-		

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

# Day

Kennen Sie  
dieses Zeichen?

Nein?



- 1 Laden Sie die Gratis App Print2Web aus dem Apple App Store herunter.
- 2 Starten Sie die App.
- 3 Halten Sie Ihr Smartphone ca. 15 cm über das Print2Web-Logo
- 4 Nachdem die Kamera den Bereich erfasst hat, hören Sie einen Ton. Lassen Sie sich jetzt überraschen, was passiert ...

## AROHA® „New Elements and Tradition“

Die **zweitägige** Kompaktfortbildung gibt einen weiteren Einblick in die Welt von AROHA® und entwickelt die eigene Instructor-Trainertätigkeit weiter.

Das Team der AROHA-Akademie sichert eine kompetente und mitreißende Fortbildung, die begeistern und motivieren wird.

Im Mittelpunkt stehen dabei neue Bewegungselemente und Variationen, die Vermittlung neuer Choreografien, die Verbesserung des eigenen Unterrichts, Strategien für ein langfristiges erfolgreiches Unterrichten, die Einführung in den HAKA und das Training mit dem AROHA Stick.

Die Fortbildung wird mit dem Zertifikat „AROHA Advanced Trainer“ abgeschlossen.

Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Skriptmaterial und eine Technik DVD.



Fortbildungsumfang  
16 Lerneinheiten

Voraussetzung  
AROHA®-Instructor  
Empfohlen wird das Aroha Update

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
12. - 13.05.12	Bad Blankenburg		225,-	180,-		255,-	210,-
14. - 15.07.12	Baden-Baden		215,-			245,-	
22. - 23.09.12	Frankfurt	210,-			240,-		
13. - 14.10.12	Braunshausen	230,-			260,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## Drums Alive®-Instructor-Day „News and Updates“

Der Special-Tag für alle Instructoren mit neuen Anregungen im Bereich Stundenprofile, Choreografie, Trommelvariationen und Musik. Neben der umfangreichen Praxis bleibt auch Zeit für den Austausch von Erfahrungen bezüglich der Umsetzung des Programms und persönliche Tipps.

Inhalt

- Choreografien
- Rhythustraining + Trommelvariationen
- Cultural Drumming



Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
Drums Alive®-Instructor

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
06.10.12	Braunshausen	90,-			120,-		
03.11.12	Bartholomä	90,-			120,-		
17.11.12	Niederrimsingen			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -5,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## Drums Alive® „Golden Beats“

Drums Alive® begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder beeinträchtigt. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. Gerade Ältere nehmen wieder aktiv am Leben teil und können ihr Selbstbewusstsein steigern. Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation konzipiert. In diesem Workshop werden sowohl Ideen für die „stehenden“ wie auch für die „sitzenden“ Senioren vorgestellt und erarbeitet.

Inhalt

- Rhythustraining
- Choreografien
- Modifikationen
- Gedächtnistraining durch Rhythmus
- Theoretisches Hintergrundwissen über Alter und Training



Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzungen  
Drums Alive®-Instructor

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
11.02.12	Koblenz			75,-			105,-
01.09.12	Hannover			75,-			105,-
07.10.12	Braunshausen	90,-			120,-		
04.11.12	Bartholomä	90,-			120,-		
08.12.12	Frankfurt	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -5,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung





**erima**<sup>®</sup>

SPORTSWEAR SINCE 1900

OFFIZIELLER AUSRÜSTER DES DEUTSCHEN TURNER-BUNDES

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

**GEMEINSAM GEWINNEN**  
[www.erima.de](http://www.erima.de)

### Drums Alive® „Kids Beats“

Was ist Drums Alive® Kids Beats? Ein Programm von Drums Alive®, zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Drums Alive® fördert insbesondere bei Kindern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Körperkoordination und es hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Es stärkt das Selbstwertgefühl, die sozialen Kompetenzen und die Entwicklung und Förderung von Sinneswahrnehmungen. Hier geht es darum, den Kindern Drums Alive® kindgerecht nahe zu bringen. Rhythmusspiele sind ebenso Inhalte wie Musikerziehung und Kreativität.

Inhalte und Themen dieses Konzeptes für ganzheitliche Förderung: Drums Alive® Kids Beats basiert auf didaktischen und methodischen Grundlagen im Umgang mit Kindern zur Förderung ihrer Entwicklung.

- Rhythmusschulung für Kinder
- Kreatives Erlernen
- Kids Choreografien
- Rhythmusspiele
- Kognitives Lernen durch Rhythmus und Bewegung
- Theoretisches Hintergrundwissen über Entwicklung und Motorik

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzungen  
Drums Alive®-Instructor



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
12.02.12	Koblenz			75,-			105,-
08.09.12	Baunatal			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Drums Alive® „Show“

Drums Alive® ist ein ideales Medium für Aufführungen und Shows. In dieser Fortbildung werden verschiedene Shows einstudiert, die man für Vereinsfeiern, Stadtfesten oder größeren Veranstaltungen übernehmen kann. Sie lernen hier sowohl einfache als auch anspruchsvolle Shows für Kinder und Erwachsene.

Inhalt

- Choreografien für Kinder und Jugendliche
- Choreografien für Erwachsene
- Choreografien mit Lichteffekten

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzungen  
Drums Alive®-Instructor



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
11.02.12	Koblenz			75,-			105,-
02.09.12	Hannover			75,-			105,-
09.12.12	Frankfurt	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Indian Balance® „World erleben“

American Native Body-Mind-Soul Techniques™  
*Einführungskurs für interessierte Trainer an indianischen Bewegungsmethoden*

Einsteigen in die Welt von Indian Balance® und das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm kennen lernen. Es werden typische traditionelle Übungsformen zur Kräftigung des Körpers und die indianische Atemtechnik vermittelt. Inspirierende Impulse aus den einzelnen Sequenzen können dann auch für andere Übungsstunden genutzt werden. Eine Einführung in die Philosophie und die traditionellen Wurzeln von

Indian Balance® verdeutlicht die Chancen und Wirkungen dieses einzigartigen Trainingsprogramms für alle Altersgruppen. Ausgewählte Sequenzen werden in einer Modellstunde zusammengeführt und lassen den indianischen Spirit und die Energie von Indian Balance® spüren.

Indian Balance®: Innovationsprogramm für Sturzprophylaxe, Wirbelsäule, Wahrnehmung und Entspannung.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
Indian Balance®-Instructor



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
05.05.12	Weinheim			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung





Internationales  
**Deutsches Turnfest**  
18. – 25. Mai 2013  
Metropolregion  
Rhein-Neckar

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

Vormerken: 18. – 25. Mai 2013

## Deutsches Turnfest 2013

Wir sehen uns in der  
Metropolregion Rhein-Neckar!

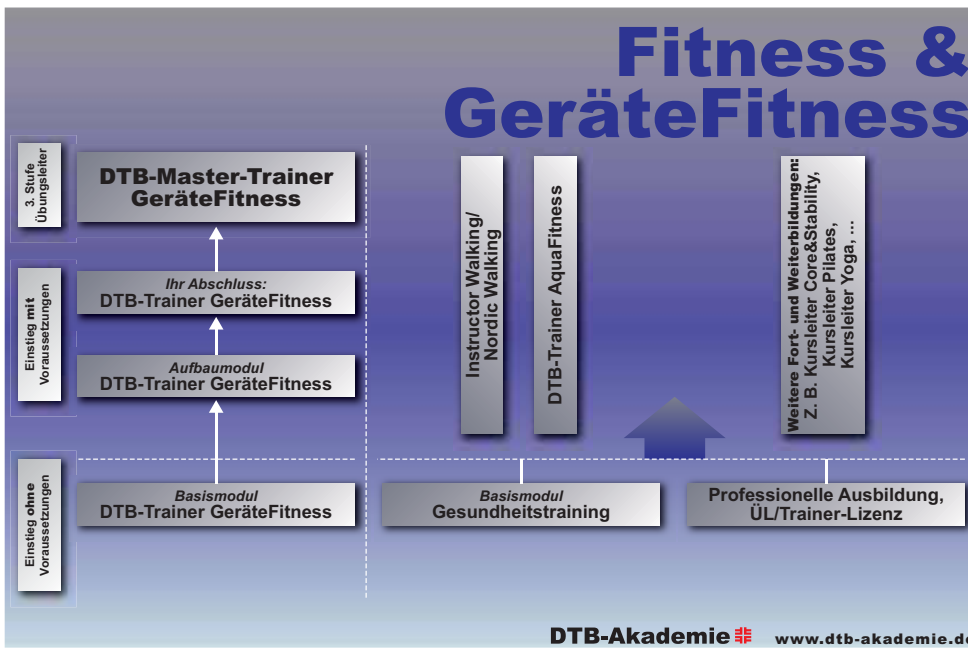
Turnfestzentren: Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg



Bald mehr unter: [www.turnfest.de](http://www.turnfest.de)



## 2 Fitness & GeräteFitness



Fort- und Weiterbildungen zum Thema Fitness & GeräteFitness finden Sie ab Seite 29.



### 2.1 DTB-Trainer/in GeräteFitness

Der Bedarf an qualifizierten Trainern für gesundheitsorientierte Fitness-/Vereins-Studios wächst. Die Ausbildung vermittelt die wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse des Kraft- und Ausdauertrainings an Geräten sowie zu Dehntechniken und den entsprechenden Vermittlungsmethoden. Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in einem Fitness-Studio arbeiten

wollen. Sie bietet Übungsleitern, Sportfachkräften, Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten und Trainern sich berufsspezifisch weiterzubilden.

Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmern eine individuelle und bedürfnisgerechte Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist jedoch, die Ausbildungs-

module zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus.

Das DTB-Trainer GeräteFitness Zertifikat muss alle 2 Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungsmaßnahme (von mindestens 15 Lerneinheiten) verlängert werden.

#### 2.1.1 Basismodul GeräteFitness

##### Inhalte

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

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Nach erfolgreicher Teilnahme am Basismodul GeräteFitness sind die Teilnehmer berechtigt, das darauf folgende Aufbaumodul zu besuchen.

Ausbildungsumfang  
50 Lerneinheiten

##### Voraussetzungen

Erfahrungen im Training an Fitnessgeräten im Studio

##### Anerkennung

Teilnahmebescheinigung

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
27.02. - 02.03.12	Melle		510,-	330,-		640,-	460,-
23. - 25.03. + 13. - 15.04.12	Hamburg			330,-			460,-
04. - 06.05. + 02. - 03.06.12	Mörfelden-Walldorf			330,-			460,-
08. - 10.06. + 22. - 24.06.12	Ulm-Söflingen	460,-	590,-		580,-	720,-	
17. - 19.08 + 24. - 26.08.12	Wuppertal			330,-			460,-
22. - 24.03. + 05. - 07.04.13	Hamburg			330,-			460,-

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

Bis 29. Februar 2012 **Frühbucher** **30,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



### 2.1.2 Aufbauomodul GeräteFitness

**Inhalte**

- Festigung der Trainingsgeräte-Kenntnisse, Einführung ins freie Gewicht-Training und koordinative Training
- Anatomie – Sportmedizin
- Erstellung und Auswertung von Trainingsplänen
- Soziale Kompetenz
- Zielgruppengerechtes Training
- Adressatengerechte Begleitung der Trainingsdurchführung
- Motivations- und Vermittlungsstrategien im Studio
- Gesundheits- und Fitness-Markt Deutschland, Gütesiegel für Fitness-Studios
- Screening und Tests
- Prüfungsvorbereitung und Lehrproben

Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbauomodul GeräteFitness sind die Teilnehmer berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Trainer Geräte-Fitness teilzunehmen.

Ausbildungsumfang  
60 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

- Teilnahme am Basismodul GeräteFitness
- Oder Trainer C Breitensport/Fachübungsleiter „Fitness und Gesundheit“ oder vergleichbare Qualifikation wie Sport-/Gymnastiklehrer, Physiotherapeut u.a. sowie Nachweis über mind. ½ Jahr Erfahrungen in der Kundenbetreuung auf der Trainingsfläche eines (Vereins-) Fitness-Studios

**Anerkennung**

Teilnahmebescheinigung

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
10. - 12.02. + 24. - 26.02.12	Bielefeld	435,-		350,-	575,-		490,-
14. - 19.05.12	Melle		570,-	350,-		710,-	490,-
01. - 03.06. + 15. - 17.06.12	Hamburg			350,-			490,-
28. - 30.09. + 12. - 14.10.12	Ulm-Söflingen	490,-	620,-		610,-	750,-	
05. - 07.10. + 16. - 18.11.12	Mörfelden-Walldorf			350,-			490,-

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

Bis 29. Februar 2012 **Frühbucher** 30,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 2.1.3 DTB-Trainer/in GeräteFitness – Prüfung/Lernerfolgskontrolle

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 – frühestens 10 Wochen – nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen

**Voraussetzung**

Teilnahme am Aufbauomodul GeräteFitness

**Anerkennung**

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer/in GeräteFitness“

**Verlängerung des Zertifikates**

Alle zwei Jahre mit 15 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
21.04.12	Bielefeld			100,-			140,-
14.07.12	Melle			100,-			140,-
11. - 12.08.12	Hamburg			100,-			140,-
13. - 14.01.13	Mörfelden-Walldorf			100,-			140,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Prüfungswiederholung  
Komplett 100,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 140,- Euro (Regulärer Preis)  
Theorie oder Praxis je 50,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 70,- Euro (Regulärer Preis)



## 2.2 DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness

### Inhalte

- Individuelle Trainingskonzepte für besondere Zielgruppen (z.B. gesundheits-, fitness-, sportart- oder leistungsorientiertes Training)
- Dosierte Trainingssteuerung für Risikogruppen (z.B. Übergewichtige, Ältere, Personen mit Osteoporose oder Herzkreislauf-Beschwerden)
- Langfristige, differenzierte Trainingsplanung im Fitness-Studio
- Kraft-Training mit maximaler Muskelisolation
- Modernes Ausdauer-Training
- Aufbautraining bei Schadensbildern und Sportverletzungen
- Bedürfnisanalyse durch Testung und Screening zur Trainingsplanung und -steuerung
- Analyse von Fehlerquellen und Bewegungskorrektur
- Betreuung und Kommunikation mit den Mitgliedern und Kunden
- Ernährung, Wellness- und Gesundheitsberatung

- Grundlagen von Organisation, Marketing, PR im Kontext Fitness- Studio
- Prinzipien des Qualitätsmanagements
- Prüfungsvorbereitung

### Voraussetzungen

- DTB-Trainer GeräteFitness
- Oder Nachweis einer adäquaten Ausbildung zum GeräteFitness-Trainer
- Mindestens 1/2 Jahr Betreuungserfahrung als DTB-Trainer GeräteFitness im (Vereins-) Fitness-Studio

Ausbildungsumfang  
55 Lerneinheiten

Anerkennung  
Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung DTB-Master-Trainer GeräteFitness erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung und sind damit berechtigt an der Prüfung „DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness“ teilzunehmen.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
09. - 11.03. + 23. - 25.03.12	Ulm-Söflingen	540,-	680,-		800,-	660,-	
07. - 09.09. + 28. - 30.09.12	Mörfelden-Walldorf			415,-			575,-
15. - 20.10.12	Melle		595,-	415,-		755,-	575,-
09. - 11.11.12 + 23. - 25.11.12	Hamburg			415,-			575,-

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -30,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 2.2.1 DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness – Prüfung/Lernerfolgskontrolle

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Erarbeitung eines zielgruppengerechten Trainingsplanes in einer Hausarbeit
- Praktische Prüfung
- Prüfungsgespräch

### Anerkennung

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness“.

### Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 15 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

### 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 – frühestens 10 Wochen – nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
14.01.12	Hamburg			110,-			150,-
22.09.12	Ulm-Söflingen	125,-			165,-		
12.01.13	Melle			110,-			150,-
13.01.13	Hamburg			110,-			150,-
13. - 14.01.13	Mörfelden-Walldorf			110,-			150,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Voraussetzungen

Teilnahme an der Ausbildung DTB-Master-Trainer GeräteFitness

Prüfungswiederholung  
Komplett 110,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 150,- Euro (Regulärer Preis)  
Theorie oder Praxis je 60,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 80,- Euro (Regulärer Preis)

## 2.3 DTB-Trainer/in AquaFitness

Bewegung im Wasser macht Spaß, ist effektiv, gesund und gleichermaßen für Jung bis Alt geeignet. Diese Ausbildung qualifiziert, Aqua-Training mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in verschiedenen Zielgruppen zu unterrichten. Die Weiterbildung schließt mit einer Prüfung ab, die theoretische und praktische Teile hat.

- Aufbau und Entwicklung einer Aqua-fitness-Stunde
- Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Kostenkalkulation

### Anerkennung

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Trainer/in AquaFitness“

Weiterbildungsumfang  
50 Lerneinheiten

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

### Inhalte

- Physikalische Gesetzmäßigkeiten des Mediums Wasser
- Anatomisch-physiologische Grundlagen
- Basisbewegungen im Wasser
- Methodisch-didaktische Grundlagen
- Training von Kraft, Ausdauer, Koordination
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Spielerische Sequenzen
- Einsatz von Geräten und Musik

### Voraussetzungen

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
10.04. - 15.04.12	Koblenz			320,-			450,-
26. - 28.10. + 23. - 25.11.12	Hamburg			320,-			450,-

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -30,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## 2.4 Basismodul Gesundheitstraining

Das Basismodul Gesundheitstraining vermittelt allen Teilnehmern 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. Sein Abschluss ist Zugangsvoraussetzung für alle einstufigen Kursleiter- und Trainerausbildungen in den Bereichen Fitness, Rücken & Gesundheit, Body & Mind sowie Älter werden!

### Inhalte

- Grundlagen Fitness- und Gesundheitssport
- Sportphysiologie/Sportanatomie
- Trainingslehre
- Methodik/Didaktik

- Funktionelle Gymnastik/Haltungstraining
- Dehnen und Kräftigen
- Ausdauertraining/Aufwärmen
- Koordinationstraining
- Entspannung
- Sportorganisation

### Voraussetzungen

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

### Anerkennung

Zertifikat

Ausbildungsumfang  
50 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
01. - 05.02.12	Frankfurt	400,-	560,-		530,-	690,-	
10. - 12.08. + 24. - 26.08.12	Hamburg			320,-			450,-
19. - 24.10.12	Hamm	410,-	505,-	320,-	540,-	635,-	450,-

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -30,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

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

### Inhalte

- Herz-Kreislauf-Training, Trainingssteuerung und -gestaltung
- 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 und mehr“ sowie „Nordic-Walking“

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien (wahlweise ein Kursmanual „Walking und mehr“ und „Nordic-Walking“) enthalten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

### Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder Basismodul Gesundheitstraining
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium

- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

### Anerkennung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Walking/Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Profil Herz-Kreislauf-Training), für die standardisierten und wissen-



schaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking und mehr“ sowie „Nordic-Walking“, die nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig sind

- Kursleitermanuals sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13. - 15.04.12	Hamburg			175,-			240,-
20. - 22.04.12	Frankfurt	215,-	295,-		280,-	360,-	
27. - 29.04.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
04. - 06.05.12	Hamm	210,-	250,-	175,-	275,-	315,-	240,-
22. - 24.06.12	Allglashütten		255,-			315,-	
22. - 24.06.12	Bremen			175,-			240,-
31.08. - 02.09.12	Wiehl	210,-	250,-		275,-	315,-	
31.08. - 02.09.12	Hamburg			175,-			240,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



## 2.6 Fort- und Weiterbildungen „Fitness & GeräteFitness“

### Kraftkoordination im Freihantelbereich

Krafttraining ist neben dem Ausdauertraining eine der wesentlichen Komponenten des Sporttreibens. Alleine die Kraft befähigt den Menschen jedoch nicht, die vielen denkbaren Berufs- und Alltagssituationen zu meistern. Erst ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten zur Umsetzung dieser Kraft ermöglicht es uns, das vorhandene Kraftpotenzial auch sinnvoll einzusetzen. So sollen in dieser Fortbildung nach einer theoretischen Einführung in das Thema vor allem viele praktische Übungen mit einem

hohen koordinativen Anspruch vorgeführt und nachgemacht werden.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
31.03.12	Hamburg			75,-			105,-
17.06.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
20.10.12	Ulm-Söflingen	90,-			120,-		
10.11.12	Baunatal			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Functional Training

Sportliche Leistung steigern mit Functional Training. Dabei werden mit einfachen Trainingsmitteln wie freie Gewichte, Kabelzüge oder instabile Unterlagen ganze Muskelgruppen trainiert. Im Vordergrund steht das Training von funktionellen Bewegungen und nicht das isolierte Training einzelner Muskeln. Die Übungen verbessern gleichzeitig die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie das Gleichgewicht und die Koordination.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
16.06.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Funktionelles Zirkeltraining (FT) – Das moderne Sensomotoriktraining für alle

Zirkeltraining ist wieder „In“ und eine attraktive Angebotsform für den Turnverein, da das Training abwechslungsreich ist, Männer und Frauen anspricht und die verwendeten Geräte nicht für jeden einzelnen Teilnehmer angeschafft werden müssen. Das Konzept des funktionellen (FT) Zirkeltrainings basiert auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft und vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training in neun aufeinander aufbauenden Zirkeln. Der Zirkel ist in ein Gesamtstundenbild mit Aufwärmen, Lockerung, Dehnung, etc. eingebunden und kombiniert so Spaß und ein optimales Training -

sowohl für Gesundheits- und Fitnesssportler als auch für Wettkampfsportler! Die Fortbildung vermittelt die theoretischen Grundlagen des Core- und Stabilitätstrainings und geht mit einem hohen Praxisanteil auf die für die verschiedenen Zielgruppen vorliegenden Zirkel ein.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
Übungsleiter/innen und Trainer/innen, die mit Gruppen im Gesundheits-, Fitness- und Wettkampfsport arbeiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
25.03.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Aqua Workout

Bauch Beine Po kennt jeder - Aqua Fitness ebenso! Wie sich beides miteinander verbinden lässt, lernen sie in dieser Fortbildung kennen. Einzelne Übungen sinnvoll aufgebaut, so dass der Spaß an der Kurseinheit nicht verloren geht!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
17.03.12	Bad Schönborn			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### Aqua Geräte Mix – Schwerpunkt Rücken

Dieser Aqua-Mix legt neben Anregungen für Kennenlernspiele und Trainingsideen für den ganzen Körper einen speziellen Schwerpunkt auf das Vermitteln von Rückenübungen im Wasser. Wir arbeiten dabei mit gängigen Materialien wie Poolnudeln, Brettern, Handmanschetten und Hantelscheiben.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13.05.12	Hamburg			75,-			105,-
13.10.12	Bad Schönborn			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

# Glänzend und zeitgemäß individuell produziert

STUCO

Mit STUCO können Sie Sportler begeistern

- Medaillen, Auszeichnungen
- Pins, Abzeichen
- Textilien, Caps
- Aufkleber, Wimpel u.v.m.

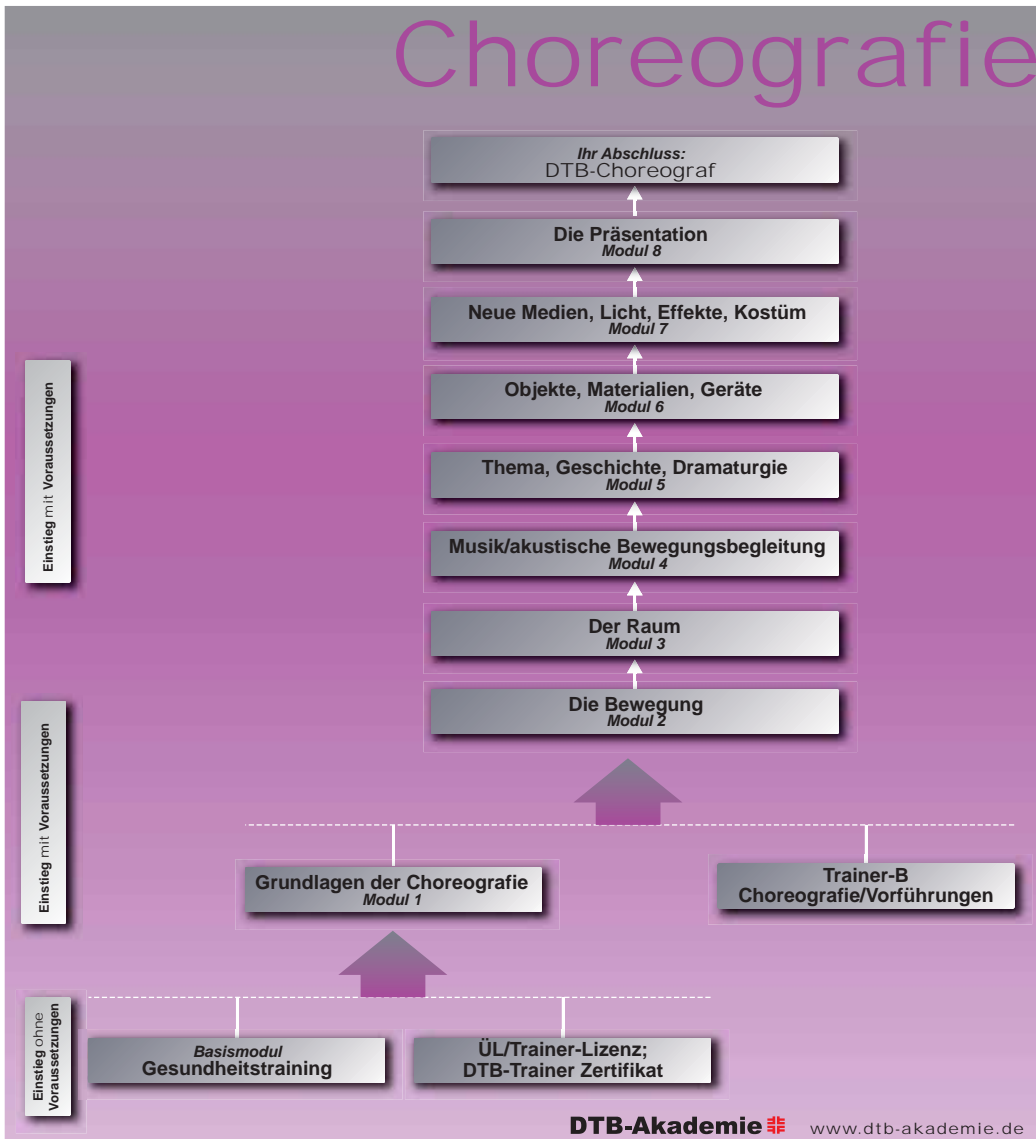
Mehr Infos unter: [www.metall.stuco.de](http://www.metall.stuco.de)



**STUCO GmbH & Co. KG**

Industriestraße 8b · 54662 Speicher · Telefon: 0 65 62/61-37 · Fax: 61-837 · E-Mail: [m.ittenbach@stuco.de](mailto:m.ittenbach@stuco.de)

## 3 Dance & Choreografie



Das Ausbilderteam  
DTB-Choreograf/in

Gerber, Anke  
Gerling, Ilona  
Greder, Fred  
Hartmann, Agnes  
Holzgreffe, Beate  
Koser, Jutta  
Lauck, Andreas  
Loeffl, Tom  
Matthis, Christian  
Oppold, Corinna  
Oppold, Gerold  
Dr. Postuwka, Gabi  
Dr. Rosenberg-Ahlhaus,  
Christiana

### 3.1 DTB-Choreograf/in

Was macht eine gute Vorführung aus? Wie finde ich eine passende Musik und setze die Musik in Bewegung um? Wie baue ich Highlights in die Choreografie, setze besondere Akzente? Wie interpretiere ich ein bestimmtes Thema? Welches ist das richtige Outfit/Kostüm? Wie peppe ich die Vorführung mit adäquaten Lichteffekten auf?

Fragen, denen die neue Ausbildung zum DTB-Choreografen auf den Grund gehen möchte. Acht Wochenend-Module, die sich über ein ganzes Jahr erstrecken, bauen aufeinander auf und beschäftigen sich tiefgreifend mit den verschiedenen Komponenten von Choreografie. Zwischen den Modulen ist immer wieder Zeit, das Gelernte mit der eigenen Gruppe anzuwenden, auszuprobieren und intensiv zu reflektieren. Am Ende erhält man nach erfolgreichem Präsentieren eines Prüfungsstückes das Prädikat „DTB-Choreograf“.

In 180 LE vermittelt die Fortbildung zum DTB-Choreografen tiefgreifendes Know-How in den verschiedenen Choreografie-

### Neu!

Modulen. Ziel der Ausbildung ist es, choreografisches Wissen in Theorie und Praxis zu vermitteln und kreative Impulse für die Gestaltung von Bewegungskhoreografien und Shows zu setzen. Eine sehr spezialisierte Ausbildung für wirklich Interessierte!

**Modul 1 – Grundlagen der Choreografie**  
Einführung in die Thematik und Überblick über die verschiedenen Komponenten einer Bewegungskgestaltung in Theorie und Praxis. Was macht eine gute Choreografie aus? Wie strukturiere und plane ich das Einstudieren einer Choreografie mit der Gruppe?  
Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Modul 2 – Die Bewegung**  
Bewegung als Zentrum jeder Choreografie wird unter die Lupe genommen, verschiedene Tanzstile, Bewegungskombinationen und Verbindungen werden erprobt. Über den Weg der Improvisation sollen auch neuartige Bewegungsformen entdeckt wer-

den. Ebenso beschäftigt sich das Modul mit Ausdruck, Ausstrahlung, Gestik und Mimik.  
Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Modul 3 – Der Raum**  
Im 3. Modul wird der Raum erobert und analysiert, Raumwege und Richtungen ausprobiert. Verschiedene Gruppeneinstellungen und Formationen werden gestellt und die Wirkung auf den Zuschauer reflektiert. Nicht zuletzt werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Raum auszuschöpfen – insbesondere auch die 3. Dimension mit einer Einführung in die Akrobatik.  
Ausbildungsumfang  
18 Lerneinheiten

**Modul 4 – Musik/akustische Bewegungsbegleitung**  
Die Struktur von Musikstücken wird analysiert – Höhen und Tiefen der Musik herausgearbeitet. Wie wirken verschiedene Musikstücke auf den Hörer? Wie wird Musik in eine Bewegungsgestaltung umgesetzt, welche Möglichkeiten gibt es? Das Thema Body-Perussion bietet besondere Möglichkeiten.

Ausbildungsumfang  
18 Lerneinheiten

**Modul 5 – Thema, Geschichte, Dramaturgie**  
Wie finde ich das richtige Thema für eine Vorführung und wie setze ich dieses in Bewegung um? Welche Methoden gibt es, um hier kreativ zu werden? In diesem Modul soll vermittelt werden, wie eine Vorführung einen guten Anfang und ein gutes Finale erhält und wie man es schafft, die Spannung bis zum Ende aufzubauen und den Zuschauer zu faszinieren.

Ausbildungsumfang  
18 Lerneinheiten

**Modul 6 – Objekte, Materialien, Geräte**

Dieses Modul soll Mut machen, herkömmliche Turn- und Sportgeräte einmal anders zu nutzen, aber auch Alltagsgegenstände in die Vorführung mit einzubauen. Interessante Materialien und Tücher machen Lust und inspirieren. Aber auch völlig neue Konstruktionen werden analysiert und ausprobiert.

Ausbildungsumfang  
18 Lerneinheiten

**Modul 7 – Neue Medien, Licht, Effekte und Kostüm**

Dieses Modul beschäftigt sich damit, wie eine Vorführung das richtige „Outfit“ bekommt und ins richtige Licht gesetzt wird. Welche Möglichkeiten gibt es mit Kostüm und neuen Medien noch ganz besondere Akzente zu setzen und die Bewegungsgestaltung in ihrer Aussage und ihren besonderen Momenten zu unterstützen. Im Rahmen dieses Moduls wird auch ein Theater/Tanztheater besucht und gemeinsam reflektiert und analysiert.

Ausbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Modul 8 – Die Präsentation**  
Am Ende sollen alle Teilnehmer nach den vermittelten Inhalten der Choreografie Module und gelernten Kriterien ein Prüfungsstück mit ihren Gruppen erarbeiten. Im Rahmen der Choreografie-Werstatt 2013 beim IDTF in der Metropolregion sollen diese Stücke zur Aufführung kommen – vor Publikum.

Ausbildungsumfang  
30 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**  
Übungsleiter-Lizenz. Alle, die bereits die Trainer-B-Ausbildung Choreografie/Vorfürungen absolviert haben, können bereits ab dem 2. Modul in die Fortbildung zum DTB-Choreografen einsteigen.

**Anerkennung**  
Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss DTB-Choreograf.



## ORGANISATORISCHER HINWEIS

Das Anmeldeverfahren zu allen Modulen wird von der DTB-Akademie Frankfurt betreut; die Organisation der Übernachtung und Verpflegung erfolgt über die jeweiligen Bildungswerke. Ihre Anmeldung mit den Verpflegungs- und Übernachtungswünschen wird von der DTB-Akademie Frankfurt an die zutreffenden Ausrichtungsorte weitergeleitet und dort bearbeitet.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
<b>Modul 1</b> 18. - 20.05.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
<b>Modul 2</b> 22. - 24.06.12	Badischer TB			165,-			230,-
<b>Modul 3</b> 01. - 02.09.12	Pfungstadt b. Darmstadt	150,-			200,-		
<b>Modul 4</b> 06. - 07.10.12	Bartholomä			120,-			170,-
<b>Modul 5</b> 15. - 16.12.12	Oberwerries	150,-	170,-	120,-	200,-	220,-	170,-
<b>Modul 6</b> 18. - 20.01.13	Bartholomä			120,-			170,-
<b>Modul 7</b> März 2013	Melle			165,-			230,-
<b>Modul 8</b> Mai 2013	DTF			200,-			280,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**  
Modul 1, 2, 7, 8

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -10,-**  
Modul 3, 4, 5, 6

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## 3.2 Fort- und Weiterbildungen „Dance & Choreografie“

### Dance Creations

Erlebe ein Dance- Highlight mit Christiane Reiter, eine der in Europa erfolgreichsten Dance Lehrerinnen. Sie wird mit neuen Choreografien, der Art des Aufbaus und dem dazu gehörenden Musiksound im Videodance, House und Jazz Dance begeistern und das Dance – Feeling der Teilnehmer vertiefen und fördern. Ein Tag mit Faszination und mitreißender Stimmung.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**  
Dance-Erfahrungen werden empfohlen.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
26.08.12	Pfungstadt b. Darms..	85,-			115,-		

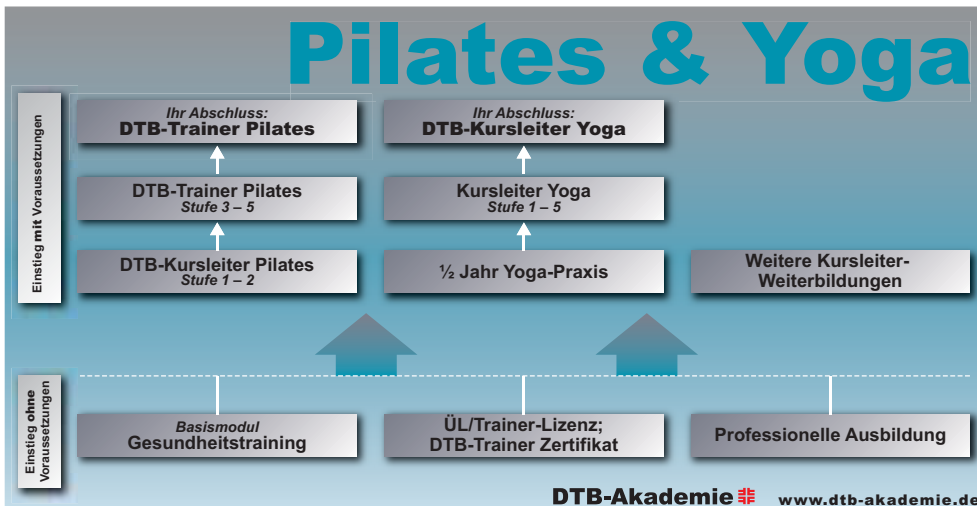
Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -5,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung





# 4 Pilates & Yoga



Fort- und Weiterbildungen zum Thema Pilates & Yoga finden Sie ab Seite 38.

## 4.1 DTB-Trainer/in Pilates



Die DTB-Trainer-Weiterbildung Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach den ersten beiden Stufen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat: DTB-Kursleiter Pilates. Dieses berechtigt zur Teilnahme an den Stufen 3-5 und damit zum Abschluss DTB-Trainer Pilates.

Die DTB-Trainer Weiterbildung Pilates baut auf der Kursleiter-Weiterbildung auf und bietet zusätzliche Ideen und Variationsmöglichkeiten sowie mehr spezifisches Pilates-Wissen.

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

### 4.1.1 DTB-Kursleiter/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
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Voraussetzungen

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

Anerkennung

Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme am Aufbau-Kurs.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13. - 15.01.12	Hamburg			165,-			230,-
16. - 18.01.12	Melle		289,-	165,-	354,-	230,-	
20. - 22.01.12	Pfungstadt b. Darms.	205,-	285,-		270,-	350,-	
27. - 29.01.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
10. - 12.02.12	Karlsruhe		245,-			305,-	
17. - 19.02.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
02. - 04.03.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
09. - 11.03.12	Bremen			165,-			230,-
16. - 18.03.12	Koblenz			165,-			230,-
23. - 25.03.12	Trappenkamp		289,-	165,-		354,-	230,-
15. - 17.06.12	Hamburg			165,-			230,-
24. - 26.08.12	Bergisch Gladbach	200,-	240,-		265,-	305,-	
29.09. - 01.10.12	Güstrow*		250,-	165,-		315,-	230,-
05. - 07.10.12	Bad Blankenburg		245,-	165,-		310,-	230,-
05. - 07.11.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
14. - 16.03.13	Fischland-Darss*		265,- HP			330,- HP	

Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung  
\* Stufe 1 + 2 werden an diesem Termin zusammenhängend angeboten.

## Vorankündigung - Termine

Den Horizont erweitern und neue Bewegungswelten erschließen – die Convention 2012 mit ihrem renommierten Referententeam machen dies möglich. Die Themen Pilates und Yoga, inzwischen etablierte und wirkungsvolle Methoden, um gesund, ausgeglichen und fit zu bleiben, sind zentrale Inhalte der Convention. Die Zahl der Pilates- und Yoga-Anhänger wird immer größer. Ebenso großen Interesses erfreuen sich nach wie vor klassische Themen des Fitness- und Gesundheitssports.

- 25.02.2012 Frankfurt/Main
- 10.03.2012 Stuttgart
- 12.05.2012 Trappenkamp
- 22.09.2012 Koblenz
- 30.09.2012 Jena
- 07.10.2012 Forst
- 20.10.2012 Neubrandenburg
- 10.11.2012 Rheine



Infos unter Tel. 069/67801-204,  
E-Mail kongress@dtb-online.de

#### 4.1.2 DTB-Kursleiter/in Pilates, Stufe 2 „Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern“

##### Inhalte

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

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

##### Voraussetzung

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

##### Anerkennung

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
09. - 11.03.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
09. - 11.03.12	Annweiler		225,-			285,-	
12. - 14.03.12	Karlsruhe		245,-			305,-	
23. - 25.03.12	Hamburg			165,-			230,-
16. - 18.04.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
20. - 22.04.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
18. - 20.05.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
01. - 03.06.12	Koblenz			165,-			230,-
11. - 13.06.11	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
15. - 17.06.12	Trappenkamp		289,-	165,-		354,-	230,-
06. - 08.07.12	Bremen			165,-			230,-
31.08. - 02.09.12	Hamburg			165,-			230,-
01. - 03.10.12	Güstrow*		250,-	165,-		315,-	230,-
09. - 11.11.12	Bergisch Gladbach	200,-	240,-		265,-	305,-	
23. - 25.11.12	Bad Blankenburg		245,-	165,-		310,-	230,-
14. - 16.03.13	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
16. - 19.03.13	Fischland-Darss*		265,- HP			330,- HP	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **15,-**

Alle genannten Preise in Euro: V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

\* Stufe 1 + 2 werden an diesem Termin zusammenhängend angeboten.

#### 4.1.3 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 baue ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer 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
- Prüfungsvorbereitung 1

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

##### Voraussetzungen

- Vorlage des Zertifikates zum DTB-Kursleiter Pilates
- Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage

##### Anerkennung

Teilnahmebescheinigung und gleichzeitig die Berechtigung zur Teilnahme an der Stufe 4.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
24. - 26.02.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
23. - 25.03.12	Braunshausen	220,-			280,-		
22. - 24.06.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
29.06. - 01.07.12	Karlsruhe		245,-			305,-	
02. - 04.07.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
27. - 29.07.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
17. - 19.08.12	Hamburg			165,-			230,-
17. - 19.08.12	Trappenkamp		289,-	165,-		354,-	230,-
24. - 26.08.12	Koblenz			165,-			230,-
03. - 05.09.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
12. - 14.10.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
16. - 18.11.12	Bremen			165,-			230,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **15,-**

Alle genannten Preise in Euro: V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

#### 4.1.4 DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 4 „Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how“

**Inhalte**

- Einführung von fortgeschrittenen Pilates-Übungen mit typischen Pilates-Kleingeräten
- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen für das Pilates-Training
- Erarbeitung und praktische Demonstration von gesundheitsfördernden Aspekten des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Modellstunden
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsvorbereitung 2
- Vergabe der Prüfungsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in Form einer praktischen Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist dem Ausbildungsleiter zu Beginn des Prüfungskurses auszuhändigen.

**Weiterbildungsumfang**  
25 Lerneinheiten

**Anerkennung**  
Teilnahmebescheinigung und gleichzeitig die Berechtigung zur Teilnahme am Prüfungskurs Stufe 5.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
03. - 05.02.12	Hamburg			165,-			230,-
09. - 11.03.12	Mainz			165,-			230,-
14. - 15.05.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
18. - 20.05.12	Braunshausen	220,-			280,-		
18. - 20.05.12	Bremen			165,-			230,-
21. - 23.09.12	Hamburg			165,-			230,-
21. - 23.09.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
01. - 03.10.12	Baden-Baden		245,-			305,-	
05. - 07.10.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
08. - 10.10.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
19. - 21.10.12	Trappenkamp		289,-	165,-		354,-	230,-
02. - 04.11.12	Koblenz			165,-			230,-
16. - 18.11.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
26. - 28.11.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
22. - 24.03.13	Bremen			165,-			230,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

#### 4.1.5 DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 5 „Das Ziel vor Augen – Supervisionskurs“

**Inhalte**

- Abgabe der schriftlichen Ausarbeitung an den Ausbildungsleiter
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching
- Praktische Lehrprobe
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer-Ausbildung mit einem Pilates-Highlight

**Weiterbildungsumfang**  
20 Lerneinheiten

**Anerkennung**

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer/in Pilates“.

**Verlängerung des Zertifikates**

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
14. - 15.01.12	Baden-Baden		205,-			265,-	
04. - 05.02.12	Trappenkamp		205,-	130,-		255,-	180,-
11. - 12.02.12	Koblenz			130,-			180,-
05. - 06.05.12	Mainz			130,-			180,-
24. - 25.05.12	Melle		205,-	130,-		255,-	180,-
02. - 03.06.12	Hamburg			130,-			180,-
30.06. - 01.07.12	Braunshausen	175,-			235,-		
10. - 11.09.12	Bartholomä	195,-	230,-		255,-	290,-	
15. - 16.09.12	Bremen			130,-			180,-
19. - 21.11.12	Karlsruhe		205,-			265,-	
24. - 25.11.12	Trappenkamp		205,-	130,-		255,-	180,-
01. - 02.12.12	Hamm	165,-	205,-	130,-	215,-	255,-	180,-
08. - 09.12.12	Koblenz			130,-			180,-
10. - 11.12.12	Melle		205,-	130,-		255,-	180,-
15. - 16.12.12	Göttingen		205,-	130,-		255,-	180,-
Januar 2013	Frankfurt	160,-	200,-		210,-	250,-	
19. - 20.01.13	Göttingen		205,-	130,-		255,-	180,-
21. - 22.01.13	Hamm	165,-	205,-	130,-	215,-	255,-	180,-
26. - 27.01.13	Hamburg			130,-			180,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



## 4.2 DTB-Kursleiter/in Yoga

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. Yoga im Verein wird in der Regel die körperlichen Übungen des Yoga in den Mittelpunkt stellen. Diese Übungen

wirken direkt auf den Körper, indem sie die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht trainieren, die Flexibilität schulen und die Durchblutung fördern. Sie wirken aber auch auf Psyche und Kopf, indem sie helfen, sich besser zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren. Hinweis: Die Stu-

fen 1 – 5 bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden; die Stufen 3 – 5 bei einem Anbieter, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. „Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Modulen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese als eigenständige Weiterbildung buchen.

### Kompakt-Yoga auf Kreta

Das VTF-Bildungswerk Hamburg bietet vom 17. - 27.10.2012 eine Kompakt-Yoga-Weiterbildung (Stufe 1 - 4) auf Kreta an.

Infos unter: 040/4 19 08 -236 Kosten: GYM CARD-Preis: 995,- HP/Ü  
Regulärer Preis: 1.390,- HP/Ü

### 4.2.1 Yoga – Stufe 1

#### „Das Feuer erwecken – Der Facettenreichtum des Hatha-Yoga“

##### Inhalte

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

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

##### Voraussetzungen

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

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Termine	Orte	GYM CARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13. - 15.01.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
20. - 22.01.12	Hamburg			165,-			230,-
03. - 05.02.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
17. - 19.02.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
16. - 18.03.12	Bremen			165,-			230,-
23. - 25.03.12	Koblenz			165,-			230,-
27. - 29.04.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
07. - 09.09.12	Bergisch Gladbach	200,-	240,-		265,-	305,-	
28. - 30.09.12	Baden-Baden		245,-			305,-	
23. - 25.11.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
25. - 27.01.13	Hamburg			165,-			230,-
15. - 17.03.13	Bremen			165,-			230,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -15,-

### 4.2.2 Yoga – Stufe 2

#### „Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule“

##### Inhalte

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

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Termine	Orte	GYM CARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
10. - 12.02.12	Hamburg			165,-			230,-
10. - 12.02.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
09. - 11.03.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
16. - 18.03.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
20. - 22.04.12	Koblenz			165,-			230,-
01. - 03.06.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
08. - 10.06.12	Bremen			165,-			230,-
22. - 24.06.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
09. - 11.11.12	Baden-Baden		245,-			305,-	
23. - 25.11.12	Bergisch Gladbach	200,-	240,-		265,-	305,-	
15. - 17.02.13	Hamburg			165,-			230,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -15,-

### 4.2.3 Yoga – Stufe 3

#### „Zur Ruhe kommen – Mit Yoga ins Gleichgewicht“

**Inhalte**

- Wahrnehmung und Entspannung
- Die Wahrnehmung lenken
- Spannungsausgleich
- Ruhe aushalten können
- Bewegung in Ruhe
- Östliche Entspannungsformen
- Asana-Praxis: Rotationen, Drehhaltungen, Umkehrhaltung (Pranayama)
- Wechselatmung

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
02. - 04.03.12	Mainz			165,-			230,-
23. - 25.03.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
30.03. - 01.04.12	Hamburg			165,-			230,-
04. - 06.05.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
11. - 13.05.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
11. - 13.05.12	Koblenz			165,-			230,-
31.08. - 02.09.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
07. - 09.09.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
02. - 04.11.12	Bremen			165,-			230,-
07. - 09.12.12	Baden-Baden		245,-			305,-	
22. - 24.03.13	Hamburg			165,-			230,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 4.2.4 Yoga – Stufe 4

#### „Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten“

**Inhalte**

- In sinnvollen Schritten zu einer Asana:  
Wie baue ich eine Position auf?  
Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Konzeption und Aufbau eines Yoga-Kurses
- Anleiten im Unterricht
- Zur Rolle und Aufgabe des Yoga-Lehrers:  
Körperausdruck, Teilnehmeransprache,  
Fragen als methodisches Mittel
- Spezielle Unterrichtsprinzipien und -techniken des Yoga

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Teilnahmebescheinigung

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
20. - 22.01.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
20. - 22.04.12	Hamburg			165,-			230,-
27. - 29.04.12	Mainz			165,-			230,-
15. - 17.06.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
22. - 24.06.12	Koblenz			165,-			230,-
13. - 15.07.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
20. - 22.07.12	Göttingen		289,-	165,-		354,-	230,-
19. - 21.10.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
30.11. - 02.12.12	Bremen			165,-			230,-
25. - 27.01.13	Baden-Baden		245,-			305,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 4.2.5 Yoga – Stufe 5

#### „Den Gipfel erklimmen – Supervisionskurs“

**Inhalte**

- Abgabe der Stundenausarbeitungen
- Eigene Präsentation einer Stundenphase
- Feed-back, Supervision und Coaching durch den Ausbildungsleiter
- Ausgabe der Zertifikate
- Die Gipfelerfahrung:  
Gemeinsamer Abschluss

Weiterbildungsumfang  
20 Lerneinheiten

**Zielgruppe**

Der Supervisionskurs ist für Teilnehmer, die die Stufen 1 bis 4 bereits erfolgreich absolviert haben und nun das Zertifikat zum DTB-Kursleiter Yoga erhalten möchten.

**Voraussetzung**

Um zur Supervision zugelassen zu werden, muss eigene Yoga-Erfahrung schriftlich nachgewiesen werden. Die Teilnehmer bekommen in der Stufe 4 ein Thema für eine Lehrprobe ausgehändigt.

Anerkennung  
Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Yoga“.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
04. - 05.02.12	Koblenz			130,-			180,-
03. - 04.03.12	Hamm	165,-	205,-	130,-	215,-	255,-	180,-
05. - 06.05.12	Hamburg			130,-			180,-
11. - 12.08.12	Koblenz			130,-			180,-
18. - 19.08.12	Mainz			130,-			180,-
28. - 30.09.12	Bartholomä	195,-	230,-		255,-	270,-	
27. - 28.10.12	Frankfurt	160,-	200,-		210,-	250,-	
03. - 04.11.12	Göttingen		205,-	130,-		255,-	180,-
12. - 13.01.13	Hamburg			130,-			180,-
19. - 20.01.13	Melle		205,-	130,-		255,-	180,-
09. - 10.02.13	Bremen			130,-			180,-
02. - 03.03.13	Baden-Baden		205,-			265,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -10,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 4.3 Fort- und Weiterbildungen „Pilates & Yoga“

#### Pilates – auf höchstem Niveau

In dieser Tages-Fortbildung – speziell für ausgebildete Pilates Trainer – lernen die Teilnehmer Weiterentwicklungen des Pilates-Trainings auf hohem und mittlerem Niveau kennen. Es werden fließende Übergänge vermittelt, die in die eigene Unterrichtspraxis übertragbar sind. Pilates vom Feinsten!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
DTB-Kursleiter Pilates, DTB-Trainer Pilates



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
29.02. - 02.03.12	Baden-Baden*		150,-		180,-		
31.03.12	Hamm	85,-		75,-	115,-		105,-
12.05.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

\* Pilates – auf höchstem Niveau und Pilates – Coaching und Korrektur an einem Termin

#### Pilates – Coaching und Korrektur

In dieser Tages-Fortbildung – speziell für ausgebildete Pilates-Trainer – lernen die Teilnehmer die Qualität ihres Unterrichts durch das Erkennen von Fehlerquellen und durch sinnvolles Korrigieren der Teilnehmer zu verbessern. Außerdem steht die Verbesserung der eigenen Übungsausführung im Mittelpunkt der Fortbildung. Lernen Sie, noch besser zu unterrichten!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheit

Voraussetzung  
DTB-Kursleiter Pilates, DTB-Trainer Pilates



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
23.04. - 24.04.12	Baden-Baden*		150,-		180,-		
13.05.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

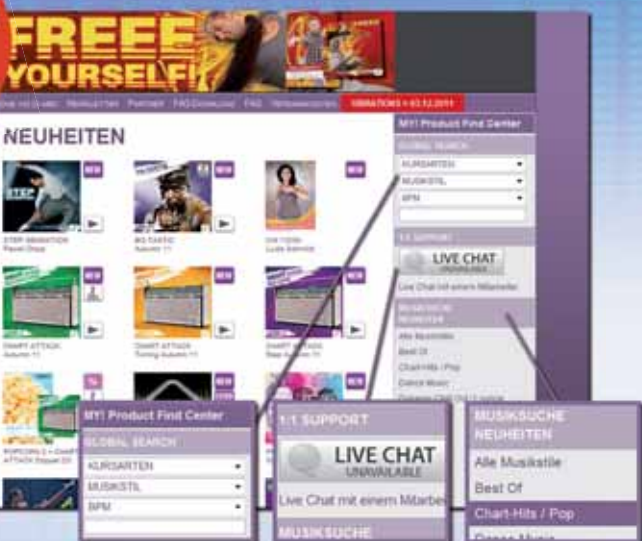
Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

\* Pilates – auf höchstem Niveau und Pilates – Coaching und Korrektur an einem Termin

HIGH QUALITY FITNESS TOOLS

**move ya!**

Jeder **NEUKUNDE** erhält eine speziell gemixte CD **GRATIS**



Suche nach Kriterien und Begriffen

lass' Dich live zwischen 9:00 und 18:00 Uhr beraten

Selektiere in der Rubrik einfach und schnell nach Stilen

Als Trainer stehst Du für uns im Mittelpunkt unserer Arbeit und dies zeigt sich in der Qualität unserer CDs und in allem was wir für Dich tun. Wir bieten Dir:

- Exzellente, bruchfreie Mixe im 32er-Count**
- Riesenauswahl an Musikstilen (Schlager, Rock, Pop, Instrumental, etc.)**
- Komfortabler, schneller Webshop inkl. Suchmaschine und Player**
- Persönlicher und individueller Kundenservice**
- Viele Fitness-DVDs für alle Levels zum fairen Preis**
- Großer Schnäppchenmarkt und viele tolle Aktionen**



**mehr CDs/DVDs & vorhören unter: [www.move-ya.de](http://www.move-ya.de)**

## Pilates in Motion

In dieser Fortbildung wird gezeigt, dass Pilates nicht nur die Muskeln trainiert sondern auch Herz und Kreislauf anregen kann. Pilates in Motion beinhaltet ein bewegtes Warm up im Einklang mit den Pilates-Prinzipien, kreislaufanregende Pilates-Flows und schweißtreibende Power-Übungen. Pilates Dance Exercises runden das Programm dieser dynamischen Tagesfortbildung ab. Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Pilates-Training und lassen Sie sich von neuen Ideen inspirieren!

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
DTB-Kursleiter Pilates, DTB-Trainer Pilates



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
01.04.12	Hamm	85,-		75,-	115,-		105,-
16.06.12	Hannover			75,-			105,-
15.07.12	Batholomä	90,-			120,-		
15.09.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Pilates - Step by Step

In dieser Fortbildung zeigen wir Ihnen, wie Sie komplexe Pilates-Übungen methodisch klug, sinnvoll und geschickt aufbauen können. Sie lernen alles Wichtige über die Gestaltung eines optimalen Übungsdesigns und Sie lernen außerdem, wie eine Kursstunde aufgebaut werden muss, damit die anvisierte Zielübung erreicht wird. Außerdem bekommen Pilates-Kursleiter und Trainer wertvolle Tipps, wie es gelingen kann, in jeder Trainingsstunde einen „roten Faden“ zu entwickeln.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
DTB-Kursleiter Pilates, DTB-Trainer Pilates



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
05.02.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
17.06.12	Hannover			75,-			105,-
07.10.12	Stuttgart	90,-			120,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



★★★

# LINDNER

HOTELS & RESORTS

HOTEL & SPORTS ACADEMY  
Frankfurt

Ihr neuer, sportlicher Anlaufpunkt!

## SPIELFELD - FÜR BUSINESS & SPORT IN BEWEGENDEM AMBIENTE.

Im Frankfurter Stadtwald, direkt neben der Commerzbank-Arena, empfängt das Lindner Hotel & Sports Academy seine Gäste in modernem und bewegendem Ambiente. Die Anbindung an die GYMAKADEMIE des Deutschen Turner-Bundes und das junge Design des Hotels vereinen sportliches Flair mit legerer Gemütlichkeit. Ein echtes Spielfeld für Tagungs-, Seminar- und Messegäste sowie Besucher von Sport- und Konzertveranstaltungen mitten im Herzen des deutschen Sports.





## Shiatsu und Yogastretching

Shiatsu ist Körperarbeit mit einem Partner am Boden. Spezielle Energiebahnen werden mit einer Druckpunktmassage bearbeitet. Ausgangspositionen sind in unserem Fall dehnende Yogahaltungen in denen Shiatsu gegeben wird. Das Ziel ist die Anregung der Lebensenergie Qi / Prana. Spezielle dehnende Asanas, die sitzend, liegend und mit Focus auf Dehnung, Atemvertiefung und zur Ruhe kommen, praktiziert werden, sind geeignet um sie mit Shiatsu harmonisch zu verbinden.

Verbunden mit Lockerungen und Dehnungen der Gelenke, dem Joint Release, wirkt sich Shiatsu als tiefgehende Entspannung und Vitalisierung auf den Menschen aus. Blockaden in den Gelenken, belastete Körperbereiche und ein stagnierender Energiefluß oder auch zu viel Energie können somit ausgeglichen werden. Mit einem Gefühl von mehr Leichtigkeit kann sich der Mensch nun erleben.

### Themen

- In dieser Fortbildung werden sanfte Yogaflows, die den Atem anregen und auf Shiatsu und den Yogastretch einstimmen vermittelt.
- Einstimmen auf die Arbeit mit dem Partner mit der Joint-Release Technik, sanfte Lockerungen und Dehnungen der Gelenke.
- Einfache Shiatsu-Partnersessions werden erlernt
- Mit einer Tiefenentspannung klingt der Tag aus

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

### Voraussetzung

- ÜL-/Trainerlizenz
- Oder DTB Kursleiter Yoga/Pilates
- Oder DTB Kursleiter Entspannungstechniken

### Anmerkung

Bei Knieproblemen ist die Teilnahme zu überlegen, da Shiatsu vorwiegend am Boden gegeben wird

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
21.04.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
16.09.12	Hamburg			75,-			105,-
18.11.12	Trappenkamp			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Mit Yogahaltungen die Hüftgelenke und den Beckenraum öffnen



In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns in der Asanapraxis mit dem Beckenraum und den Hüftgelenken. Flexibilität, Kraft und Stabilität im Körperzentrum, dem Bauch-Beckenraum und den Hüftgelenken stehen im Focus der Asanapraxis. Dazu gehört die Arbeit mit dem Beckenboden und den Bandhas, um aus der Tiefe heraus den ganzen Menschen mit Energie und innerer Kraft und Lebensfreude aufzutanken. Wahrnehmungsübungen bereiten auf die Asanas vor, üben der Bandhas (Wurzelverschlüsse), Integration der Beckenbodenmuskulatur in den Asanas, üben an der Hüft-Beckenausrichtung in den Yogahaltungen. Erfahren der Aufrichtung aus dem gestärkten Zentrum. Kurze Yogaflows bündeln die Asanapraxis. Körperliche Entspannung geschieht, wenn die Mitte des Körpers weit und offen ist und loslassen kann.

### Themen

- Körperwahrnehmungsarbeit an Hüfte, Becken, Beckenboden
- Beckenboden und Bandhas setzen
- Yogapraxis, Ausrichtung in den Asanas, kleine Yogaflows
- Entspannung erleben bis in jede Zelle

### Voraussetzung

- ÜL-/Trainerlizenz
- Oder DTB Kursleiter Yoga/Pilates
- Oder DTB Kursleiter Entspannungstechniken
- Oder DTB-Trainer Wellness und Gesundheit
- Oder Professionelle Ausbildung

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
22.04.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
29.09.12	Hamm	85,-		75,-	115,-		105,-
25.11.12	Verden			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Yoga für die Frau ab 50 – die Wendezeit in Balance erleben



In dieser Lebensphase beginnen die Wechseljahre, der Körper verändert sich und stellt sich langsam um. Die Zeit der Wandlung beginnt. Der Stoffwechsel verändert sich, Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, und Depressionen gehen auf ein aus dem Gleichgewicht geratenen Hormonhaushalt zurück. Spezielle Yoga- und Atemübungen können den Prozess der Wandlung unterstützen und wirken positiv auf das Wohlbefinden der Frau ein.

übungen wirken ausgleichend auf die Gedanken und Gefühle, die in dieser Zeit Achterbahn fahren.

### Themen

- Was geschieht im Körper der Frau?
- Regulation körperlicher Disharmonien mit spezieller Yogapraxis
- Spezielle Atemübungen zur Beruhigung, Vitalisierung, und Stressregulation
- Versenkungsübungen für inneren Frieden und Gelassenheit

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

### Voraussetzung

- ÜL-/Trainerlizenz
- Oder DTB Kursleiter Yoga/Pilates
- Oder DTB Kursleiter Entspannungstechniken
- Oder DTB-Trainer Wellness und Gesundheit
- Oder professionelle Ausbildung

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
30.09.12	Hamm	85,-		75,-	115,-		105,-
24.11.12	Verden			75,-			105,-
08.12.12	Hamburg			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



## 5 Rücken & Gesundheit

### 5.1 Rückenschullehrer/in

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



Die Rückenschule, das in Deutschland wohl häufigste präventive Angebot zur Vorbeugung und Versorgung von unspezifischen Rückenschmerzen, ist ein ganzheitliches Rückenkonzept basierend auf dem biopsychosozialen Ansatz. Die Weiterbildung zum Rückenschullehrer des Forums basiert auf den Zielen, Inhalten und dem Curriculum der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen), an dessen Ausarbeitung das Forum „Gesunder Rücken – besser leben e.V.“ maßgeblich mitgearbeitet hat. Sie umfasst 60 Lerneinheiten und schließt mit einer schriftlichen Prüfung (ausgearbeiteter Stundenverlaufsplan) sowie einer praktischen Prüfung (Lehrdemonstration) ab.

#### Inhalte

- Allgemeine Grundlagen der Rückenschule
- Rückenschmerz als biopsychosoziales Problem
- Planung, Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogramms
- Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule
- Qualitätssicherung und Evaluation
- Prüfung

Weiterbildungsumfang  
60 Lerneinheiten zzgl. zwei Hospitationsstunden

#### Voraussetzungen

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

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.

#### Anerkennung

Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das ZERTIFIKAT zum Rückenschullehrer/in des Forums Gesunder Rücken – besser leben e.V./KddR. Dieses Zertifikat berechtigt zur selbständigen Durchführung von präventiven Rückenschulen. Das Zertifikat ist 3 Jahre gültig. Zur Verlängerung muss innerhalb dieser Zeit eine von der KddR anerkannte Fortbildungsveranstaltung besucht werden.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis Mitglied Forum Gesunder Rücken ohne V/U	Regulärer Preis ohne V/U
<b>Weiterbildungen</b>			
27. - 29.02. + 23. - 25.03.12	Frankfurt	420,-	490,-
21. - 22.04. + 12. - 13.05. + 02. - 03.06.12	Hamburg	420,-	490,-
28. - 30.09. + 05. - 07.10.12	Frankfurt	420,-	490,-
16.11. - 18.11. + 07. - 09.12.12	Hamburg	420,-	490,-

<b>Fortbildungen</b>			
23. - 25.03.12 Kinder- Rückenschule KddR	Hamburg	240,-	280,-
14. - 15.04.12 Yoga in der Rückenschule	Pfungstadt b. Darmstadt	145,-	175,-
16. - 17.06.12 Refresher Rückenschule am Arbeitsplatz	Hamburg	145,-	175,-
20. - 21.10.12 Refresher Rückenschule Feldenkrais	Hamburg	145,-	175,-
17. - 18.11.12 Refresher Rückenschule Die Franklin-Methode®	Hamburg	145,-	175,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

\*Studenten (Medizin und Sport) 370,- Euro  
Schüler (Gymnastik, Krankengymnastik, Physiotherapie) 370,- Euro

Fort- und Weiterbildungen zum Thema Rücken & Gesundheit finden Sie ab Seite 48.



Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.



## 5.2 DTB-Rückentrainer/in

Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ auf. Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen. Das Konzept „Rücken-Aktiv“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

### Inhalte

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

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

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

### Voraussetzungen

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

### Anerkennung

- Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:
- Ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“
  - Ein Kursleitermanual sowie
  - Ein Zertifikat über die Schulung im anerkannten Rücken-Kursprogramm „Rücken-Aktiv“

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
16. - 18.03.12	Pfungstadt b. Darms.	205,-			270,-		
30.03. - 01.04.12	Karlsruhe		245,-			305,-	
27. - 29.04.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
25. - 27.05.12	Essen			165,-			230,-
15. - 17.06.12	Hamburg			165,-			230,-
03. - 05.08.12	Baden-Baden		245,-			305,-	
24. - 26.08.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
12. - 14.10.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
26. - 28.10.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	
16. - 18.11.12	Wiehl	200,-	240,-		265,-	305,-	
30.11. - 02.12.12	Hamburg			165,-			230,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

## 5.3 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

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

### Voraussetzungen

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

### Anerkennung

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
05. - 07.03.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
04. - 06.05.12	Helmsledt			170,-			235,-
15. - 17.06.12	Güstrow			170,-			235,-
13. - 15.07.12	Weinheim		250,-			310,-	
07. - 09.09.12	Essen			170,-			235,-
14. - 16.09.12	Hamm	205,-	245,-	170,-	270,-	310,-	235,-
18. - 20.09.12	Frankfurt	210,-	290,-		275,-	355,-	
24. - 26.09.12	Melle		294,-	170,-		359,-	235,-
28. - 30.09.12	Hamburg			170,-			235,-
30.11. - 02.12.12	Berlin			170,-			235,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

### 5.4 DTB-Trainer/in Beckenboden

**Inhalte**

- Anatomie des Beckenbodens
- Verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- Beckenboden und Atmung
- Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

In dieser Ausbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

**Voraussetzungen**

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

**Anerkennung**

- Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenboden“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden



- Die Anerkennung zur Verleihung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
27. - 29.04.12	Frankfurt	210,-	290,-		275,-	355,-	
21. - 23.05.12	Melle		294,-	170,-		359,-	235,-
08. - 10.06.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
15. - 17.06.12	Berlin			170,-			235,-
07. - 09.09.12	Frankfurt	210,-	290,-		275,-	355,-	
17. - 19.09.12	Hamm	205,-	245,-	170,-	270,-	310,-	235,-
26. - 28.09.12	Melle		294,-	170,-		359,-	235,-
15. - 17.10.12	Baden-Baden		250,-			310,-	
17. - 18.11. + 01.12.12	Hamburg			170,-			235,-

Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 5.5 DTB-Kursleiter/in Core & Stability

Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung



**Inhalte**

- Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten

In dieser Ausbildung ist die Broschüre „Core & Stability“ enthalten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

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

**Anerkennung**

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
09. - 11.03.12	Pfungstadt b. Darms.	210,-			275,-		
29.06. - 01.07.12	Hamm	205,-	245,-	170,-	270,-	310,-	235,-
07. - 09.09.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
30.11. - 02.12.12	Karlsruhe		250,-			310,-	

Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 5.6 DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Entspannungstechniken, wie es Menschen gibt. Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

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

**Inhalte**

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga

- Eutonie, Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

**Alle Akademie-Zertifikate**

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

**Anerkennung**

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
30.03. - 01.04.12	Koblenz			165,-			230,-
27. - 29.04.12	Pfungstadt b. Darms.	205,-			270,-		
04. - 06.05.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
29.06. - 01.07.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
25. - 27.07.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
26. - 28.10.12	Essen			165,-			230,-

Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## 5.7 DTB-Kursleiter/in Autogenes Training (AT)

Das Autogene Training ist ein anerkanntes, weit verbreitetes, effizientes Entspannungsverfahren, bei dem die willentliche Beeinflussung körperlicher Vorgänge mittels Autosuggestion erlernt und trainiert wird. Durch Autogenes Training kann man zu einer schnelleren und tieferen Entspannung in Stresssituationen gelangen und somit psychosomatischen Störungen vorbeugen bzw. die damit verbundenen Beschwerden lindern. In der Weiterbildung wird mittels Vortrag und Gruppenarbeit theoretisches und praktisches Basiswissen zum Autogenen Training erarbeitet. Einen großen Anteil werden praktische Übungen einnehmen, mit Hilfe derer Sie die Fähigkeit erwerben, Autogenes Training zu erfahren und anzuleiten. Um unabhängig von der Fortbildungsgruppe eigene Erfahrungen zu sammeln, sollen zwischen den beiden Fortbildungswochenenden die bereits erlernten Elemente im eigenen Umfeld (Freunde, Familie, etc.) weiter ausprobiert und vertieft werden.

### Inhalte

- Stressmodelle
- Hintergrund und Grundlagen
- Klassisches und innovatives Autogenes Training
- Bildung formelhafter Vorsätze
- Anwendungsbereiche / Indikationen und Kontraindikation
- Praktische Einübung, Anleitung und Supervision
- Umgang mit Widerständen und Störungen
- Erstellen eines Kursplans
- Durchführung von Trainingseinheiten

Weiterbildungsumfang  
32 Lerneinheiten

### Alle Akademie-Zertifikate

#### Voraussetzung

- Trainer mit Bewegungsfachberuf
- Oder ÜL-B-Lizenz
- Oder gleichwertige Qualifikation

#### Anerkennung

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Autogenes Training“. Die damit erworbene Qualifikation befähigt Sie, Erwachsene in Gruppen oder im Einzelunterricht selbstständig im Autogenen Training anzuleiten. Es ist ebenfalls eine Zusatzqualifikation zur Durchführung von Präventionskursen im Sinne des §20 SGB V. Voraussetzung ist jedoch, dass die Kursleitung eine abgeschlossene Ausbildung in einem pädagogischen oder Bewegungsfachberuf hat.

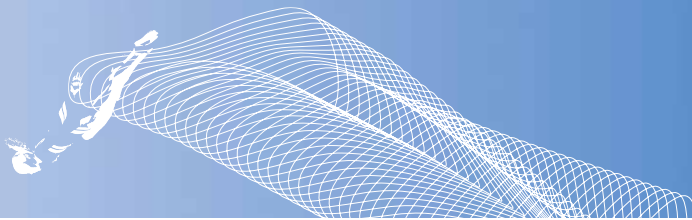
Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
08. - 09.09. + 10. - 11.11.12	Pfungstadt b. Darms.	335,-			450,-		
23. - 24.02. + 06. - 07.04.13	Hamburg			285,-			395,-

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

INFO

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -20,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



# EUROTRAMP®

## Die DVD Trampolin-Fortbildungsprogramm von Eurotramp ist fertig gestellt!



Das Trampolin-Fortbildungsprogramm unterteilt sich in die drei Bereiche **Großgeräte**, **Minitrampolin** und **Psychomotorik** und vermittelt in über 5 Stunden Video-Lehrmaterial anschaulich, abwechslungsreich und an Zielgruppen orientiert die grundlegenden Inhalte des Einsatzes von Trampolinen in Theorie und Praxis.

Jetzt kostenlos im Internet anschauen unter:

[www.trampoline-education.com](http://www.trampoline-education.com)

Oder bestellen unter:

[www.eurotramp-fanshop.com](http://www.eurotramp-fanshop.com)

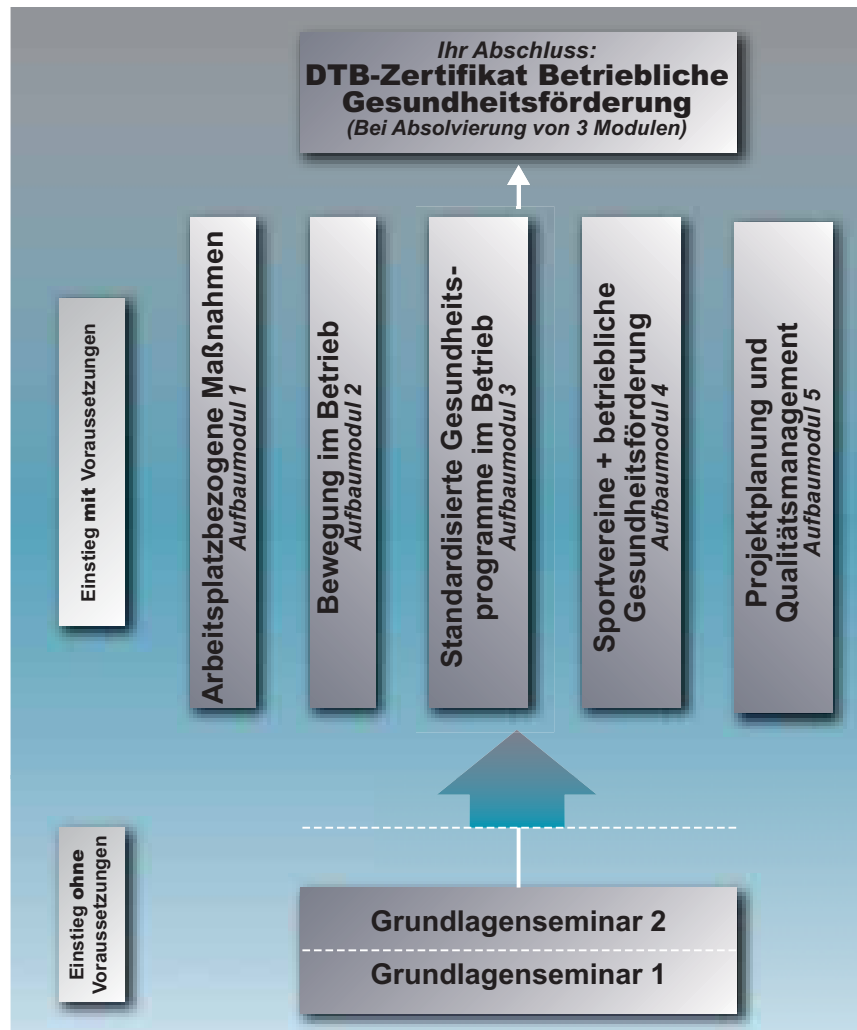


Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) nimmt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung eine Sonderrolle ein und gewinnt für alle Beteiligten immer mehr an Bedeutung. Nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnen sich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung enorm. Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeiter, eine hohe Effizienz und geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten. Der stetig zunehmende Bewegungsmangel, die steigenden Lebenserwartungen, die zu erwartende längere Lebensarbeitszeit einerseits und die verstärkter körperlichen und psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz andererseits machen differenzierte und vielfältige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem unverzichtbaren Baustein in modernen Betrieben.

Neben dem Thema Bewegung deckt die betriebliche Gesundheitsförderung insgesamt ein sehr weites Handlungsfeld ab. Sie reicht unter anderem von der Arbeitsorganisation, gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung und Ergonomie über Ernährung und Bewegung bis hin zum Stressmanagement und zur Entspannung. Alle in diesen Bereichen tätigen Personen, ob als Selbstständige, als Mitarbeiter im Betrieb, als Übungsleiter oder Vorstand im Turn- und Sportverein sollen in dieser Ausbildung lernen, Unternehmen und Mitarbeiter langfristig zu einem ganzheitlichen gesunden und eigenverantwortlichen Arbeits- und Lebensstil zu verhelfen.

Die häufigen Risikofaktoren Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Übergewicht, Stress und Arbeitsunzufriedenheit erfordern auf der einen Seite Maßnahmen, die die Mitarbeiter zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz anleiten und auf der anderen Seite eine Beratung und Kompetenz rund um die Themen Ernährung, Stressmanagement und Entspannung. Vor diesem Hintergrund gibt die Ausbildung Einblick in die Grundlagen und Rahmenbedingungen der betrieblichen Gesundheitsförderung und bereitet die Teilnehmer speziell in den Aufbaumodulen auf die organisatorische Arbeit mit konkreten Umsetzungsideen in der betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Denn ist zum Beispiel eine Kooperation mit einem Betrieb geplant, gilt es bestimmte Hürden zu nehmen:

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



In der DTB-Akademie startet die Ausbildung 2012 mit den beiden Grundlagenseminaren und den fünf Aufbauseminaren. Ab dem Jahr 2013 werden dann weitere Aufbauseminare angeboten.

**Weiterbildungsumfang**  
60 Lerneinheiten

**Voraussetzung**

Keine – das Seminar ist offen für alle Interessierten, die bereits im Bereich „Betriebliche Gesundheitsförderung“ tätig sind oder tätig werden wollen. Lediglich bei dem Aufbauseminar 3 ist zu beachten, dass ein Zertifikat, welches zur Durchführung der standardisierten Gesundheitsprogramme berechtigt, nur an Übungsleiter mit 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder an höher qualifizierte Trainer ausgestellt werden kann.

**Hinweis**

Für die Teilnehmer der bisherigen BGF-Zertifikats Seminare ist ein „Quereinstieg“ in den Bereich der Aufbauseminare zur Erlangung des 60 LE Zertifikats möglich.

**Zielgruppe**

- Übungsleiter B oder höherwertige Berufsabschlüsse (Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Physiotherapeut), die ihre Angebote nicht nur durchführen, sondern auch die Kooperationen eigenständig anbahnen;
- Sportwissenschaftler, Sportlehrer, Bewegungswissenschaftler
- Pädagogen, Ernährungswissenschaftler, Psychologen
- Vereinsführungskräfte/Vereinsmanager, die mit ihrem Verein in die BGF einsteigen und sich für die Verhandlungen fit machen wollen oder allgemeine Vereinstätigkeit im Studio
- BGF Verantwortliche oder andere Angestellte in Betrieben
- Mitarbeiter (z.B. Fitnesstrainer) von in der BGF aktiven Einrichtungen (Institute, Fitness-Studios usw.) oder die es werden wollen.
- Selbstständige, Freiberufler

**Anerkennung**

Zertifikat „Betriebliche Gesundheitsförderung“

### 5.8.1 Grundlagenseminar 1

#### Inhalte

- Kennenlernen, Kontaktaufnahme
- Rollenspiel
- Gesetzliche Grundlagen
- GL Gesundheitsförderung und Prävention
- Setting
- Bewegungspausen
- Grundlagen BGF

#### Fortbildungsumfang

15 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
10. - 11.03.12	Frankfurt	130,-	170,-		170,-	210,-	
27. - 28.04.12	Stuttgart	140,-			180,-		
12. - 13.05.12	Horn-Bad Meinberg			100,-			140,-
30.06. - 01.07.12	Bremen			100,-			140,-
19. - 20.10.12	Hamburg*			100,-			140,-
24. - 25.11.12	Baunatal			100,-			140,-
24. - 25.11.12	Güstrow	135,-		100,-	175,-		140,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -10,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

\* Grundlagenseminar 1 + 2 werden an diesem Termin zusammenhängend angeboten.

### 5.8.2 Grundlagenseminar 2

#### Inhalte

- Best Practice BGF
- BGF und Unternehmensstrukturen
- Projektplanung und Gruppenarbeit
- Abrechnung/Finanzierung
- Zusammenarbeit Krankenkassen
- Marketing
- Kommunikation
- Bewegungspause
- Ausblick Aufbaumodule
- Feedback

#### Fortbildungsumfang

15 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
16. - 17.06.12	Horn-Bad Meinberg			100,-			140,-
23. - 24.06.12	Frankfurt	130,-	170,-		170,-	210,-	
06. - 07.07.12	Stuttgart	140,-			180,-		
20. - 21.10.12	Hamburg*			100,-			140,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -10,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

\* Grundlagenseminar 1 + 2 werden an diesem Termin zusammenhängend angeboten.

### 5.8.3 DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Aufbauseminar 1 – Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen

Im Kern beschäftigen sich arbeitsplatzbezogene Maßnahmen mit der Belastungs- und Beanspruchungssituation der Mitarbeiter am Arbeitsplatz und versuchen diese zu verbessern.

Deshalb geht es zunächst darum, die Belastungssituation zu erfassen und ein zu ordnen.

Dazu werden die wichtigsten Kriterien und Analyseinstrumente vorgestellt, ehe mögliche Maßnahmen beispielhaft behandelt werden. Diese erstrecken sich von der Ar-

beitsplatzgestaltung und -einrichtung über Belastungs- und Entspannungsfähigkeit, Verhalten der Mitarbeiter bis hin zu Organisations- und Führungsthemen. Allerdings bleibt auch hier die Frage im Mittelpunkt, wo und wie Bewegung und Bewegungstraining einen wesentlichen Beitrag leisten können.

Fortbildungsumfang  
10 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
24.03.12	Frankfurt	85,-			115,-		
23.02.13	Hamburg			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 5.8.4 DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Aufbauseminar 2 – Bewegung im Betrieb

In diesem praxisorientiertem Aufbauseminar stehen die Möglichkeiten, Angebotsformen und Umsetzungspraktiken spezifischer Bewegungsangebote und Aktionen im Betrieb innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderungen im Vordergrund.

Anhand von Praxisbeispielen werden Planung und Organisation vom Erstgespräch über die Konzepterstellung bis zur Durchführung und Qualitätssicherung erarbeitet:

- Welche Kriterien gilt es in der Planung zu beachten?
- Was unterscheidet Bewegungsangebote im Betrieb von Angeboten auf dem freien Markt?
- Was zeichnet ein attraktives, wirkungsvolles und nachhaltig umsetzbares Bewegungsangebot aus?

- Wie werden Bewegungsangebote in den Gesamtkontext der Betrieblichen Gesundheitsförderung integriert?
- Wie sieht eine erfolgreiche Umsetzung aus (Inhalte, Anbieterqualifikation, Ablauf)?

Fortbildungsumfang  
10 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
25.03.12	Frankfurt	85,-			115,-		
24.02.13	Hamburg			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



### 5.8.5 DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Aufbauseminar 3 – Standardisierte Gesundheitsprogramme im Betrieb

Die Angebote der Primärprävention und Gesundheitsförderung nach dem individuellen Ansatz wie in §§ 20 und 20a SGB V festgehalten, haben sich in der Praxis bewährt und sind genauso sinnvoll im Rahmen der BGF einsetzbar. Aus diesem Grund erhalten die Teilnehmer in diesem Aufbaumodul eine Einweisung in die zwei standardisierten Kursprogramme „Cardio-Aktiv“ und „Rücken Aktiv“. Dabei werden die bewährten Inhalte sowie der strukturierte Ablauf dieser zwei Programme an einem Tag vermittelt, wobei gleichzeitig der spezifische Einsatz dieser Programme in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

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

torik, Mobilisation und Entspannung an das Haltungs- und Rückentraining heran.

Fortbildungsumfang  
10 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
28.04.12	Frankfurt	85,-			115,-		
15.09.12	Bergisch Gladbach			75,-			105,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

### 5.8.6 DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Aufbauseminar 4 – Sportvereine und betriebliche Gesundheitsförderung

Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter von Sportvereinen, Übungsleiter und Leiter/Mitarbeiter von Vereins-Fitness-Studios sind besonders angesprochen, denn in diesem Aufbaumodul geht es um die Chancen, Möglichkeiten und Grenzen für den Verein im Rahmen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF). Des Weiteren lernen die Teilnehmer verschiedene Praxismodelle

kennen und erhalten zudem die Möglichkeit verschiedene Modellprojekte selbstständig in Kleingruppen zu erarbeiten und speziell die Möglichkeiten des Vereins herauszustellen. Selbstverständlich werden ebenso formale und rechtliche Aspekte in Bezug auf die Arbeit im Bereich der BGF für die Sportvereine erläutert.

Fortbildungsumfang  
10 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
29.04.12	Frankfurt	85,-			115,-		
16.09.12	Bergisch Gladbach			75,-			105,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

### 5.8.7 DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Aufbauseminar 5 – Projektplanung und Qualitätsmanagement

Betriebsräte, Arbeitsschutz, Abteilungsleiter von Sportvereinen, Physiotherapeuten, Mitarbeiter aus Unternehmen und freie Berater/Trainer sind besonders angesprochen, denn in diesem Aufbaumodul geht es um die Professionalisierung der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF). Die Teilnehmer lernen den Ablauf und die zugehörigen Instrumente in Analyse, Planung, Umsetzung und Evaluation von Gesundheitsprojekten kennen. An den drei Klassikern Rücken, Übergewicht und Stress werden

mögliche praxisnahe Projektverläufe entwickelt. Dabei wird auf unternehmerische Standards wie das Qualitätsmanagement ebenso eingegangen, wie auf erste Schnittflächen zu einem betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Fortbildungsumfang  
10 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
09.11.12	Stuttgart	110,-			150,-		

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-



## 5.9 Fort- und Weiterbildungen „Rücken &amp; Gesundheit“

## Stressbewältigung

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jeder - zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Weiterbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch persönliche Erkenntnisse und individuelle Strategien wieder ins Gleichgewicht kommen können. Dies ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

## HINWEIS

Um die Inhalte dieser Weiterbildung als Stressbewältigungs- und Entspannungskurs anbieten zu können, empfehlen wir die Ausbildung zum/zur DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken

## Inhalte

- Was ist Stress? Was ist Burnout?
- Physiologische und psychophysiologische Reaktionen des Körpers
- Stressprophylaxe-Maßnahmen für Körper und Geist
- Balance der Lebensbereiche, Rollen, Antreiber, Werte, Zeitmanagement
- Umgang mit akutem Stress (Notfalltechniken)
- Entspannungstechniken
- Planung und Durchführung eines Stressbewältigungskurses

- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

## Voraussetzungen

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

Anerkennung  
Zertifikat

Alle Akademie-Zertifikate

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13. - 15.04.12	Hamburg			165,-			230,-
21. - 23.09.12	Pfungstadt b. Darms.	205,-			270,-		
10. - 12.10.12	Melle		289,-	165,-		354,-	230,-
19. - 21.10.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
09. - 11.11.12	Koblenz			165,-			230,-
07. - 09.12.12	Wiehl	200,-	240,-		265,-	305,-	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## Progressive Muskelentspannung (PME)

Es gibt viele verschiedene Methoden, um zu entspannen. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine bewährte, sehr wirkungsvolle und in fast allen Situationen des Lebens anwendbare Methode. Sie lässt leicht erlernen lässt und hilft sehr effektiv gegen Stress.

Die Wirkungsweise der Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip, Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung herbeizuführen und ein Gefühl der Wohlspannung zu erleben, das jederzeit wieder aktiviert werden kann. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die wichtigsten Hintergründe zur PME, diese anzuleiten und eigenständig Kurse zu konzipieren und durchzuführen.

## Inhalte

- Vorstellung und Einübung der PME
- Kennen lernen von verschiedenen Programmen
- Anleitungsprinzipien der PME/Praktisches Anleiten der PME
- Einsatz von Sprache, Stimme und Musik in Theorie und Praxis
- Vorbereitung, Planung und Durchführung eines Kurses (allgemeine und spezielle Zielgruppen)
- Zielgruppen- und Anwendungsgebiete
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen in Kursen

Weiterbildungsumfang  
32 Lerneinheiten

## Voraussetzungen

- Übungsleiter B Sport in der Prävention bzw. in der Rehabilitation (Lizenz 2. Stufe)
- Oder abgeschlossenes Sportstudium bzw. Bewegungsfachberuf
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

## Anerkennung

Die Weiterbildung Progressive Muskelentspannung schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, selbstständig Erwachsene in Gruppen oder im Einzelunterricht anzuleiten. Damit erhalten Sie in der Regel die von den Krankenkassen geforderte notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Kursen im Sinne des § 20 SGB, sofern Sie eine abgeschlossene Ausbildung in einem staatlich anerkannten Pädagogik- oder Bewegungsfachberuf haben. Das Zertifikat Progressive Muskelentspannung ist unbegrenzt gültig.

Alle Akademie-Zertifikate

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
13. - 14.10. + 27. - 28.10.12	Hamburg			320,-			450,-
13. - 16.12.12	Frankfurt	370,-	490,-		500,-	620,-	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -20,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

IN  
EO



## Bewegung und Ernährung

### Inhalte

- Grundlagen der Ernährung (Kohlenhydrate, Protein, Fett)
- Sportartgerechte Ernährung
- Diäten
- Ernährungsverhalten (mit praktischen Übungen)
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungs- und Ernährungsprogramme
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte und von den KK im Rahmen des § 20 SGB V anerkannte Programm M.O.B.I.L.I.S. *light*

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

### Voraussetzungen

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



### Alle Akademie-Zertifikate

#### Anerkennung

- Zertifikat „Bewegung und Ernährung“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programmes „M.O.B.I.L.I.S. *light*“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig ist, sofern der Kursleiter die Ausbildungsqualifikation 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training besitzt

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
08. - 10.06.12	Hamburg			165,-			230,-
12. - 14.10.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Das moderne Rückentraining

Das moderne Rückentraining kombiniert die traditionelle Gymnastik mit „modernen Trainingsmethoden“ wie das sensomotorische Training. Auch traditionelle Methoden wie Yoga finden zusammen mit den aktuellsten medizinischen Erkenntnissen Einsatz in diesem Training. In dieser Tagesfortbildung erleben Sie, wie aus einer klassischen Rückentrainingsstunde unter Einsatz eines Methodenmixes ein ganzheitliches Training zusammengestellt wird, das den aktuellen Anforderungen entspricht. Zu den Inhalten der Fortbildung gehört auch eine Modellstunde und die Vorstellung des evaluierten Kurskonzeptes „Rücken Aktiv“.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
23.06.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Der Rücken – aus der Sicht der Spiraldynamik®

Die gesamte Wirbelsäule ist 3-dimensional beweglich. Die Anatomie gibt klare Vorgaben zu ihrem funktionellen Gebrauch. Eine Integration dieser Erkenntnis verbessert die Bewegungsqualität in Alltag und Training. Folge: harmonisch koordinierte Bewegungen und Beweglichkeit und Kraft für den ganzen Körper.

### Inhalte

- Vermittlung theoretischer Kenntnisse zur Wirbelsäule aus spiraldynamischer Sichtweise
- anatomisch-funktionelle Zusammenhänge
- Statusanalyse
- typische Beschwerdebilder der Hals-Nacken- bzw. Lenden-Region
- achsengerechte Stabilisation und dreidimensionale Bewegungsfreiheit
- Alltags- & Übungsintegration

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
20.04.12	Stuttgart	90,-			120,-		
15.09.12	Frankfurt	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Spiraldynamik® – dynamischer Fuß, stabile Beinachse

Kraftvolles Abstoßen aus dem Vorfußquergewölbe, elastisches Abfangen des Körpers aus dem gut verschraubten Längsgewölbe, stabiles Bewegen aus den Knien heraus – das alles lässt sich lernen, ohne im Fuß einzuknicken, den Vorfuß durchzudrücken oder sich instabil im Knie zu fühlen. Die einfachen Grundbewegungen aus der Spiraldynamik® lernen wir an diesem Einführungstag kennen und gleich in die Praxis umzusetzen.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten



Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
16.09.12	Frankfurt	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher** -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## Selbstmanagement – in Balance sein – aktiv werden gegen Stress und Burnout

Das Ziel dieser Weiterbildung ist es, Techniken und Strategien zu erleben, welche die Lebensbereiche in eine sinnvolle Balance bringen können. Dazu werden alle Bereiche beleuchtet und Motive, Bedürfnisse und Wünsche erlebbar gemacht. Der Teilnehmer erlebt, wie seine derzeitige Lebensbalance aussieht und welche Schritte er selbst tun kann, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Ziele, Gewohnheiten, Werte, Sichtweisen und der persönliche Umgang mit Zeit und Effizienz werden unter die Lupe genommen und

ggfs. durch neue Strategien ersetzt. Eine wunderbare Möglichkeit Stress und Burnout gegenzusteuern. Das Seminar ist sehr praktisch gestaltet und beinhaltet auch Entspannungsübungen und Fantasiereisen, sowie Möglichkeiten, diese Themen im „sportlichen“ Unterricht mit einfließen zu lassen.

Voraussetzungen

- Interessierte ausgebildete Kursleiter Entspannungstechniken und/oder Stressbewältigung
- Oder gleichwertige professionelle Ausbildung im Bereich Entspannung & Stressbewältigung

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
24.11.12	Pfungstadt b. Darms.	85,-			115,-		
01.12.12	Hamburg			75,-			105,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## BeBo® – der männliche Beckenboden

Auch für Männer ist das Beckenbodentraining ein MUSS. Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter, die sich vertieft mit der Kraftquelle „Beckenboden“ und dessen Funktion auseinandersetzen möchten. Das Bewusstsein des männlichen Beckenbodens ist für jeden Mann und jeden Trainer eine Bereicherung.

vention werden aufgezeigt. Die männliche Kraft (Potenz) wird durch das Beckenbodentraining gesteigert – das sollte jeder Mann wissen! Die Teilnehmer lernen, gezielt Beckenbodenübungen auszuführen und korrekt anzuleiten.

Fortbildungsumfang  
8 Lerneinheiten

Voraussetzung  
DTB-Trainer Beckenboden

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
11.11.12	Frankfurt	85,-			115,-		

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -5,-

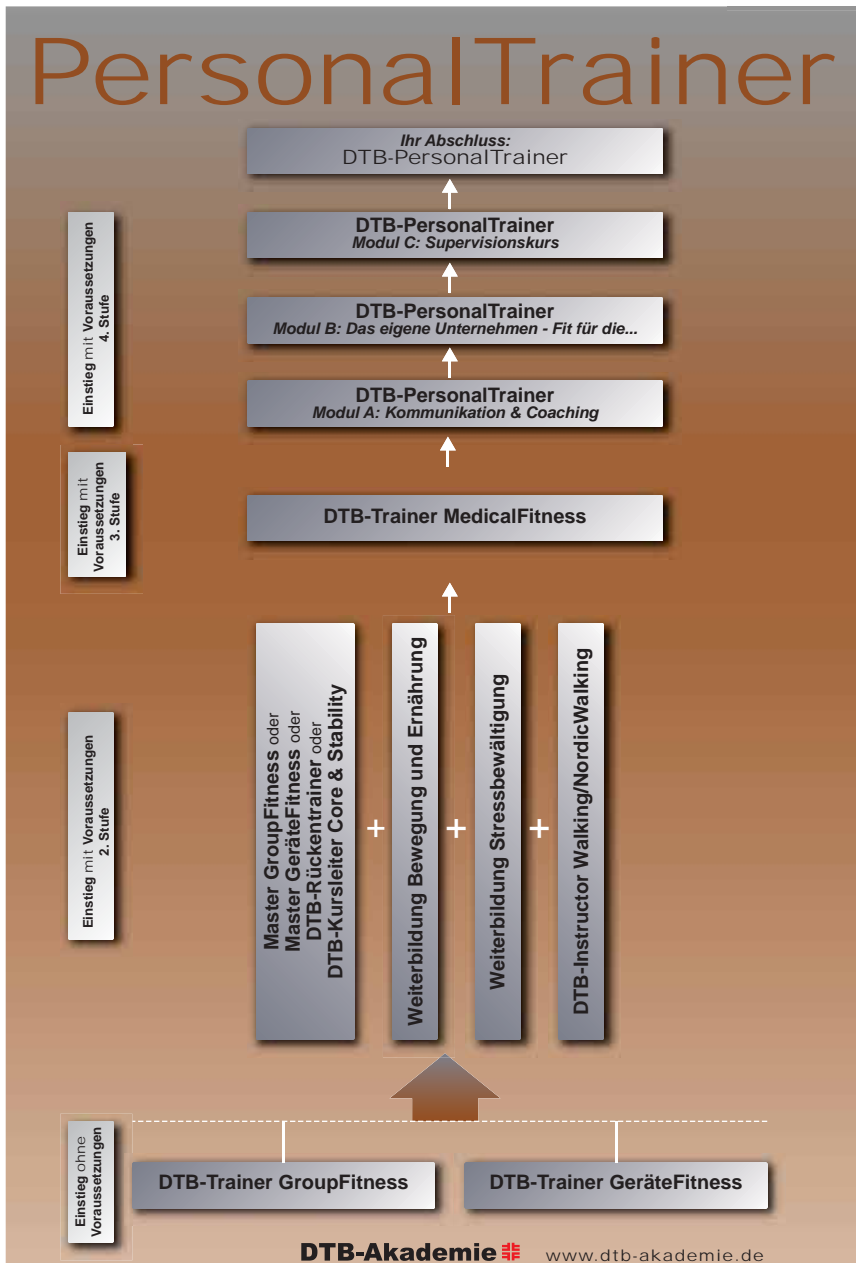
Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

# Frankfurter Volksbank – die beste Bank in Frankfurt.

FOCUS MONEY hat in über 200 Städten die Banken in Beratungsqualität, Service und Konditionen getestet. Als BESTE BANK hat sich in Frankfurt am Main die Frankfurter Volksbank durchgesetzt. Diese Beratungsqualität bieten wir in 120 Filialen in unserer Region. Wir sind für Sie da.



## 6 DTB-PersonalTrainer/in



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, und 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 Personal Trainers.

Die Ausbildung zum DTB-PersonalTrainer 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 LE.



## 6.1 Stufe 3

### 6.1.1 DTB-Trainer/in MedicalFitness

Die älter werdende Gesellschaft als auch erhöhte Arbeitsbelastungen des einzelnen Menschen haben zur Folge, dass Trainer und Trainerinnen im Gesundheits- und Fitnesssport vermehrt mit Krankheitsbildern und Risikogruppen konfrontiert werden.

Als Medical FitnessTrainer sind Sie in der Lage, adäquat auf spezielle Vorbelastungen zu reagieren und individuelle Trainingspläne zu erstellen. Mit diesem Profil können Sie in Abgrenzung zur Bewegungstherapie

ein wichtiges Gebiet im präventiven Gesundheitstraining besetzen.

#### Prüfungsvorbereitung + Prüfung

In der Prüfungsvorbereitung überprüfen und erweitern Sie im Selbststudium mittels des von uns drei Monate vor der Prüfung zur Verfügung gestellten Unterrichtsmaterials Ihr Wissen im Bereich des gesundheitsorientierten funktionellen Trainings. Spezielle Risikofaktoren als auch Krankheitsbilder aus der Traumatologie, Orthopädie, Rheumatologie und Inneren Medizin und entsprechende Eintrittsbefunde und Tests werden thematisiert, erläutert und von Ihnen eigenständig bearbeitet.

Inhalte des Manuals und des Heimstudiums

- Grundlagen/Kernziele des Gesundheitssports
- Ermittlung von individuellen Fitnesslevels/Gesundheitszuständen (Anamnesefragen und ausgewählte Tests)
- Spezielle Risikogruppen
- Stressoren im Alltag und mögliche Trainingsprogramme
- Beschwerde- und Krankheitsbilder und Trainingsempfehlungen
- Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit
- Grenzen eines präventiv ausgerichteten MedicalTrainings
- Wissens-Checks

Mit Ihrer Vorqualifikation und mit Hilfe des Selbststudiums sind Sie schließlich in der Lage, unter Berücksichtigung eventueller Krankheitsbilder und Risikofaktoren Trainingspläne zu modifizieren bzw. funktionelle Trainingsprogramme zu erstellen und sind damit optimal auf den Präsenzprüfungstag vorbereitet.

Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Klausur sowie einem mündlichen Kolloquium, bei dem Sie von der Bearbeitung der an Sie gerichteten Fragestellung als auch von den Präsentationen der Mitauszubildenden profitieren werden. An diesem Tag gibt es zudem Zeit für Austausch und für die Beantwortung offener Fragen.

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat DTB-Trainer MedicalFitness

Weiterbildungsumfang  
20 Lerneinheiten (in Form von Heimstudium) + 10 Lerneinheiten (Präsenztag)

Voraussetzungen  
Absolvierung folgender Ausbildungsstufen zum DTB-PersonalTrainer: Stufe 1 und alle drei Bausteine der Stufe 2 und entweder Master-Abschluss, DTB-Rückentrainer oder DTB-Kursleiter Core & Stability.

Anerkennung  
Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat DTB-Trainer MedicalFitness

Verlängerung des Zertifikats  
Alle zwei Jahre mit 15 Lerneinheiten fachspezifischer und von der DTB-Akademie anerkannter Fortbildung.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
15.09.2012	Hamburg			285,-			395,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## 6.2 Stufe 4

### 6.2.1 Modul A – „Kommunikation & Coaching“

Personal Trainer begleiten ihre Kunden auf dem Weg zu deren individuellem Wohlbefinden und setzen sich somit für ihre Genesung, Gesunderhaltung oder körperliche Leistungssteigerung ein. Durch ihre fachliche und persönliche Kompetenz gelingt es ihnen, erreichbare Ziele zu definieren und die Klienten erfolgreich zu motivieren. Zuverlässigkeit, Flexibilität, Vertrauenswürdigkeit und die Fähigkeit zum Zuhören sind die wichtigsten Grundvoraussetzungen eines Personaltrainers/einer Personaltrainerin. Im „one to one training“ ist es außerdem sehr hilfreich, mit lösungsorientierten Umgangsformen und den Methoden der Leistungsdiagnostik vertraut zu sein.

Inhalte

- Berufsbild Personaltrainer
- Grundausrüstung: Arbeitskleidung, technisches Equipment etc.
- Kommunikation & Motivation
- Grundregeln und Werkzeug des Coachings
- Zeit- und Selbstmanagement
- Trainingsorte gestalten
- Leistungsdiagnostik - warum und welche?

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Voraussetzungen  
DTB-Trainer und eine DTB-Kursleiterweiterbildung oder Abschluss DTB-Mastertrainer oder vergleichbare Qualifikation. Darüber hinaus wird empfohlen, folgende Ausbildungsstufen zum DTB-PersonalTrainer absolviert zu haben: Stufe 2 + Stufe 3

Anerkennung  
Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat über Ihre Teilnahme.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
19. - 21.10.12	Hamburg			240,-			336,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



### 6.2.2 Modul B – „Das eigene Unternehmen - Fit für die Selbstständigkeit“

**F O G R W**

Das sportliche Hobby oder die Leidenschaft zum Beruf machen? Der Weg in die Selbstständigkeit als Personal Trainer sollte gut geplant werden – mit den richtigen Bausteinen aus Marketing und Betriebswirtschaft. Ein komplettes Bild – von der Grundidee bis zur Umsetzung – macht den Weg einfacher. Wie komme ich zu diesem Ablaufplan, worauf muss ich achten, was sind in der Gründung die Do's und Dont's im Umgang mit Kunden, Banken, Finanzämtern und Lieferanten? Wie positioniere ich mich im Fitness- und Gesundheitsmarkt? Was zeichnet das Unternehmen gegenüber dem Wettbewerb aus? Mit welchen Medien kann ich erfolgreich im Markt wahrgenommen werden – vom Folder und Webauftritt bis zur Socialmedia? Es gibt Bekanntes und Neues im Gesamtüberblick.

**Inhalte**

- Existenzgründung: Wege zur Selbstständigkeit
- Finanzplanung: Business-Plan, Investitionen, Fördermittel
- Verwaltung (Steuern, Versicherung und Recht)
- Grundlagen Marketing, Online-Marketing
- Kundenakquise, Personaltraining im Vereins-Fitnessstudio

**Voraussetzungen**

DTB-Trainer oder vergleichbare Qualifikation

**Anerkennung**

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat über Ihre Teilnahme.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
16. - 18.11.12	Hamburg			240,-			336,-

**Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 6.2.3 Modul C – „Supervisionskurs“

Im Supervisionskurs beschäftigen Sie sich mit einer theoretischen Fragestellung, die Sie schriftlich bearbeiten, werden praktisch ein klassisches Aufgabenfeld eines Personal Trainers präsentieren, und in einem mündlichem Gespräch erhalten Sie ein ganz individuelles Coaching bezogen auf Ihren weiteren Weg als DTB-Personal Trainer. Sie profitieren nicht nur von der eigenen Präsentation sondern auch von den Aufgabenstellungen und Lösungen Ihrer Mitauszubildenden. An diesem Wochenende gibt es zudem Zeit für Austausch und für die Beantwortung offener Fragen.

Weiterbildungsumfang  
20 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

Absolvierung folgender Ausbildungsstufen zum DTB-PersonalTrainer: 1,2,3 und Modul A und B der Stufe 4 oder vergleichbare Qualifikation

**Anerkennung**

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das Zertifikat DTB-PersonalTrainer.

Verlängerung des Zertifikats  
Alle zwei Jahre mit 15 Lerneinheiten fachspezifischer und von der DTB-Akademie anerkannter Fortbildung.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
09. - 10.02.13	Hamburg			215,-			296,-

**Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

„Alles gegeben –  
und alles bekommen.“

MICHAEL SCHUMACHER SETZT SEIT VIELEN JAHREN  
AUF ROSBACHER KLASSISCH UND MEDIUM

- einzigartiges 2:1-Ideal-Verhältnis von Calcium zu Magnesium
- ideal für die körperliche Leistungsfähigkeit
- im Verhältnis zwei Teile Calcium zu einem Teil Magnesium erfolgt eine optimale Mineralstoffzufuhr



ROSBACHER MINERALWASSER  
2:1 FÜR DEINEN KÖRPER

# 7 Älter werden

## 7.1 DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige



### Inhalte

- Die persönliche Situation sehr alter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter
- Fit bleiben – Beweglichkeit erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Mobilität erhalten

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

### Voraussetzungen

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

Anerkennung  
Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), das nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt ist

Neben den präventiven Übungsvorschlägen des Manuals, die im wesentlichen für noch mobile Menschen ab 70 geeignet sind, werden auch Bewegungsanregungen für motorisch stark eingeschränkte Personen vorgestellt. (Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter/in „Sturzprävention“.)

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
04. - 06.05.12	Baunatal			175,-			240,-
11. - 13.05.12	Hamm	210,-	250,-	175,-	275,-	315,-	240,-
19. - 21.10.12	Baden-Baden		255,-			315,-	
09. - 11.11.12	Hamburg			175,-			240,-
23. - 25.11.12	Frankfurt	215,-	295,-		280,-	360,-	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## 7.2 DTB-Kursleiter/in Sturzprävention

### 7.2.1 DTB-Kursleiter/in Sturzprävention „Stufe 1“



Der demographische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen. Deshalb ist es von enormer Bedeutung, dass die Vereine in Zukunft für ihre älteren Mitglieder entsprechend qualifizierte Angebote zum Thema Sturzprävention und bedarfsgerechte Möglichkeiten zum Training anbieten. Die Forschung hat nachgewiesen, dass gerade ältere Menschen sturzgefährdet sind. 200.000 ältere Menschen erleiden Jahr für Jahr durch einen Sturz einen Oberschenkel- oder einen Hüftbruch. Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Das bedeutet: Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig hinfallen. Das bedeutet aber auch: Jeder Mensch kann durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Diese Weiterbildung qualifiziert die Teilnehmer zur eigenverantwortlichen und kompetenten Leitung einer Sturzpräventionsgruppe für ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko.

### Voraussetzungen

- DOSB-Übungsleiter/Trainer Breitensport auf der 1. Lizenzstufe, DRK-Übungsleiter Gymnastik
- Sportlehrer mit Diplom, Staatsexamen, Magister oder Bachelor- bzw. Master-Abschluss, Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachschulabschluss
- Physiotherapeuten, Ergotherapeuten
- Alten- und Krankenpfleger mit Erfahrung im Bereich der Altenhilfe, Sozialarbeiter, Psychologen

Anerkennung  
Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

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

In Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention

### 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
- Alltagsfunktionen trainieren

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
10. - 12.02.12	Braunshausen	230,-			290,-		
16. - 18.03.12	Hamm	215,-	255,-	180,-	280,-	320,-	245,-
13. - 15.04.12	Bremen			180,-			245,-
11. - 13.05.12	Essen			180,-			245,-
22. - 24.06.12	Frankfurt	220,-	300,-		285,-	365,-	
07. - 09.09.12	Bergisch Gladbach	215,-	255,-		280,-	320,-	
07. - 09.09.12	Hamburg			180,-			245,-
21. - 23.09.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

### 7.2.2 DTB-Kursleiter/in Sturzprävention „Stufe 2“

#### Inhalte

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

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Diese Weiterbildung qualifiziert die Teilnehmer zur eigenverantwortlichen und kompetenten Leitung einer Sturzpräventionsgruppe für ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko.

#### Voraussetzungen

- DOSB-Übungsleiter/Trainer B Rehabilitationssport des Deutschen Behindertensportverbandes für spezielle Angebote für Menschen mit Behinderung
- Sportlehrer mit Diplom, Staatsexamen, Magister oder Bachelor- bzw. Master-Abschluss, Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachschulabschluss
- Physiotherapeuten, Ergotherapeuten

- Nachdem sie mindestens 6 Monate lang nach erfolgreicher Absolvierung der entsprechenden Fortbildung eine Sturzpräventionsgruppe für die Zielgruppe 1 „Ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“ geleitet haben, können Personen mit einer der folgenden Eingangsqualifikation (DOSB-Übungsleiter oder -Trainer, DRK-Übungsleiter Gymnastik sowie Personen, die im Bereich der Altenpflege beruflich tätig sind und über einschlägige Berufserfahrung im Umgang mit alten Menschen verfügen; Alten-/Krankenpfleger, Sozialarbeiter, Psychologen), ebenfalls Sturzpräventionsgruppen für die Zielgruppe 2 „Ältere Menschen mit hohem Risiko“ leiten.



#### Anerkennung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Sturzprävention, Stufe 2 – ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
12. - 14.03.12	Bergisch Gladbach	215,-	255,-		280,-	320,-	
14. - 16.09.12	Braunshausen	230,-			290,-		
21. - 23.09.12	Hamm	215,-	255,-	180,-	280,-	320,-	245,-
12. - 14.10.12	Hamburg			180,-			245,-
14. - 16.12.12	Frankfurt	220,-	300,-		285,-	365,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro: V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

# Jetzt Katalog anfordern! TURNMEYER



**Sport, Spiel, Gesundheit.**  
Über 5000 Artikel finden Sie unter [www.turnmeyer.de](http://www.turnmeyer.de)



\* Gültig für alle Schulen, eingetragene Vereine, Behörden, Kindergärten und Physio-/Rehaeinrichtungen.

**Turnmeyer.de**

**WIR BRINGEN DEN SPORT**

**SEIT 125 JAHREN**

... in Vereine, Schulen, Kindergärten, Reha-Einrichtungen und zu Ihnen nach Hause!



### 7.3 Fort- und Weiterbildungen „Ältere“

#### 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 Ausbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Ausbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

#### 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
- Materialien für bewegtes Gehirntraining
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

Alle Akademie-Zertifikate

Weiterbildungsumfang  
15 Lerneinheiten

#### Voraussetzungen

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

Anerkennung  
Zertifikat

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
21. - 22.04.12	Braunshausen	150,-			190,-		
16. - 17.06.12	Krefeld			110,-			150,-
15. - 16.09.12	Mainz			110,-			150,-
29. - 30.09.12	Hamm	135,-	155,-	110,-	175,-	195,-	150,-
17. - 18.11.12	Pfungstadt b. Darms.	140,-			180,-		

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **-10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



## Fachtagung 2012 „Ältere Menschen im Verein“ Sturzprävention und Gehirntraining durch Bewegung

Aufgrund der demografischen Entwicklung werden Turn- und Sportvereine in den nächsten Jahrzehnten etwa ein Drittel der zurzeit noch aktiven Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen als Vereinsmitglieder verlieren. Nur eine Zielgruppe kann diesen Verlust abmildern – die älteren Menschen.

Die Fachtagung on Tour gibt Tipps und Hinweise, wie Vereine sich zukünftig aufstellen müssen, um ein seniorenfreundliches Profil zu entwickeln. In neun Praxis-Workshops zu den Themen Sturzprävention und Gehirntraining durch Bewegung werden wichtige Inhalte vermittelt, die in keinem Verein in Zukunft mehr fehlen dürfen.



#### Vorankündigung - Termine

31.03.2012	Jena
02.06.2012	Kreuztal
09.06.2012	Dresden
27.10.2012	Koblenz

Infos unter Tel. 069/67801-204  
E-Mail kongress@dtb-online.de

### Bewegungsförderung in der Altenpflege

Die DTB-Akademie bietet

- Weiterbildungen speziell für Mitarbeiter/innen in der Altenpflege
- Weiterbildungen im Bereich der Bewegungsförderung in der Altenpflege für alle stationären, teilstationären und ambulanten Altenpflegeeinrichtungen
- Tagesveranstaltungen mit den Themen: „Bewegen und Aktivieren“, „Bewegung mit Demenzkranken“, Sturzprophylaxe – Aktiv Stürze verhindern“, „Fit im Kopf durch Bewegung“ sowie „Bewegungsförderung im Alltag von Senioren mit neurologischen Erkrankungen“

#### Bewegen und Aktivieren

Termine	Orte	Teilnahmegebühr <small>inkl. V</small>
21.06.12	Hamm	110,-
28.08.12	Bergisch Gladbach	110,-
22.10.12	Stuttgart	110,-
01.11.12	Pfungstadt b. Darms.	110,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung

#### Bewegung mit Demenzkranken

Termine	Orte	Teilnahmegebühr <small>inkl. V</small>
29.06.12	Mainz	100,- ohne V.
06.09.12	Bergisch Gladbach	110,-
20.09.12	Hamm	110,-
26.09.12	Stuttgart	110,-
16.11.12	Pfungstadt b. Darms.	110,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung

#### Sturzprophylaxe – Aktiv gegen Stürze

Termine	Orte	Teilnahmegebühr <small>inkl. V</small>
15.03.12	Bergisch Gladbach	110,-
27.09.12	Stuttgart	110,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung

#### Fit im Kopf

Termine	Orte	Teilnahmegebühr <small>inkl. V</small>
16.03.12	Pfungstadt b. Darms.	110,-
28.06.12	Mainz	100,- ohne V.
28.09.12	Hamm	110,-
19.10.12	Stuttgart	110,-
26.10.12	Bergisch Gladbach	110,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung

#### Bewegungsförderung im Alltag von Senioren mit neurologischen Erkrankungen

Termine	Orte	Teilnahmegebühr <small>inkl. V</small>
09.02.12	Pfungstadt b. Darms.	110,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung

# my-beads

## TURNSCHMUCK

421 15 mm, 422 21 mm, 423 33 mm

424 15 mm, 425 22 mm, 426 26 mm, 441 18 mm

427 22 mm

428 21 mm, 429 24 mm, 442 15 mm

430 17 mm

431 15 mm, 432 21 mm, 433 25 mm

434 15 mm, 435 15 mm, 436 21 mm, 437 30 mm

438 30 mm,

439 26 mm, 440 19 mm

451 27 mm, 452 34 mm, 456 15 mm

453 22 mm, 454 31 mm, 455 15 mm

STERLING SILBER / 925

## B Kinderturn-Akademie

### Kinder sind die Zukunft – auch im Verein.



#### 1.1 DTB-Trainer/in Psychomotorik

Die Psychomotorik beschreibt die Wechselwirkung von Denken, Fühlen, Empfinden und Bewegen. Diese Wechselwirkungen haben eine entscheidende Bedeutung bei der Entwicklung eines Menschen, insbesondere von Kindern. Sie bestimmen die Entwicklung seiner Handlungsfähigkeit in seiner sozialen und materialen Umwelt. Dabei legt sich die Psychomotorik das ganzheitliche Menschenbild zu Grunde, welches von der Einheit von Körper, Seele und Geist ausgeht.

In der Psychomotorik wird die Bewegung als ein wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung verstanden. Durch und mit Bewegung setzt sich der Mensch mit seinem Körper sowie mit dem materialen und sozialen Umfeld auseinander. Daher bildet die Bewegung in all unseren Angeboten den Schwer- und Ausgangspunkt. Die Psychomotorik findet Anwendung bei Menschen aller Altersgruppen.

#### Inhalte

- Entwicklung der Psychomotorik
- Motorische Entwicklung
- Sensomotorische Entwicklung
- Der Handlungsorientierte Ansatz
- Psychomotorische Wirkungsfelder Material-, Sozial- und Körpererfahrung
- Umsetzung von Bewegungsthemen in Bewegungslandschaften
- Erkennen von Störungsbildern in der kindlichen Entwicklung
- Psychomotorische Wahrnehmungsspiele
- Beobachtung in der Psychomotorik
- Gestaltung von Psychomotorikstunden: Rahmenbedingungen, Kompetenzen, Methoden
- Praxisergebnisse der in Kurs 1 bis 3 vergebenen Praxisthemen/Reflektion der eigenen Arbeit

#### Weiterbildungsumfang

80 Lerneinheiten. Die Ausbildung findet in vier zusammenhängenden Teilkursen statt. Jeweils Freitag 16.00 Uhr bis Sonntag 12.00 Uhr.

#### Voraussetzungen

- abgeschlossene Berufsausbildung als Erzieher, Sozialpädagoge, Lehrer
- oder Trainer/Übungsleiter C Breitensport Kinderturnen
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

#### Anerkennung

DTB-Trainer Zertifikat „Psychomotorik“

**Die Kursgebühr wird in vier Raten eingezogen!**

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
Teil 1: 23. - 25.03.12 + Teil 2: 18. - 20.05.12 + Teil 3: 20. - 22.07.12 + Teil 4: 28. - 30.09.12	Nellingen-Ruit		880,-			980,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -30,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

Das VTF-Bildungswerk Hamburg bietet in 2013 einen DTB-Kursleiter/in Psychomotorik an.  
Infos: 040/41908-236



Alle mit einem + verbundenen Termine sind als eine zusammenhängende Ausbildung zu sehen.

INFO



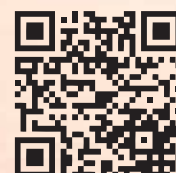
## Die Selbstmassagerolle

- Hilft typische Überlastungsschäden im Sport zu vermeiden
- Behandlung und Vorbeugung bei Muskelbeschwerden
- Löst Verklebungen im Bindegewebe
- Viele Übungen im Liegen und im Stehen



Kleine Rolle mit großer Wirkung für Gesundheit und Wohlbefinden

Bestellung und Informationen für Sportler, Trainer & Therapeuten



www.blackroll-orange.de

## 1.2 DTB-Kursleiter/in „Aufrecht und stark“ – Haltungsschulung für Kinder

Vor dem Hintergrund der zunehmend in den Fokus rückenden präventiven Gesundheitsförderung eröffnet diese Weiterbildung die Möglichkeit, eine neue Zielgruppe anzusprechen, sowie zur Zusammenarbeit mit pädagogischen Einrichtungen wie Schule, Hort etc. Kinder, die Freude an Bewegung haben oder denen von ärztlicher Seite eine Haltungsschulung bzw. Bewegungsförderung empfohlen wurde, können durch dieses Angebot einen Zugang zum Sportverein finden. In der Weiterbildung wird ein standardisiertes 12-Wochen-Programm mit definierten Stundensequenzen in Theorie und Praxis vorgestellt.

### Inhalte

- Kriterien des Gesundheitssports
- Spiel- und Übungsformen zu Haltungsförderung, spielerischem Krafttraining (Rumpfmuskulatur) Körperwahrnehmung, Koordination, Entspannung, kleine Spiele zum Thema und Rituale

- Spiele und Übungsformen zur inneren und äußeren Haltung und deren Zusammenhang, zur Selbstwahrnehmung und -behauptung
- spielerische Wissensvermittlung von Haltung und „gesundem Bewegungsverhalten“, Transfer zum Alltag und „guten Gewohnheiten“
- methodische Tipps bezogen auf die Kriterien des Gesundheitssports und zur zielgruppenspezifischen Veränderung von (z.T. bekannten) Inhalten
- organisatorische Tipps zur Planung, Organisation, Vermarktung des Kursprogrammes im Turn- und Sportverein
- Elternarbeit

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten



Voraussetzungen  
B-Lizenz „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“

Anerkennung  
Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter „Aufrecht und stark - Haltungsschulung für Kinder“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
16. - 18.11.12	Hamburg			165,-			230,-
19. - 21.10.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
30.11. - 02.12.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

**air gym**  
THE NEW GENERATION  
**AirTrack HP**

- AUFBLASEN
- VERSCHLIESSEN
- SPRINGEN

AirGym AirTracks der Baureihe HP sind die konsequente Fortentwicklung der bewährten AirGym Sportgeräte-Produkte. Wir arbeiten mit Landes- und Bundesverbänden, Vereinen, Freizeit- und Spitzensportlern eng zusammen. Das garantiert unseren Kunden stets marktgerechte und technische Spitzenprodukte. Von Sportlern für Sportler entwickelt – AirGym AirTracks for Winners. Starten Sie jetzt mit den weltweit besten AirTracks!

**AirTrack HP10 - Höhe 0,1 Meter**  
Befüllzeit 12M-Bahn mit Profi-Handgebläse ca. 4 Minuten, Gewicht ca. 70kg. Verschiedene Breiten und Längen möglich, auch als Flächenbahn z. B. 9 x 9 Meter  
*„Perfekte Bahn für alle die nah am Boden turnen“*

**AirTrack HP20 - Höhe 0,2 Meter**  
Befüllzeit 12M-Bahn mit Profi-Handgebläse weniger als 2,5 Minuten, Gewicht ca. 75kg. Verschiedene Breiten und Längen möglich, auch als Flächenbahn  
*„Ideale Bahn für die kleinen Talente“*

**AirTrack HP33 - Höhe 0,33 Meter**  
Befüllzeit 12M-Bahn mit Profi-Handgebläse weniger als 3,0 Minuten Gewicht ca. 85kg.  
*„Die klassische Universalbahn“*

**AirTrack HP33 - Flächenbahn**  
Befüllung mit Profi-Handgebläse Höhe 0,33, Länge 6 - 20 Meter Breite in Schritten à 1,4 Meter  
*„Die Super-Trainingsfläche für Tricker“*

**AirTrack Europe**

**AirTrack Europe ist ein Unternehmensbereich von SkyDancer! EUROPE**  
 Anschrift: D- 65835 Liederbach/Frankfurt  
 Fon: + 49 (0) 69 308547-12  
 Email: info@AirTrack-Europe.de  
 Web: www.AirTrack-Europe.de

### 1.3 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 10jährigen Kinder.

**Inhalte**

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

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

**Weiterbildungsumfang**

25 Unterrichtseinheiten



**Voraussetzungen**

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

**Anerkennung**

Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Kindertanz“

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
22. - 24.05.12	Bartholomä	245,-	310,-		305,-	370,-	
24. - 26.08.12	Hamburg			165,-			230,-
07. - 09.09.12	Hamm	200,-	240,-	165,-	265,-	305,-	230,-
07. - 09.09.12	Steinau			165,-			230,-
30.11 - 02.12.12	Bergisch Gladbach	200,-	240,-		265,-	305,-	

Bis 29. Februar 2012 Frühbucher -15,-

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



Kongresse Conventions Fachtagungen

16. - 18.03.2012 **Kinderturn-Kongress**  
in Stuttgart, Infos: info@stb.de

23. - 24.03.2012 **Kinderturnen und „TURNEN!“**  
in Saarbrücken, Infos: karle@saarlaendischer-turnerbund.de

25. - 27.09.2012 **Turnen in der Schule**  
in Berlin, Infos: www.btbf.de

28.09.2012 **Turnen in der KiTa**  
in Berlin, Infos: www.btbf.de

# 2012



### 1.4 DTB-Kursleiter/in Übergewichtige Kinder

Das Thema Übergewicht im Kindesalter ist von hoher Aktualität und verlangt nach umsetzbaren Strategien. Alle sind sich darüber im Klaren, dass dabei Bewegung und Ernährungsumstellung eine zentrale Rolle spielen. Ein kompetenter Umgang mit dem Thema und eine kindgerechte Vermittlung sind gefragt, wenn es darum geht, Kinder zur Bewegung zu animieren und sie zu einem gesunden Umgang mit ihrem Körper zu befähigen. Dabei sind Fragen wie „was spielt sich bei einem übergewichtigen Kind aus psychomotorischer Sicht ab? Welche gesundheitlichen Risiken können eintreten?“, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Motivation zur Bewegung wird als ein entscheidender Faktor angesehen - hier spielen sowohl der Spaßfaktor als auch die kreativen Ideen eine wichtige Rolle. Nicht unwesentlich wird die Problematik der Kommunikation bzw. die Einbeziehung der Eltern sein, wenn eine solche Problematik positiv bewältigt werden soll. Diese Weiterbildung soll zum einen die Übungsleiter für dieses Thema sensibilisieren und zum anderen ihnen das Rüstzeug für einen kompetenten Umgang mit übergewichtigen Kindern vermitteln. Es erfolgt eine Einführung in das Kursmanual „Appetit auf Bewegung“. Dieses besteht aus 12

Kurseinheiten und ist nach § 20 SGB V, Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, sofern der Kursleiter eine Übungsleiter-Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil Gesundheitsförderung für Kinder besitzt.

Die Teilnehmer erhalten Trainer-Manual, Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Zielgruppe  
Übungsleiter/Trainer oder Bewegungsfachberufe (Sportlehrer, Physiotherapeut)

Voraussetzungen

- Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen
- Trainer/Übungsleiter C Breitensport Kinderturnen oder Fitness und Gesundheit
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Kursleitern manual sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme
- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Übergewichtige Kinder“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programmes „Appetit auf Bewegung“ (erhalten nur Übungsleiter, die im Besitz einer 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit dem Gesundheitsförderung für Kinder sind).

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
08. - 10.06.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

### 1.5 DTB-Kursleiter/in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen

Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert 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  
Modul 2 Das Baby von 6 bis 12 Monaten

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

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Weiterbildungsumfang  
Modul 1: 20 Lerneinheiten  
Modul 2: 20 Lerneinheiten

Voraussetzungen

- Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern
- Übungsleiter/Trainer C Breitensport Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen
- Oder gleichwertige Qualifikation

Anerkennung

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

#### 1.5.1 Modul 1

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
14. - 15.01.12	Hamburg			140,-			195,-
06. - 07.02.12	Frankfurt	170,-	210,-		225,-	265,-	
14. - 15.02.12	Saarbrücken	185,-			240,-		
12. - 13.05.12	Osterholz-Scharmbeck		215,-	140,-		270,-	195,-
21. - 22.05.12	Bartholomä	205,-	265,-		260,-	320,-	
07. - 08.08.12	Frankfurt	170,-	210,-		225,-	265,-	
01. - 02.09.12	Iserlohn			140,-			195,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

#### 1.5.2 Modul 2

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
24. - 25.03.12	Hamburg			140,-			195,-
17. - 18.04.12	Saarbrücken	185,-			240,-		
04. - 05.06.12	Frankfurt	170,-	210,-		225,-	265,-	
06. - 07.10.12	Osterholz-Scharmbeck		215,-	140,-		270,-	195,-
15. - 16.10.12	Frankfurt	170,-	210,-		225,-	265,-	
03. - 04.11.12	Iserlohn			140,-			195,-

Bis 29. Februar 2012  
**Frühbucher -10,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

## 1.6 DTB-Kursleiter/in „Rhythmisch-musikalische Bewegungserziehung“

Rhythmus, Musik, Bewegung und Sprache sind in der kindlichen Entwicklung eng miteinander verbunden - und bedingen sich gegenseitig. Rhythmik und Musik gehören somit zu einer ganzheitlichen Förderung und Unterstützung der Kinder. Die Sensibilisierung und Verfeinerung der Sinne unterstützt das Denken, das Lernen und die Entwicklung der sozialen Kompetenz.

Übungsleitern im Kinderturnen sind diese Zusammenhänge bekannt. Aus diesem Grund sind im Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen Elemente wie Singen, rhythmische Bewegungsspiele, Sprechreime und vieles mehr, feste Inhaltsbereiche.

Um dieses Angebot nun noch zu verstärken, bieten wir allen interessierten Übungsleitern im Kinderturnen die Kursleiter-Ausbildung „Rhythmisch-musikalische Bewegungserziehung“ an.

### Inhalte

- Kindgerechte Rhythmuslehre - Rhythmussprache spielerisch erarbeiten
- Einführung Trommeln (kleines Schlagwerk)
- Einführung Stabspielarbeit
- Hörerziehung und Klangbausteine - Improvisation (unbeschränkter Umgang mit dem individuellen Bewegungspotential)
- Bewegung und Tanz - Bewegungsspiele
- Verklangerung von Bewegungsschichten
- Kinderlieder rhythmisch begleiten und in Bewegung umsetzen
- Herstellung einfacher Rhythmusinstrumente für die Kinderturn-Stunde (Instrumentenbau)

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

### Voraussetzungen

- Übungsleiter Kinderturnen
- Erzieher, Kindergärtner, Lehrer

### Anerkennung

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

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
02. - 04.03.12	Pfungstadt b. Darms.	205,-			270,-		
14. - 16.09.12	Bad Gandersheim		260,-			325,-	
12. - 14.10.12	Bad Gandersheim		260,-			325,-	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **-15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

## 2 Fort- und Weiterbildungen „Kinderturn-Akademie“

### 2.1 Kinderballett

Diese Weiterbildung bereitet Übungsleiter auf eine altersgerechte Vermittlung von ballettspezifischen Grundlagen für Kinder zwischen 4 und 9 Jahren vor.

### Inhalte

- Förderung der Motivation der Kinder zum Tanzen, konkret zum Ballett und Vermittlung der sozialen Kompetenzen, die diese Bewegungskultur prägen
- Förderung der musikalischen Fähigkeiten
- Einführung in die tänzerischen Grundlagen wie aufrechte Haltung, Streckung der Beine, Bein- und Armpositionen

- Befähigung der Kinder zu einer angemessenen Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- Vermittlung von unterschiedlichen methodisch-didaktischen Vorgehensweisen im Lernen und Wahrnehmen von Kindern in den unterschiedlichen Altersgruppen

### Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage
- Grundsätzlich sind Tanz- bzw. Balletterfahrungen erforderlich

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Zertifikat

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
01. - 03.06.12	Bommern	190,-		165,-	255,-		230,-

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **-15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung

### 2.2 Yoga, Entspannung und Meditation für Kinder

In der heutigen Zeit sind bereits Kinder Reizüberflutungen und vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Gemeinsam werden wir in diesem Lehrgang verschiedene Yoga-, Meditations- und Entspannungstechniken praktizieren, mit denen besonders Kinder zur Ruhe und zum Einklang mit sich selbst gelangen können. Eingebettet in ein Ritual und im Ablauf dem Erwachsenen-Yoga ähnlich, besteht Kinder-Yoga aus Übungsreihen, die vielfach Tieren und Pflanzen nachempfunden sind sowie aus Atem- und Konzentrationsübungen und Traumreisen.

Weiterbildungsumfang  
25 Lerneinheiten

Anerkennung  
Zertifikat

Voraussetzung  
Erfahrungen in der Leitung von Kindergruppen

Termine	Orte	GYMCARD-Preis			Regulärer Preis		
		inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U	inkl. V	inkl. V/U	ohne V/U
23. - 25.03.12	Hamburg			165,-			230,-
20. - 22.04.12	Frankfurt	205,-	285,-		270,-	350,-	

Bis 29. Februar 2012  
Frühbucher **-15,-**

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, U = Übernachtung



# C Unsere Referenten



**Amshoff, Tobias**  
 Physiotherapeut, spezialisiert auf frühkindliche Bewegungsentwicklung; orientiert sich in Therapie und Lehrtätigkeit an kindlicher Bewegungsfreude und öffnet längst vergessene Bewegungsräume; Verfasser zahlreicher Spiraldynamik-Fachbeiträge



**Brecht, Nadja**  
 Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin (DVGS), Personal Trainerin, Referentin/Presenterin, Pilates/Pilates Allegro Trainerin, Rückenschulleiterin, Trainerin für Walking/Nordic-Walking, Autogenes Training



**Emmerich, Siegfried**  
 Ausbildungsleiter Geräte Fitness STB-BW, B-Lizenz DBKV e.V., Sportmedizinischer Fitnesstrainer



**Aufmkolk, Julia**  
 Studium der Sportwissenschaften, Fitnesstrainerin



**Clar, Diana**  
 DTB-GroupFitness-Trainerin, DTB-GroupFitness-Ausbilderin



**Ernst, Anke**  
 Studioleiterin, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, DTB-Ausbilder-Diplom



**Binias, Jens**  
 Diplom-Pädagoge, Schwerpunkt Erwachsenenbildung, Master-Trainer Group Fitness, selbständiger Fitnesstrainer, Referent für Gesundheitssport, Group Fitness und Pädagogik



**Cumming, Charlotta**  
 Diplom-Sportwissenschaftlerin, internationale Presenterin für Gesundheitstraining und Aqua, Referentin für betriebliches Gesundheitsmanagement, Inhaberin der bewegbar@TAP-FIT GmbH



**Fenske, Britt-Marie**  
 Heilpraktikerin, Qi Gong Lehrerin, Trainerin für div. Entspannungsverfahren wie PME und Autogenes Training und für betriebliche Gesundheitsvorsorge



**Boesinger, Sabine**  
 Yogalehrerin, Ausbilderin für Pilates, internationale Presenterin für MindBody Programme, diplomierte Supervisorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Master DVNLP, Yoga-Therapeutin i.A., Autorin



**Dimke, Christine**  
 Abschluss als Tanzpädagogin an der Erika Klütz Schule in Hamburg, Lehrtätigkeiten an privaten Ballettschulen, Fachkraft der Spiraldynamik



**Flach-Meyerer, Andrea**  
 Gymnastik- und Yogalehrerin, Pilatestrainerin, DTB-Ausbilderdiplom



**Böttcher, Martin**  
 Diplom-Sportwissenschaftler, Heilpraktiker für integrative KörperPsychotherapie, Achtsamkeit



**Dold, Julia**  
 Tänzerin und Tanzpädagogin, freischaffende Tätigkeit im Bereich Kinderballett, Hip Hop, Modern Dance, Jazz Dance, freie Tätigkeit in Regie und Choreografie in Hamburg, Hannover und Celle, Autorin des Buches „Kreativer Kinder-tanz“



**Fleischer, Renate**  
 Diplom-Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin, Sporttherapeutin im Bereich Schmerztherapie, Tätigkeit in der Erwachsenenbildung, Schwerpunkt Sport mit Älteren und Skilanglauf



**Bräuninger, Sigrun**  
 Lehrerin für Körperpflege und Sport, Übungsleiterin für „Gesundheit, Yoga und Entspannung“. Seit 20 Jahren Ausbilderin bei STB und DTB in den Bereichen Fitness und Gesundheit (C-Lizenz), Prävention (B-Lizenz) und Yoga (Krishnamacharya-Tradition)



**Dreher-Mansur, Sandra**  
 Ausgebildete Balletttänzerin, als Tanzpädagogin in verschiedenen Institutionen, Ballettschulen und Projekten in Deutschland tätig, Ausbildungsleiterin des STB, DTB Ausbilderdiplom



**Freiberger, Ellen**  
 Diplom-Sportwissenschaftlerin, Diplom-Psychogerontologin; Leitung des Forschungsprojekts „Standfest im Alter“ am Institut für Sportwissenschaft der Universität Erlangen-Nürnberg



**Eggert, Simone**  
 Dipl.-Sportlehrerin/Sporttherapeutin, WTB-Lehrreferentin Gesundheitssport, DTB-Ausbilderdiplom, DTB-Rückenschulleiterin, DTB-Kursleiterin Walking und Nordic Walking



**Frey-Diffipp, Alexandra**  
 GroupFitness-Ausbilderin des STB-BW, DTB-Master Trainerin Step und Aerobic, DTB-Ausbilderdiplom





**Gleitze, Katrin**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Gesundheitsmanagerin



**Harvey, Chris**  
Ausbilder, Referent und internationaler Presenter für GroupFitness, Mitinhaber der Firma „4more education“, Fachbuchautor, ehemaliger Weltmeisterschaftsfinalist in der Sportaerobic, DVNLP/ProC-Coach



**Goebel, Sandra**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin, Shendo Shiatsu Praktikerin, Mitentwicklerin der Programme „Feel Well Woman“, „Cardio Aktiv“ und „Rücken Aktiv“



**Harvey, Katharina**  
Internationale Referentin, Personal Trainerin und Presenterin in den Bereichen GroupFitness und Pilates. Ausgebildete Master Trainerin, Dipl. Sozialpädagogin, NLP-Practitioner, Heilpraktikerin i. A., Mitentwicklerin und Autorin von Optiwell, Mitglied der Pilates-Experten-gruppe des DTB



**Jooß, Brigitte**  
Ausbildungsleiterin des STB-BW GroupFitness, staatlich geprüfte. Sport- und Gymnastiklehrerin



**Gutschner, Maria**  
B.A. Sportmanagement, Staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, DTB-Master-Trainerin GroupFitness, DTB-Ausbilderin GroupFitness, DTB-Ausbilder-Diplom & DOSB-Ausbildertifikat



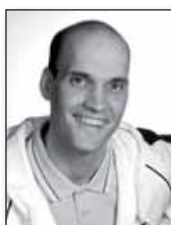
**Holst, Ilka**  
Inhaberin der Firma „AeroGym“, „Shiatsu-Praktikerin für Wellness und Gesundheitspflege“, VTF-Ausbildungsleiterin GroupFitness, VTF-Lehr-ausschuss-Mitglied, Mitbegründerin eines Frauen-Netzwerkes



**Kaffer, Christine**  
Fitnessfachwirtin BSA, Beckenboden-Kursleiterin nach dem BeBo® - Konzept, Urotherapeutin, eigene Praxis BeBo® - Gesundheitstraining



**Günther, Oliver**  
Diplom-Sportwissenschaftler, Gesundheits- und Bewegungsberater der AOK Nord-West, DTB-Ausbilder



**Hönow, Daniel**  
Sportphysiotherapeut, Human Resource Coach, Personal Trainer



**Kante, Sekou**  
Fitness-, Taekwondo (4.Dan)-, Karate-, Kickboxtrainer und Ausbilder, nahm bis zum 25. Lebensjahr an internationalen Wettkämpfen teil, entwickelte das „Kantaera-Konzept“, Erfahrungen mit Fitnesstraining in den USA



**Haberlandt, Anke**  
Diplom-Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin seit 1996 für Group Fitness und Pilates, B.CO Master-Educator, Rückenschullehrerin sowie Buchautorin



**Jackson, Sharon**  
Sportlehrerin (B.Ed. Hons), DTB-Ausbildertitel, DTB Master Trainerin, DTB-Trainerin Wellness & Gesundheit, DTB-Kursleiterin Pilates, Hot Iron™ Advanced Instructor, Reebok Kidz Certified Trainerin, European Tae Bo Trainerin



**Kersten, Rainer**  
KI DO KWON-Master, Sportphysiotherapeut, Diplom-Ausbilder DTB, Ausbildungsleiter DTB-Trainer GeräteFitness, Gesundheitslehrer



**Häfeling, Ulla**  
Krankengymnastin, selbstständige Sport- und Gymnastiklehrerin, Spezialistin im Bereich Wirbelsäule, Beckenboden, Osteoporose, Arthrose, DTB-Referentin im Gesundheits-sport; B.CO, Pilates Trainerin, Buchautorin Beckenboden u.a.



**Jaschiniok, Christiane**  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin des WDM/BDY/ ECVT, Shiatsu-Akupressur-Praktikerin, DTB-Referentin Gesundheitsport, Ausbilderin und Leiterin der DTB-Ausbildung für Wellness und Gesundheits-Trainer, Co-Autorin „Yogabuch BRIGITTE“



**Kleinesper, Katrin**  
Diplom-Oecotrophologin, seit 15 Jahren mit Sport & Food selbstständig als Personal Food Coach, Lehrbeauftragte für verschiedene Institutionen, Autorin für Fachartikel und Expertin in TV-Beiträgen, betriebliches Gesundheitsmanagement



**Hammes, Antje**  
Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin, DTB-Ausbilderin in verschiedenen Bereichen, Inhaberin eines Reha- und Gesundheitsstudios



**Jaromin, Jola**  
Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin DGE, DTB-Referentin, Trainer-B-Lizenz für Gymnastik/Aerobic, Beraterin für Stressmanagement, Wellness-, Step-, Gesundheits- und Cardio-Trainer, Pilates Plus/ Matwork Trainer, Ernährungsberaterin



**Klingebiel, Wolfgang**  
Physiotherapeut / Manualtherapeut, Referent im Gesundheitssport, Hochschuldozent



**Hartung, Andrea Pia**  
Sozialpädagogin, lizenzierte aktive Trainerin u.a. für BBRP, Rücken, Entspannung, Stretching, Walking/Nordic Walking und Pilates



**Jasper, M. Bettina**  
Diplom-Sozialpädagogin, Dozentin in der Altenpflege mit den Schwerpunkten Gerontologie sowie Aktivierung und Rehabilitation, Buchautorin, www.denk-werkstatt.com



**Kraus, Ludwig**  
Dipl.-Stretch-Instruktor, Dipl.- Rückentrainer, Dipl.-Gesundheits- und Mental-Coach, Referent des STB-Bildungswerk



**Krieger, Heidi**  
Diplom-Pädagogin, Sportlehrerin, freiberuflich in der Erwachsenenbildung tätig, Schwerpunkte Gymnastik, Fitness, Folkloretanz und Skilanglauf



**Meyer, Claudia**  
Sportlehrerin, Fitnessfachwirtin, Studioinhaberin, mehrfach lizenzierte Aerobic- und Fitnesstrainerin



**Paulsen, Daniela**  
(Sport)Physiotherapeutin, Heilpraktikerin i.A., Rückenschullehrerin, Pilatestrainerin, Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilderin für GroupFitness, Beckenboden und Sport in der Prävention



**Krohn, Swantje**  
Dipl. Sportwissenschaftlerin, DTB-Kursleiterin für Rückenschule, Sturzprophylaxe, Stretching, Bewegung für Hochaltrige. Schwerpunkte Sport mit Älteren, Nordic Walking, Entspannung, Skilanglauf, Tanz



**Missalek, Beate**  
Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschulleiterin, in den Bereichen Gesundheit und Fitness mit Schwerpunkt Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung tätig, gründete 2000 ihr eigenes Unternehmen „MOVEDU Gesundheitsmanagement Missalek“, Buchautorin



**Prinz-Greiling, Kirsten**  
freiberufliche Sportreferentin, DTB-Ausbilderdiplom, Ausbildungsleiterin GroupFitness beim WTB, DTB-Master Trainerin Aerobic/Step/Workout, DTB-Pilates Kursleiterin, DTB Wellness-Trainerin, DTB Rückenschulleiterin



**Kuttner, Nicole**  
1. Staatsexamen für Sport und Mathematik Gymnasiallehramt, Sporttherapeutin, Rückenschullehrerin, DTB-Ausbilderin



**Michels-Plum, Corinna**  
Master-Ausbilderin GroupFitness, TOGU-„Be Complete“ Master Educator, Mitglied der TOGU Expertengruppe Dynair XXL, Pilates-Trainerin, Dipl.- Stretching Instruktorin, examinierte Handelslehrerin (Sport und BWL), Mitglied der 4more Education



**Pröll, Anna Maria**  
Diplom-Sportlehrerin, Yogalehrerin, NLP-Coach, DTB-Ausbilderdiplom Dipl. Sportl., Yogalehrerin, Hypnotherapeutin, NLP-Coach, Ausbilderin des DTB für GroupFitness



**Lohmann, Cornelia**  
Entspannungspädagogin, Dozentin in Familienbildungsstätten, Familienbegleiterin, GfG PekiPGruppenleiterin, Mitglied der Projektgruppe „BochumerElternschule“, Fortbildungsreferentin für Gedächtnistraining, mit allen Sinnen, Babymassage, lizenzierte Übungsleiterin



**Mittag, Martina**  
Staatl. geprüfte Tanzpädagogin, lizenzierte Fitness Trainerin, Yogalehrerin BDY/EYU



**Ramcke, Christoph Dr.**  
Dr. der Sportwissenschaften, ehemals Dozent für betriebliche Gesundheitsförderung/ Betriebssport an der Universität Hamburg, Unternehmensberater für betriebliche Gesundheitsförderung



**Maneke, Christiane**  
Pilatestrainerin, Rückenschullehrerin, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®



**Mlynek, Janin**  
Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Expertin für Fitnessstraining, Technik Training, Body & Mind Programme, Yoga (Sivananda, Vinyasa, Energy, Hormon, WOYO®), Pilates „matwork“, Personaltraining, Entspannungstechniken, Meditation, Burn Out, Ayurveda, Indian Balance®



**Rath, Petra**  
Rückenschulleiterin, Übungsleiterin Aqua Fitness, Rückenfitness, Nordic Walking und Entspannung, DTB-Ausbilderin



**Meise, Horst**  
Sportlehrer, Ausbilder beim DTB und HTV, Aerobic Instructor, Gesundheitstrainer, Fitnessfachwirt, Dozent für Physiotherapie, DTB-Ausbilderdiplom



**Niemann Constanze**  
AROH Advanced Trainerin, seit 2009 im Ausbildungs- und Präsentationsteam der AROHA™ Academy, Step- und Langhantelexpertin



**Reiter, Christiane**  
Choreografin, Tänzerin, Trendsetterin in der deutschen Aerobic-Szene, mehrfach „Presenter of the Year“, Mitentwicklerin DTBdanceSTAR



**Nussbaum, Jens**  
Sportlehrer, F-ÜL Lizenz Fitness- und Gesundheit, DTB Walking/ Nordic Walking Trainer, Rückenschullehrer Forum „Gesunder Rücken“



**Sagun, Arzu**  
Medizinstudentin, DTB-Trainerin für GroupFitness, DTB-Ausbilderin/ Referentin für DTBGroupFitness



**Schäch, Manfred**  
Ausbilder GeräteFitness STB-Bildungswerk, DTB-Master Trainer Geräte Fitness, Polar Own-Zone Guide



**Schuba, Violetta**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, DTB Ausbilderdiplom, IFAA Master Ausbildung Aerobic, Ausbilderin für Nordic Walking, Pilates-Ausbildung bei Polestar, Buchautorin



**Schlegel, Stefan**  
Diplom-Sportwissenschaftler, Psychomotoriker, Dozent an der Fachschule für Motopädagogik, hauptamtlicher Mitarbeiter in einem Sportverein



**Schwerdt, Angelika**  
Diplom-Sportlehrerin, Schwerpunkte Rehabilitation, MTT und Sporttherapie



**Scharr, Jana**  
Dipl. Kauffrau, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München, Ausbilderin und Referentin für Yoga, Entspannungstechniken, Stressmanagement und Rückentraining



**Selter, Karin**  
Physiotherapeutin, Sportkrankehaus Hellersen



**Winkler, Dr. Jörn**  
Examinierter Krankenpfleger, Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, geschäftsführender Gesellschafter der IMPULS Fitness- und Gesundheitssport GmbH, langjähriger DTB-Referent und DTB-Ausbildungsleiter



**Schilling, Lea**  
Tanzpädagogin, Pilatespädagogin, war Tänzerin bei der Hamburger Pasdach Company, Tätigkeiten als Musik und Tanzpädagogin an Hamburger Ballettschulen und in Kindergärten, Referentin für die Kindertanzausbildung beim VTF



**Stensitzky-Thielemans, Andrea**  
Staatlich anerkannte Diätassistentin, Ernährungsberaterin/Deutsche Gesellschaft für Ernährung (EB/DGE), Schwerpunkte: Übergewicht und Adipositas, Ernährung des Sportlers und Spitzensportlers



**Winkler, Frauke**  
Fachwartin Aerobic beim Westfälischen Turnerbund, DTB Ausbilderdiplom, DTB-Master-Trainerin, DTB-Trainerin Wellness + Gesundheit, DTB-B.Co Educator-Team, DTB-Kursleiterin Pilates, Hot Iron™ Advanced Instructor, Reebok Kidz Certified Trainerin, European Tae Bo Trainerin



**Schmiedle, Corinna**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Internationaler BodyART Instruktor



**Siebecke, Roland**  
Akademischer Leiter der Nord-Akademie, Diplomsportlehrer, GesWell-Therapeut, Anti-Schmerz-Coach, DTB-Ausbilderdiplom, NTB Landesreferent



**Wulf, Cora**  
Diplomsportlehrerin mit Schwerpunkt Rehabilitation, selbständige Sporttherapeutin, Feldenkraislehrerin, Übungsleiterausbilderin beim BSN



**Schönemann, Susann**  
Sportstudium, DTB-Ausbilderin, Referentin für Kindersport, VTF-Lehrausschuss-Mitglied, Sportkoordinatorin in einem Hamburger Sportverein



**Töpfer, Anke**  
Diplom Sportwissenschaftlerin, DTB-Referentin für Gesundheitssport, Fitness und Entspannung, Herausgeberin und Autorin verschiedener Bücher, CD's und Lehrmaterialien



**Schötz, Claudia**  
Selbständige Yogalehrerin mit Fitness-, Präventions- und Rückenschulizenz, Schwerpunkte: Die Wirbelsäule und der Atem, DTB-Referentin im Bereich Gesundheitssport und Yoga, Leiterin der Yogakursleiter-Ausbildung des Badischen Turner-Bundes



**Warm, Silke**  
Diplom Kauffrau, Sport- und BWL-Studium, Geschäftsführerin des Unternehmens charis-Manufaktur, Markenberatung, Gründerin der Marke WARM SPORTS (1997 - 2004, Fashion und Equipment-Vertrieb), NLP-Practitioner, DTB-Trainerin Aerobic



**Schröter, Nicola**  
MA Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaften, Pädagogik, BSA-Groupfitness, Pilates und Pilates Plus-Trainerin, Sporttherapeutin



**Wessels, Miriam**  
Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Lehrerin und Ausbilderin für Kundalini Yoga (Kinder und Erwachsene), Körperorientierte Gestalttherapeutin, Yogadancing® Erfinderin, Autorin

## D Allgemeines

### Was Sie wissen sollten!

GYMCARD-Inhaber sind Vereinsmitglieder, die entweder in der Funktion als Trainer/Übungsleiter tätig sind oder sich im Verein ehrenamtlich oder hauptberuflich engagieren.

Wie erhalte ich die GYMCARD?

Informationen hierzu finden Sie im Internet unter [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)

Informationen zur Trainer-/Übungsleiter-Lizenz erhalten Sie bei Ihrem

zuständigen Landesturnverband:

- Badischer Turner-Bund  
Tel. 0721/18150 • E-Mail: [zentrale@badischer-turner-bund.de](mailto:zentrale@badischer-turner-bund.de)
- Bayerischer Turnverband  
Tel. 089/15702-314 • E-Mail: [mail@turnverband-bayern.de](mailto:mail@turnverband-bayern.de)
- Berliner Turnerbund  
Tel. 030/787945-0 • E-Mail: [info@btfb.de](mailto:info@btfb.de)
- Märkischer Turnerbund Brandenburg  
Tel. 0331/9011-77 • E-Mail: [info@maerkischer-turnerbund.de](mailto:info@maerkischer-turnerbund.de)
- Bremer Turnverband  
Tel. 0421/326592 • E-Mail: [btv-akademie@bremer-turnverband.de](mailto:btv-akademie@bremer-turnverband.de)
- Verband für Turnen und Freizeit Hamburg  
Tel. 040/41908-236 • E-Mail: [info@vtf-hamburg.de](mailto:info@vtf-hamburg.de)
- Hessischer Turnverband  
Tel. 069/6773772-0 • E-Mail: [info@htv-online.de](mailto:info@htv-online.de)
- Turnverband Mecklenburg-Vorpommern  
Tel. 0381/4007755 • E-Mail: [info@landesturnverband-mv.de](mailto:info@landesturnverband-mv.de)
- Turnverband Mittelrhein  
Tel. 0261/135-150 • E-Mail: [geschaeftsstelle@tvm.org](mailto:geschaeftsstelle@tvm.org)
- Niedersächsischer Turner-Bund; LTS Melle  
Tel. 05422/9491-0 • E-Mail: [info@ntb-infoline.de](mailto:info@ntb-infoline.de)
- Pfälzer Turnerbund  
Tel. 06346/30069-0 • E-Mail: [geschaeftsstelle@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:geschaeftsstelle@pfaelzer-turnerbund.de)
- Rheinhessischer Turnerbund  
Tel. 06131/9417-0 • E-Mail: [info@rhtb.de](mailto:info@rhtb.de)
- Rheinischer Turnerbund  
Tel. 02202/2003-0 • E-Mail: [info@rtb.de](mailto:info@rtb.de)
- Saarländischer Turnerbund  
Tel. 0681/3879-227 • E-Mail: [info@bildungswerk-stb.de](mailto:info@bildungswerk-stb.de)
- Landesturnverband Sachsen-Anhalt  
Tel. 0345/12002-16 • E-Mail: [bildung@ltv-sachsen-anhalt.de](mailto:bildung@ltv-sachsen-anhalt.de)
- Sächsischer Turnverband  
Tel. 0341/149386-60 • E-Mail: [info@stv-turnen.de](mailto:info@stv-turnen.de)
- Schleswig-Holsteinischer Turnverband  
Tel. 04323/8022-0 • E-Mail: [info@shtv.de](mailto:info@shtv.de)
- Schwäbischer Turnerbund  
Tel. 0711/28077-200 • E-Mail: [info@stb.de](mailto:info@stb.de)
- Thüringer Turnverband  
Tel. 0361/34556-05 • E-Mail: [thueringerturnverband@t-online.de](mailto:thueringerturnverband@t-online.de)
- Westfälischer Turnerbund  
Tel. 02388/30000-0 • E-Mail: [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de)

### Lizenzen/Zertifikate/ Anerkennungen

Lizenzen/Zertifikate

Die DTB-Akademie stellt für den erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildungen ein Zertifikat aus. Verlängert werden kann dieses Zertifikat nur bei den Bildungswerken der Akademie-Mitglieder (siehe Ansprechpartner Seite 4).

Umschreibungen von Akademie-Zertifikaten in Lizenzen

Für die Ausbildungen DTB-Aerobic/Step-Trainer, DTB-Trainer GroupFitness sowie DTB-Trainer GeräteFitness besteht für Teilnehmer ohne Übungsleiter-Lizenz die Möglichkeit, nach bestandener Prüfung und ggfs. nach Teilnahme an bestimmten Zusatzqualifikationen im zuständigen Landesturnverband, bei diesem eine Trainer-Lizenz „Fitness-Aerobic“ bzw. Trainer-Lizenz „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ zu beantragen.

Zur Ausstellung der Trainer-Lizenzen müssen beim zuständigen Landesturnverband eingereicht werden:

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

Zertifikatsverlängerungen

Zertifikate haben eine Gültigkeit von 2 Jahren und müssen jeweils im Vorjahr oder im Ablaufjahr mit 15 Lerneinheiten bzw. 8 Lerneinheiten (siehe Ausschreibung) fachspezifischer Fortbildung verlängert werden. Hierzu zählen: DTB-Aerobic/Step-Trainer, DTB-Aerobic-Mastertrainer, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Master-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer GeräteFitness, DTB-Aqua-Trainer, DTB-Trainer Wellness und Gesundheit, Rückenschullehrer, DTB-Rückentrainer, DTB-Trainer Pilates sowie DTB-Trainer Dance. Es muss nur das jeweils höherwertigste Zertifikat verlängert werden.

Beispiel: wenn der DTB-Mastertrainer GroupFitness zur Verlängerung ansteht, muss nicht zusätzlich der DTB-Trainer GroupFitness verlängert werden.

Berechnet wird die Gültigkeitsdauer bis jeweils zum Ende des Jahres + 2 Jahre.

**Beispiel:** bestandene Prüfung/erfolgreicher Abschluss im April 2012  
= Gültigkeit bis 31.12.2012  
+ 24 Mon. (2 Jahre) = 31.12.2014.

Verlängert werden die Zertifikate bei der Akademie/dem Bildungswerk, bei der die Ausbildung absolviert wurde. Neben einem kurzen, schriftlichen Antrag ist die Kopie des Zertifikates, Kopie der Fortbildungsbescheinigung sowie 3,- Euro in Briefmarken einzureichen.

## Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Anerkennung von Maßnahmen zur Zertifikatsverlängerung  
Zur Verlängerung des Zertifikates sind alle Maßnahmen der DTB-Akademie anerkannt. Die Anerkennung muss in der Ausschreibung speziell ausgewiesen sein (Symbole siehe Legende Seite 4). Darüber hinaus sind auch die Fortbildungen der Bildungswerke Baden, Hamburg, Niedersachsen, Schwaben und Westfalen sowie die Maßnahmen der „Akademie vor Ort“ anerkannt. Grundsätzlich muss die Hälfte der erforderlichen Lerneinheiten eine von der Akademie anerkannte Maßnahme sein. Fortbildungen weiterer Landesturnverbände werden zu 50 % angerechnet; Fortbildungen kommerzieller Institutionen auf Anfrage.

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

Wie melde ich mich an?  
Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online erfolgen. Die jeweiligen Eingangsvoraussetzungen sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Online-Anmeldungen per Post nachzusenden. Jede schriftliche Anmeldung ist verbindlich und wird in postalischer Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden.

Nach Eingang erhalten Sie eine Anmeldebestätigung; ca. 2 Wochen vor Beginn weitere Informationen wie Seminarablauf, Wegbeschreibung etc. Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug. Wir bitten Sie, die Einzugsermächtigung auszufüllen und zu unterschreiben; eine Belastung erfolgt frühestens ca. 4 Wochen vor der Maßnahme. Evtl. Ratenzahlungen sind mit dem jeweiligen Bildungswerk abzusprechen.

Online-Anmeldung  
Unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) können Sie das Programmheft einsehen und sich direkt auch in eine Maßnahme einbuchen. Die Website ist aufgebaut wie das Programmheft:

- Über die Links in der rechten Spalte gelangt man zu den Aus- und Fortbildungen aus den Bereichen Gym-Akademie, Turn-Akademie und Kinderturn-Akademie.
- Bei Klick auf die Gym-Akademie öffnen sich die einzelnen Themenbereiche, von denen man zu den gewünschten Aus-, Fort- und Weiterbildungen kommt.
- Über den Link „Buchen“ in der Termin-Tabelle am Ende der Seite einer Maßnahme gelangen Sie zum Online-Anmeldetool. **Hinweis:** Ist eine Online-Anmeldung nicht möglich, steht an Stelle des „Buchen“-Links der Link „Schriftliche Anmeldung“, der zu einem Anmeldeformular im PDF-Format führt.
- Online-Anmeldetool: Über den „Meldung über persönliches Login“-Link gelangen Sie zum GymNet-Einzelmeldebereich

Verfügen Sie bereits über ein Einzelmelder-Login, geben Sie hier Ihr Login und Passwort ein. Über den Button „Einchecken“ werden Sie direkt zu dem ausgewählten Event geleitet und können Ihre Meldung eintragen.

Verfügen Sie noch nicht über ein Einzelmelder-Login, gelangen Sie über die Buttons „neu anmelden“, bzw. „mit meiner GYM CARD neu anmelden“ zum auszufüllenden Antragsformular. Ihr Passwort wird dabei innerhalb weniger Sekunden an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse geschickt und Sie können sofort mit der Online-Meldung beginnen.

Falls Sie GYM CARD-Inhaber sind, melden Sie sich bitte unbedingt über den Button „mit meiner GYM CARD neu anmelden“ an, nur darüber haben Sie die Möglichkeit, sofort GYM CARD-Rabatte buchen zu können. Besitzen Sie keine GYM CARD? Dann nutzen Sie entweder den Button „neu anmelden“ oder Sie beantragen online die GYM CARD unter <http://www.dtb-online.de/portal/hauptnavigation/gymcard/kartenantrag.html>. Innerhalb weniger Tage wird ihr Antrag bearbeitet und Sie erhalten Zugriff auf alle GYM CARD-Rabatte.

Event buchen:

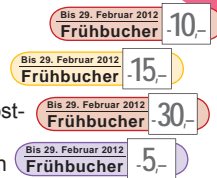
1. Teilnehmerbeitrag buchen
2. Bei Bedarf Übernachtung buchen
3. Bei Bedarf Verpflegung buchen (Achtung: zum Teil integriert!)
4. „Seminar buchen“: – **Wichtig:** um eine Teilnahme an dem Seminar zu erlangen, muss das Seminar angemeldet werden.
5. „Kosten“: Hier sind Ihre Kosten aufgelistet.
6. Unter „zur Kasse“ sehen Sie an oberster Stelle die gebuchten Leistungen. Unter Zahlungsabwicklung geben Sie bitte Ihre Kontoverbindung und kontrollieren dann die Rechnungsanschrift. Nach der Rechnungsanschrift finden Sie die AGB's, die Sie akzeptieren müssen.
7. Am Ende der Seite finden Sie den Button „Speichern“. Ganz wichtig: um Ihre Buchung abzuschließen, müssen Sie den Button „Speichern“ anklicken. Ohne diese Bestätigung ist Ihre Buchung nicht abgeschlossen und eine Teilnahme an unseren Maßnahmen nicht möglich.

Fragen und Antworten  
Auf unserer Homepage [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) finden Sie unter „Organisation“ Antworten zu häufig gestellten Fragen.

Kosten

Die Teilnahmegebühren sind bei allen Akademie-Mitgliedern gleich; da jedoch in einigen Ausbildungszentren die Verpflegung (V) verbindlich ist und die Übernachtung (Ü) mitgebucht werden kann, ergeben sich unterschiedliche Preise für die einzelnen Ausbildungszentren.

Frühbucherrabatt  
Anmeldungen, die bis zum 29.02.2012 (Poststempel/Online-Eingang) eintreffen, werden mit einem Frühbucherrabatt verrechnet. Der Rabatt ist den Tabellen der jeweiligen Ausbildungen zu entnehmen. **Achtung:** Alle Prüfungen sowie einige wenige Maßnahmen sind vom Frühbucher-Rabatt ausgeschlossen.



Rücktrittsregelung  
Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt bis zum 36. Tag vor der Maßnahme ist eine Stornogebühr von 10% der Teilnehmergebühren zu entrichten. Bei Rücktritt vom 35. bis zum 15. Tag vor der Maßnahme ist eine Stornogebühr von 50% der Teilnahmegebühren fällig und ab dem 14. Tag sind 90% der Teilnahmegebühren zu entrichten. **Dies gilt auch mit Vorlage eines Attests!** Umbuchungen können bis zum 35. Tag vor der Veranstaltung gegen eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro vorgenommen werden.

Teilnahmebedingungen  
Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. In diesem Fall erhält der Teilnehmer die Möglichkeit, an einer Ersatzveranstaltung teilzunehmen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Einzelfällen (z.B. bei Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung eines Lehrganges ändern und einen anderen Referenten mit dieser Aufgabe betrauen. Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen.

Datenschutz  
Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetzes 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb der DTB-Akademie verwendet werden.

Unterkunft und Verpflegung  
Die Übernachtung erfolgt in der Regel in 2-Bett-Zimmern. Die Verpflegung besteht aus:

- Frühstück, Mittagessen und Abendessen bei Buchung inkl. Verpflegung/Übernachtung
- Mittagessen und Abendessen bei Buchung inkl. Verpflegung

## Adressänderungen

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

# Anmeldung

## Kopiervorlage

DTB-Akademie Frankfurt  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt

Fahrgemeinschaft

Ich wünsche keine Weitergabe meiner Teilnehmerdaten zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Newsletter

Ich wünsche keine Zusendung des Akademie-Newsletters

### Angaben zur Ausbildung / Fortbildung

Titel der Ausbildung / Fortbildung:

Termin:  Veranstaltungsort:

### Angaben zur Person

Name:  Vorname:

Straße:  PLZ, Ort:

Telefon:  (tagsüber) Geburtsdatum\*:

E-Mail:

\* Eine Bearbeitung Ihrer Anmeldung ist nur möglich, wenn das Geburtsdatum angegeben ist.

Mitglied eines DTB-Vereins:  Ja  Nein

Landesturnverband:  DTB-Vereins-Nr.:

GYMCARD-Inhaber:  Ja

Nein

→ Ein Antragsformular zur GYMCARD finden Sie im Internet unter [www.dtb-gymcard.de](http://www.dtb-gymcard.de)

GYMCARD-Nr.:

### Angaben zu den Kosten

Euro (Teilnahmegebühr)\*\*

Euro (Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung)\*\*

Euro (Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft)\*\*

\*\* Wahlweise entsprechend der Angaben des jeweiligen Bildungswerkes.

### Ermächtigung zum Bankeinzug

Ich ermächtige, nach dem Zustandekommen der Veranstaltung, zum einmaligen Bankeinzug der Veranstaltungsgebühr und ggfs. der Zuschläge mittels Lastschrift von:

Geldinstitut:  BLZ:

Konto:

Konto-Inhaber/in:

Unterschrift:

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Die erforderlichen Nachweise bzw. Eingangsvoraussetzungen habe ich beigelegt.

Unterschrift:  Datum:

## EINFACH GUT IN FORM!

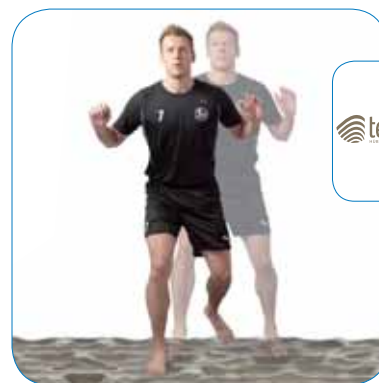
**BOSU®** Das Original im Balance-Training



**GYMSTICK™** simply effective



**terrasensa®** Neue Wege in Therapie und Training



**ARTZT vitality®** Medical Fitness made in Germany



**Thera-Band®** Systems of Progressive Exercise



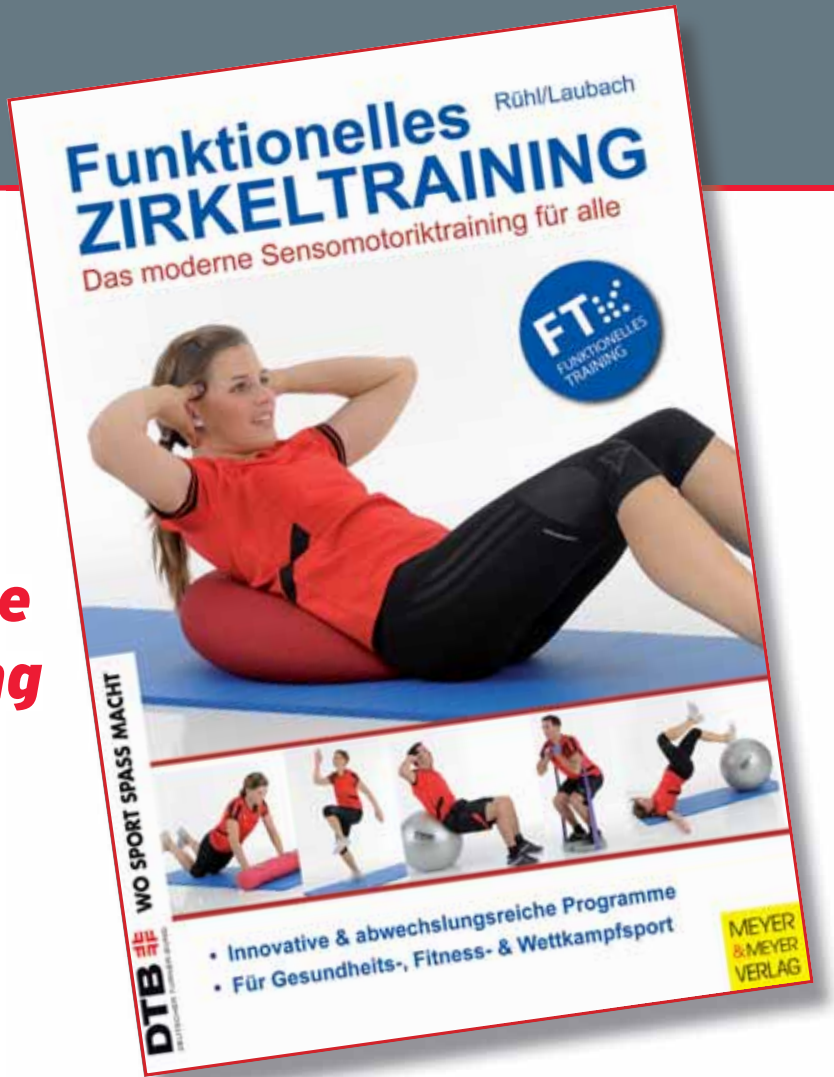
**Kostenlose Trainingsanleitungen, Produktinfos  
u.v.m. unter [www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)**



entwickelt vom

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

**Das moderne  
Zirkeltraining  
für alle!**



**Ihre Vorteile:**

- minimaler Kostenaufwand – maximaler Nutzen für jeden Teilnehmer
- abwechslungsreich und vielseitig
- spricht Männer und Frauen an
- für Einsteiger, Fitness- und Wettkampf-Sportler
- Sensomotorik, Gleichgewicht und Kraft trainieren

**Jetzt zu den DTB-Fortbildungen anmelden!**



**TOGU Gebr. Obermaier oHG**

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • [www.togu.de](http://www.togu.de) • e-mail: [info@togu.de](mailto:info@togu.de)

[www.togu.de](http://www.togu.de)