

# Bildungs- & Veranstaltungsprogramm 2012

Verband für Leistungssport | Freizeitsport | Breitensport | Gesundheitssport



# ARTZT®

Produkte für Sport und Gesundheit

## EINFACH GUT IN FORM!

### WTB

#### Liebe Turn- und Sportfreunde,

im Jahr 2011 hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) den dritten Sportentwicklungsbericht zur Situation der Turn- und Sportvereine vorgestellt.

Der Deutsche Turner-Bund hat diese Gelegenheit genutzt und aufgrund der vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft erhobenen Daten eine ergänzende Auswertung speziell zur Situation der Turnvereine und -abteilungen in Auftrag gegeben. Den Turnvereinen und -abteilungen wird darin ein besonders gemeinwohlorientiertes Sportangebot bescheinigt, das sich in Zahlen wie folgt belegen lässt:

- 97% der Turnvereine und Turnabteilungen bieten Angebote für Kinder und Jugendliche (0 bis 18 Jahre),
- 98,5% halten Bewegungsangebote für Senioren über 60 Jahre vor,
- 85% verfügen über Sportangebote mit explizitem Gesundheitsbezug (von der Prävention bis zur Rehabilitation),
- 63% bieten Kurse für Nicht-Mitglieder und tragen zur Sportversorgung der breiten Bevölkerung bei.

Vor allem in unseren fachlichen Kernbereichen KINDERTURNEN, TURNEN und der gesamten Breite von Gymnastik als Fitness- und Gesundheitssport, die wir unter dem Dach der GYMWELT gebündelt haben, bieten wir auf den einzelnen Ebenen vielfältige Lizenz-Ausbildungen und Fortbildungen für die Vereinspraxis an. Mit dem dazugehörigen Markenkonzept KINDERTURNEN, TURNEN und GYMWELT steht den Vereinen darüber hinaus ein Instrument zur Verfügung, das eine klare Positionierung des Vereinsangebotes in der öffentlichen Wahrnehmung unterstützt.

Deshalb wünschen wir uns, dass unsere Aus- und Fortbildungsangebote in vielfacher Weise genutzt werden, damit wir den Menschen in unseren Vereinen durch Sport weiterhin ein hohes Maß an Orientierung und Lebensqualität bieten können.



Hans-Joachim Dörner  
Vizepräsident Medien/Öffentlichkeitsarbeit

Die Vielfalt dieser Angebote spiegelt sich auch in unserem Bildungs- und Veranstaltungsprogramm 2011 wider. Als Verband für Turnen und Gymnastik stehen wir als Dienstleister für die Turnvereine und -abteilungen zur Verfügung, um sie als Sportanbieter Nr. 1 zu unterstützen und zukunftsfähig zu halten.

#### Inhalt

Editorial	3
Landesturnschule	4
Geschäftsstelle	5
Richtlinien zur Lizenzverlängerung	6
Gymwelt	9
Kinderturnen	55
Turnen	65
Sportarten	73
Glossar	77
Anmeldeformulare	83
AGB	84
Bildungsregionen	86

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)



powerd by ARTZT INSTITUT

[www.artzt.eu](http://www.artzt.eu) · [info@artzt.eu](mailto:info@artzt.eu)

## Herzlich willkommen

IN DER LANDESTURNSCHULE SCHLOSS OBERWERRIES,  
DEM SPORT- UND QUALIFIZIERUNGSZENTRUM DES WESTFÄLISCHEN TURNERBUNDES



Es ist eines der Schlösser, die im Wasser träumen, das Schloss Oberwerries. Vier Kilometer nordöstlich von Hamm, idyllisch am Nordufer der Lippe inmitten eines Landschaftsschutzgebietes gelegen, ist es seit 1951 Sitz des Westfälischen Turnerbundes.

### Neue Ideen brauchen Raum

In unseren modern ausgestatteten Seminarräumen finden Sie ideale Voraussetzungen für ihre Seminare und Tagungen. Eine Medienausstattung ist ebenso obligatorisch wie eine Rundum-Verpflegung. Das Ganze zu angemessenen Preisen.

Gerne informieren wir Sie persönlich und unterbreiten Ihnen ein individuelles, auf Ihre Wünsche abgestimmtes Angebot.

### Größe der Tagungs- und Seminarräume (je nach Bestuhlung)

- Forum Gymnastikhalle: bis zu 150 Personen
- Seminarraum Verwaltungsgebäude I, Erdgeschoss: bis zu 50 Personen
- Seminarraum Verwaltungsgebäude II, 1. Etage: bis zu 25 Personen
- Besprechungsraum Verwaltungsgebäude III, 1. Etage: bis 14 Personen
- Seminarraum Marstall Dachgeschoss: bis 25 Personen
- Seminarraum Marstall Erdgeschoss (Kaminzimmer): bis 50 Personen
- Besprechungsraum Marstall Jahnzimmer: bis 14 Personen
- Seminarraum Sporthalle: bis 25 Personen



### Sportstätten

Zur Durchführung von Sportangeboten bieten die zur Verfügung stehenden Sportflächen ideale Voraussetzungen:

- eine Dreifeldsporthalle
- eine Sporthalle für Tanz, Gymnastik und

- Psychomotorik mit Spiegelwand
- ein Gymnastikraum/Ballettraum mit Spiegelwand
- ein umfassender Freiluftbereich
- Sauna, Dampfbad mit Entspannungsraum und Snoezelen-Ecke

### Unterbringung/Gästezimmer

In den renovierten Zimmern mit Dusche/WC erwartet Sie zwar kein großer Luxus, aber eine moderne und zweckmäßige Ausstattung.

Insgesamt verfügt das Sport- und Bildungszentrum Oberwerries über

- 24 Einzelzimmer
- 21 Doppelzimmer
- 6 Dreibettzimmer

Zwei Zimmer sind behindertengerecht ausgestattet und für Rollstuhlfahrer geeignet.

### Küche und Speisesaal

In unserem denkmalgeschützten Speisesaal ist Platz für 90 Gäste. Weiße Tischdecken auf den Tischen sind Pflicht. An modernen, kalt/warmen Buffets stellt sich jeder Gast sein Frühstück, Mittag- oder Abendessen selbst zusammen. Verpflegung mit vegetarischer Kost ist möglich.

Wir servieren ausschließlich Produkte von zertifizierten Zulieferern aus der Region. Die Verarbeitung hochwertiger Lebensmittel durch unsere kreative Küchenmannschaft garantiert Ihnen sportlerbewusste und zugleich köstliche Gaumenfreuden.

### Die Gute Stube

Die *Gute Stube* des Westfälischen Turnerbundes ist das Begegnungszentrum, in dem sich abends die verschiedenen Gruppen zusammen finden, um zu klönen, zu fachsimplen oder bei einem Glas Bier, Wein oder alkoholfreien Getränken zu reden und zu diskutieren.

Hier ist es leicht, Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden. Die *Gute Stube* ist mit Fug und Recht als das Herz von Oberwerries anzusehen.

### Anschrift / Kontakt

Landesturnschule Oberwerries  
Zum Schloss Oberwerries  
59073 Hamm  
Telefon 02388 3000027  
Ingrid Fischer, wtb@wtb.de

## Die Geschäftsstelle

Ihre Ansprechpartner- Telefon 02388 300000 | Zentrale Faxnummer 02388 30000-99

### VERWALTUNG



**Carsten Rabe**  
Geschäftsführer  
☎ 02388 30000-22  
crabe@wtb.de



**Elke Kalus**  
Sekretariat Geschäftsführung  
☎ 02388 30000-21 | -45  
kalus@wtb.de



**Georgina Smeilus**  
Sekreteriat  
Hotline Vereinberatung  
☎ 02388 30000-29  
smeilus@wtb.de



**Karin Schädlich**  
Lehrgangsanmeldungen  
WTB-, DTB-Akademie  
☎ 02388 30000-26  
schaedlich@wtb.de



**Ute Gräfen**  
Buchhaltung  
☎ 02388 30000-25  
graefen@wtb.de

### BILDUNG



**Kathrin Vahle**  
Referat Breitensport – Sportarten  
☎ 02388 30000-31  
vahle@wtb.de



**Simone Eggert**  
Referat dezentrale Bildungsarbeit  
Gesundheitssport  
☎ 02388 30000-39 | eggert@wtb.de



**Kirsten Bessmann-Werke**  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
Zentrale Bildungsarbeit  
☎ 02388 30000-40  
bessmann-werke@wtb.de



**Stephan Gentes**  
Referat Gesundheitssport  
Lizenzwesen | DTB-Akademie  
☎ 02388 30000-23 | gentes@wtb.de



**Armin Schewe**  
Referat Leistungssport, Passwesen  
☎ 02388 30000-30  
schewe@wtb.de



**Ernst Mackel**  
Referat Jugend  
☎ 02388 30000-28  
mackel@wtb.de



**Dietmar Haberkamm**  
Referat Jugend  
☎ 02388 30000-24  
haberkamm@wtb.de



**Dirk Henning**  
Projekt NRW bewegt seine Kinder  
☎ 02388 30000-0  
henning@wtb.de

### LANDESTURNSCHULE



**Ingrid Fischer**  
Turnschulmanagement  
☎ 02388 30000-27  
fischer@wtb.de



**Adelheid Schwabe**  
Zentrale / Rezeption  
☎ 02388 30000-20  
schwabe@wtb.de



**Uli Rost**  
Haustechnik  
☎ 02388 30000-147  
haustechnik@wtb.de

## Wichtige Hinweise und Informationen

### RICHTLINIEN ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG VON WTB-LIZENZEN

#### Gültigkeitsdauer der Lizenzen / Lizenzverlängerung

Die DOSB-Lizenz ist im Gesamtbereich des Deutschen Olympischen SportBundes gültig. Die Gültigkeit beginnt mit dem Datum der Ausstellung und endet jeweils am 31. Dezember des letzten Jahres der Gültigkeit.

Folgende Lizenzen sind maximal vier Jahre lang gültig und müssen durch eine Fortbildung von mindestens 15 LE (Lerneinheiten) innerhalb der Gültigkeit verlängert werden:

- Übungsleiter C, Trainer C Breitensport, Trainer C Leistungssport
- Trainer B
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation (Ausnahme für das Profil: Sport in Herzgruppen: 2 Jahre)
- Jugendleiter
- Vereinsmanager C

Zur Lizenzverlängerung muss eine anerkannte Fortbildung mit thematischem Zusammenhang von mindestens 15 LE wahrgenommen werden (1 x 15 LE oder 2 x 8 LE).

Erfolgt die Fortbildung innerhalb der Lizenzgültigkeit, wird die Lizenz, gerechnet ab dem Jahr der letzten Fortbildung, um maximal vier Jahre verlängert.



#### Fortbildung/Weiterbildung zur Lizenzverlängerung

##### Fortbildungsinhalt

Für die Fortbildung zur Lizenzverlängerung sind folgende inhaltlichen Anforderungen festgelegt:

- ÜL-C und Trainer C Breitensport können ihre Fortbildung entsprechend ihren Interessen und Möglichkeiten wählen.
- Die Fortbildung für Trainer C Leistungssport ist fachspezifisch und in der jeweiligen Sportart wahrzunehmen.
- Übungsleiter B Sport in der Prävention und Sport in der Rehabilitation müssen je nach Ausbildungsprofil speziell dazu anerkannte, fachspezifische Fortbildungen nachweisen.
- Es gilt der Grundsatz: Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe werden die darunter liegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mitverlängert.

#### Verlängerungen ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen gilt folgendes Verfahren:

##### Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 15 LE um drei Jahre verlängert.

Die Lizenzverlängerung wird vom Zeitpunkt des regulären Ablaufs gerechnet.

##### Fortbildung ab dem 2. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch der Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 30 LE um weitere vier Jahre, gerechnet von der letzten Gültigkeit an, verlängert, d.h. die Lizenzverlängerung erfolgt ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.

##### Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab 3 Jahre

Die Gültigkeitsdauer wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Wiedereinsteiger-Ausbildung, die 45 LE umfasst, um vier Jahre verlängert.

Einzelfallregelungen sind auf Antrag möglich. Alternativ ist die Möglichkeit der Wiederholung der gesamten Ausbildung im Einzelfall zu prüfen.

#### Lizenzentzug

Der WTB als vom DTB beauftragter Ausbildungsträger hat das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes verstößt.

#### Anerkennung von Lizenzverlängerungsmaßnahmen/ Lizenztypen des WTB

Lizenzen sind maximal vier Jahre lang gültig und müssen durch eine anerkannte Fortbildung mit thematischem Zusammenhang von mindestens 15 LE (Lerneinheiten) innerhalb der Gültigkeit verlängert werden.

Erfolgt die Fortbildung innerhalb der Lizenzgültigkeit, wird die Lizenz, gerechnet ab dem Jahr der letzten Fortbildung, um maximal vier Jahre verlängert.

Die Anerkennung einer Fortbildung als Lizenzverlängerungsmaßnahme durch den Westfälischen Turnerbund e.V. ist abhängig vom Anbieter der Fortbildung und vom jeweiligen Lizenztyp (s. Tabelle).

Die Fortbildungen müssen grundsätzlich immer auch vom jeweiligen Anbieter als anerkannte Lizenzverlängerung ausgeschrieben bzw. gekennzeichnet sein.

Fortbildungen anderer Fachverbände werden nicht zur Lizenzverlängerung von WTB-Lizenzen anerkannt. Es besteht die Möglichkeit,

auf Antrag eine Ausnahmeregelung zu erhalten. Hier empfehlen wir die rechtzeitige Kontaktaufnahme mit der WTB Geschäftsstelle vor Maßnahmenbuchung.

##### Kennzeichnung der Lizenzverlängerung

Alle Fort- und Weiterbildungen in diesem LG-Plan sind entsprechend einem einheitlichen Schlüssel gekennzeichnet. Anhand dieses Schlüssels ist erkennbar, für welchen Lizenztyp die Fortbildung als Verlängerung empfohlen und anerkannt wird.



##### \*Hinweis ÜL-B

Alle Lehrgänge, die mit dem Schlüssel ÜL-B gekennzeichnet sind, werden auch zur Verlängerung des

- Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB (erforderlich 15 LE alle 2 Jahre)
  - Akademiezertifikates DTB-Rückenschulleiter (erforderlich 15 LE alle 2 Jahre)
  - Akademiezertifikates DTB Rückentrainer (erforderlich 8 LE alle 2 Jahre) anerkannt.
- Weitere Lehrgänge nur auf Anfrage!

## DTB-Akademie

Die DTB-Akademie ist eine Bildungseinrichtung des Deutschen Turner-Bundes mit seinen Landesturnverbänden. Im Rahmen der DTB-Akademie werden Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter, Trainer und Bewegungsfachkräfte auf höchstem Qualitätsniveau angeboten. Insbesondere werden durch die DTB Akademie neue, aktuelle Felder der Aus-, Fort- und Weiterbildung bearbeitet und besetzt. Ebenso bietet die DTB-Akademie für ausgesuchte Berufs- und Zielgruppen die Möglichkeit der individuellen Weiterbildung bis hin zu berufsqualifizierenden Angebotsformen.

Lehrgänge der DTB Akademie sind mit dem entsprechenden LOGO gekennzeichnet.

Diese Lehrgänge können mit und ohne Verpflegung bzw. Übernachtung gebucht werden (siehe Anmeldeformular).

Für die Zulassung zu diesen Lehrgängen bestehen teilweise spezielle und unterschiedliche Eingangsvoraussetzungen, die unbedingt der Anmeldung beizufügen sind.

Lizenztyp	Schlüssel	anerkannte Anbieter von Verlängerungsmaßnahmen
Übungsleiter C zielgruppenspezifisch	ÜL C	WTB, Turngaue, DTB-Akademie, LandesSportBund NRW (LSB) Kreis- und Stadtsportbund (KSB/SSB)
Trainer C Breitensport sportartspezifisch ehemalige F-ÜL Lizenzen	Tr. C Breitensport	WTB, Turngaue, DTB-Akademie
Trainer C Leistungssport sportartspezifisch	Tr. C Leistungssport	WTB, Turngaue, DTB-Akademie
Übungsleiter B Sport in der Prävention ehemalige ÜL-P Lizenzen	ÜL-B  *siehe Hinweis ÜL	WTB, DTB-Akademie, LSB
Trainer B sportartspezifischer Breitensport	Trainer B	WTB, DTB-Akademie
Jugendleiter	JL	WTB, LSB
Vereinsmanager	VM	WTB, LSB

#### Frühbucherrabatt

Für viele Lehrgänge der DTB Akademie wird bis zum 28.2.2012 (Poststempel) ein attraktiver Frühbucherrabatt gewährt. Die Höhe der Ermäßigung ist unterschiedlich und richtet sich nach dem zeitlichen Umfang der Maßnahme. Der Frühbucherrabatt ist bei den entsprechenden Lehrgangsmaßnahmen ausgewiesen.

Das Akademieprogramm 2012 mit allen bundesweit ausgeschriebenen Qualifizierungsmaßnahmen kann per Telefon oder Mail bei der WTB-Geschäftsstelle (02388 300000; wtb@wtb.de) angefordert werden.

Weitere Infos:

www.wtb.de → Bildung → Bildungsprogramme  
www.dtb-akademie.de

#### Zertifikate der DTB Akademie

Zertifikate haben eine Gültigkeit von 2 Jahren und müssen jeweils im Vorjahr oder im Ablaufjahr mit 15 LE bzw. 8 LE (siehe Ausschreibung) fachspezifischer Fortbildung verlängert werden.

Verlängert werden die Zertifikate bei der DTB-Akademie, bei der die Ausbildung absolviert wurde.

#### 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. Darüber hinaus sind auch die Fortbildungen der Bildungswerke der Landesturnverbände aus: Baden, Hamburg, Niedersachsen, Schwaben und Westfalen sowie die Maßnahmen der DTB 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 anderer bzw. kommerzieller Institutionen nur auf Anfrage.

# FLEXI-BAR®

EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

**FLEXI-BAR® - DAS ORIGINAL**

seit Jahren ein Garant für Qualität  
und Preisstabilität

Weitere Informationen im Internet  
unter [www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)

FLEXI-SPORTS®

**ORIGINAL FLEXI-BAR®**  
weiterhin zum Vorzugspreis von

**€ 59,-\***

Für Vereine, Übungsleiter und Sportlehrer unter  
[flexi-sports.com](http://flexi-sports.com) mit dem Shopcode: **382**  
oder telefonisch: 089-450287-15



Gepflicht und empfohlen  
durch den Bundesverband  
der deutschen Rückenschulen e.V.  
und durch das Forum:  
gesunder Rücken - besser leben e.V.

\* zzgl. Transportkosten

## FLEXI-BAR® Austauschaktion:

Tauschen Sie jetzt Ihren alten Schwungstab unabhängig von Alter,  
Zustand oder Hersteller gegen einen original FLEXI-BAR® der  
neuesten Generation zum Preis von nur **19,90 €\*** zzgl. MwSt.

Rufen Sie uns einfach an (Tel.: 089-450287-15) oder senden Sie eine  
E-Mail an [info@flexi-sports.com](mailto:info@flexi-sports.com)

**GYMWELT**

**WTB-Akademie**

**DTB-Akademie**



### Ausbildungen

- 1. Lizenzstufe  
Informationen Seite 10  
Termine Seite 11
- 2. Lizenzstufe  
Informationen Seite 18  
Termine Seite 19

### Fortbildungen

- Aerobic Seite 25
- Fitness Seite 27
- Dance Seite 30
- Pilates & Yoga Seite 31
- Gesundheit Seite 34
- Body and Mind Seite 46
- Älter werden Seite 49
- Gymnastik Seite 53
- Mitarbeiterqualifizierung/  
Vereinsmanagement Seite 53

# Ausbildungen 1. Lizenzstufe (ohne weitere Voraussetzungen)

## ÜL C UND TRAINER C BREITENSPORT

### Informationen

#### Wie werde ich Übungsleiter / Trainer in einem Verein?

Voraussetzung für eine qualifizierte Übungsleiter-/Trainertätigkeit in einem Verein ist der Erwerb einer Lizenz.

Gestartet wird auf der 1. Lizenzstufe (Stufe C) mit einer Ausbildung über insgesamt 120 LE (Lerneinheiten) = Grundlizenz.

Daran können sich die Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe (Stufe B) mit weiteren 60 LE anschließen.

#### 1. Lizenzstufe (Stufe C): Übungsleiter C / Trainer C Breitensport / Trainer C Leistungssport

Inhaltliches Ziel der C-Lizenzausbildung ist es, angehenden Übungsleitern und Trainern zu vermitteln, wie sie zielgruppengerecht und fachlich angemessene Angebote in ihren Vereinen gestalten können.

Die Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe ist so die wesentliche Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Verein.

#### Voraussetzung für die Zulassung zu den Ausbildungsgängen auf der 1. Lizenzstufe

- Nachweis der Mitgliedschaft in einem dem WTB/DTB angeschlossenen Verein

(Befürwortung) sowie Anmeldung zur Ausbildung durch einen dem WTB/DTB angeschlossenen Verein

- für Externe gelten gesonderte Bedingungen
- Nachweis einer abgeschlossenen 16-stündigen Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht älter als zwei Jahre; kann bis zum Ausbildungsende nachgereicht werden)
- Lizenerhalt ab 18 Jahre

#### Umfang und Dauer der Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe

Die Ausbildungen umfassen **120 LE**. Eine Lerneinheit umfasst 45 Minuten. In der Regel wird die Ausbildung an 7 Wochenenden durchgeführt.

#### Modulares Ausbildungssystem

Folgende Lizenz C-Ausbildungen finden in einem **modularen System = Basisqualifizierung (Teil 1) plus Lizenzprofile (Teil 2)** statt:

- ÜL-C Allround Fitness: Gymnastik/Turnen/Spiel (Neu ab 2012!)
- Trainer C Fitness/Aerobic
- Trainer C Gymnastik/Rhythmus/Tanz
- Trainer C Fitness und Gesundheit

Die **Basisqualifizierung** umfasst 30 LE und beinhaltet die allgemeinen Grundlagen einer

Übungsleiter- bzw. Trainertätigkeit. Die **Lizenzprofile mit 90 LE** schließen sich an die **Basisqualifizierung** an und beinhalten die fach- und inhaltspezifischen Themen des jeweiligen Lizenzprofils.

Übungsleiter und Trainer, die bereits im Besitz einer gültigen C-Lizenz sind, können direkt in die Lizenzprofile (90 LE) der o.g. C Ausbildungen einsteigen.

#### Geschlossenes Ausbildungssystem

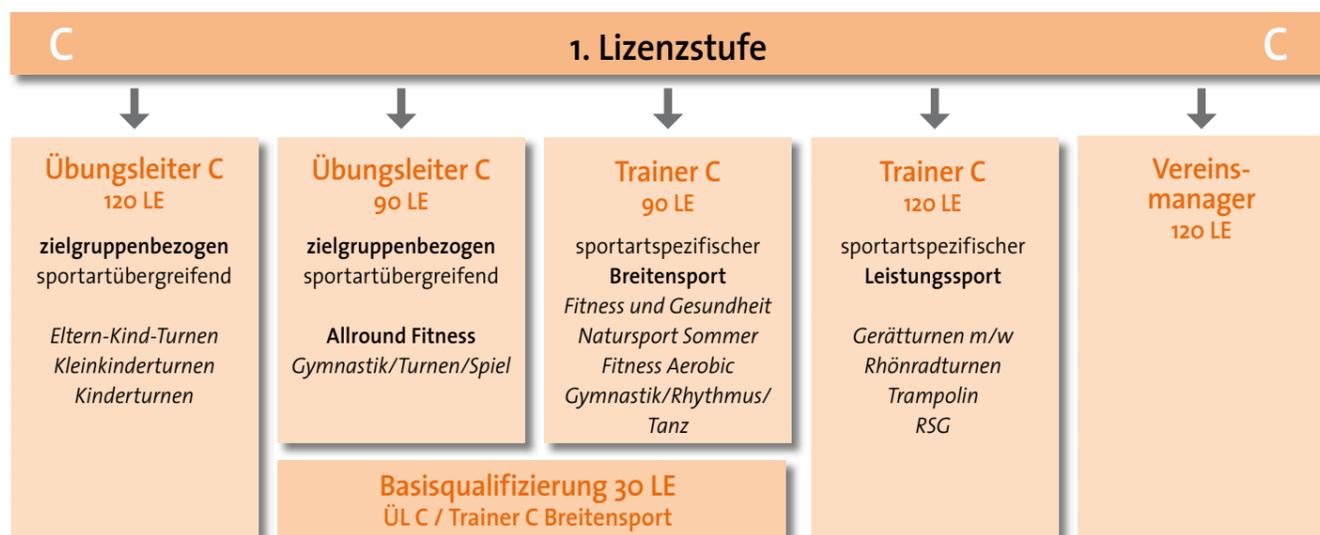
Folgende Lizenz C-Ausbildungen finden nicht modular (geschlossenes System 120 LE) statt:

- ÜL C Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen
- Trainer C Fitness und Gesundheit Natursport Sommer
- Trainer C Leistungssport

#### Verlängerung der Lizenzen

Lizenzen müssen alle vier Jahre durch anerkannte **Fortbildungslehrgänge mit mindestens 15 LE** verlängert werden. Die entsprechende Anerkennungen sind bei den jeweiligen LG Maßnahmen ausgewiesen.

Die Lizenz auf der 1. Stufe ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungsgänge auf der 2. Lizenzstufe (Übungsleiter B / Trainer B).



# Ausbildungen 2012

## 1. LIZENZSTUFE (OHNE WEITERE VORAUSSETZUNGEN)

### Termine

#### Basisqualifizierung (30 LE)

Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

Inhalte (Theorie und Praxis) u.a.:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde; grundlegende Phasen, Planungsrastrer, Inhalte, Methoden
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- Musiklehre; Einsatz von Musik, Struktur
- Methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Anforderungsprofil eines Trainers
- Passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur
- Trainingslehre; Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und Trainingswirkungen
- Arbeitsweisen des Herz-Kreislaufsystems
- Motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

#### Achtung:

Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine ÜL-C bzw. Trainer-C-Ausbildung im Lizenzprofil:

- ÜL-C Allround-Fitness (Gymnastik – Turnen – Spiel)
- Fitness Aerobic

- Gymnastik / Rhythmus Tanz
  - Fitness und Gesundheit.
- absolvieren zu können. Dabei werden die 30 Lerneinheiten der Basisqualifizierung (Modul I) auf die Gesamtausbildung angerechnet. Hinweis zur Anmeldung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein.

#### Bildungsregion Ostwestfalen-Lippe

<b>LG-Nr.</b>	<b>2302011</b>
<b>Termine</b>	25./26.2.2012 + 10./11.3.2012
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE
<b>Ort</b>	Paderborn, Schloss Neuhaus
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglied Externe
<b>ohne Ü/V</b>	55,- 110,-
<b>Hinweis</b>	Weitere Informationen bei Ingrid Knetsch, Email: i.knetsch@ibk-online.com

#### Bildungsregion Süd-Westfalen

<b>LG-Nr.</b>	<b>2302021</b>
<b>Termine</b>	31.3. – 1.4.2012 + 5. – 6.5.2012
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE
<b>Ort</b>	Kreuztal-Krombach
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglied Externe
<b>ohne Ü/V</b>	55,- 110,-
<b>Hinweis</b>	Weitere Informationen bei Erich Hofmann e.hofmann@online.de

#### Westfälischer Turnerbund

<b>LG-Nr.</b>	<b>2302030</b>
<b>Termine</b>	10. – 12.4.2012
<b>Zeit</b>	Di 9 Uhr – Do 13 Uhr / 30 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglied Externe
<b>mit Ü/V</b>	100,- 200,-
<b>Hinweis</b>	an diese Basisqualifizierung schließt direkt das Aufbauprofil Trainer C Gymnastik/Rhythmus/Tanz LG 2302091 an s. S. 12

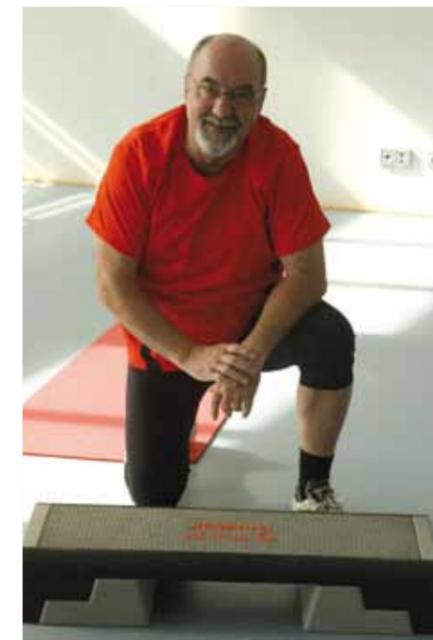
#### Westfälischer Turnerbund

<b>LG-Nr.</b>	<b>2302040</b>
<b>Termine</b>	17. – 20.5.2012
<b>Zeit</b>	Di 9 Uhr – Do 13 Uhr / 30 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglied Externe
<b>mit Ü/V</b>	100,- 200,-

#### Bildungsregion Ruhr

<b>LG-Nr.</b>	<b>2302051</b>
<b>Termine</b>	16./17.6.2012 + 30.6./1.7.2012
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE
<b>Ort</b>	Bochum
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglied Externe
<b>mit Ü/V</b>	55,- 110,-
<b>Hinweis</b>	Weitere Informationen bei Anna Maria van den Meulenhof anne@vindy.de

#### Übungsleiter C Allround Fitness Gymnastik – Turnen – Spiel



Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensportbereich eine große Angebotspalette für deren breitgefächertes Interesse bereit. Dazu benötigen diese Vereine vielseitig ausgebildete Übungsleiter, die in der Lage sind, die am häufigsten nachgefragten Themen aus dem Bereich des Turnens anzubieten. Die Ausbildung Allround Fitness, Gymnastik/Turnen/Spiel bildet qualifizierte Übungsleiter aus, die in den Turnvereinen in den Bereichen Gerätturnen, Fitnessgymnastik und Spiel tätig sein wollen. Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen.

Inhalte u.a.:

- Fitness und Funktionsgymnastik
- Spiele
- Bewegen an Geräten und in der Natur
- Bewegen mit Rhythmus und Musik
- Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre
- Grundlagen der Motivation und der Bindung von Teilnehmern

Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde, zu Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt. Die ÜL C Allround Fitness, Gymnastik/Turnen/Spiel werden befähigt, flexibel einen Teil der Bandbreite des Turnens zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken und sind somit vielseitig einsetzbar.

**Bildungsregion Ostwestfalen-Lippe**

**LG-Nr.** 2302061  
**Termine** 21./22.4.2012 + 28./29.4.2012 + 12./13.5.2012 + 2./3.6.2012 + 23./24.6.2012  
**Zielgruppe** Angehende Übungsleiter, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitnessgymnastik, Gerätturnen, Spiel und Sport für Jedermann tätig werden wollen.  
**Zeit** Folge 1 – 5, Sa 9 – 18, So 9 – 15 / 90 LE  
**Ort** Paderborn  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Mitglied Externe 150,- 300,-  
**Leitung** N.N.  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung ÜL-C bzw. Tr.-C Breitensport. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an. Weitere Informationen: Ingrid Knetsch i.knetsch@ibk-online.com

**Bildungsregion Süd-Westfalen**

**LG-Nr.** 2302071  
**Termine** 1./2.9.2012 + 22./23.9.2012 + 27./28.10.2012 + 10./11.11.2012 + 24./25.11.2012  
**Zielgruppe** Angehende Übungsleiter, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitnessgymnastik, Gerätturnen, Spiel und Sport für Jedermann tätig werden wollen.  
**Zeit** Folge 1 – 5, Sa 9 – 18, So 9 – 15 / 90 LE  
**Ort** Kreuztal-Krombach  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Mitglied Externe 150,- 300,-  
**Leitung** Erich Hofmann  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung ÜL-C bzw. Tr.-C Breitensport. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an. Weitere Informationen: Erich Hofmann e.hofmann@online.de

**Bildungsregion Ruhr**

**LG-Nr.** 2302081  
**Termine** 1./2.9.2012 + 15./16.9.2012 + 29./30.9.2012 + 27./28.10.2012 + 10./11.11.2012  
**Zielgruppe** Angehende Übungsleiter, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitnessgymnastik, Gerätturnen, Spiel und Sport für Jedermann tätig werden wollen.  
**Zeit** Folge 1 – 5, Sa 9 – 18, So 9 – 15 / 90 LE  
**Ort** Bochum/Herne  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Mitglied Externe 150,- 300,-  
**Leitung** Anna-Maria van den Meulenhoff  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung ÜL-C bzw. Tr.-C Breitensport. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an. Weitere Informationen: Anna Maria van den Meulenhof, anne@vindy.de

**Trainer C Fitness-Aerobic Fitness total**

*Bewegung nach Musik macht Spaß*

Schweißtreibende Choreographien mit und ohne Step, effizientes Workout und entsprechendes Stretching kennzeichnen das Vereinsangebot rund um die zahlreichen Varianten aus der Aerobic und GroupFitness. Inhalte

- Aufbau und Elemente einer Aerobic-, Step-Aerobic- und Workout-Stunde
- Choreographie, Musiklehre, Musik (Auswahl), Cueing
- Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre
- Methodik des (Aerobic, Step-Aerobic und Workout)-unterrichtens
- Einführung in Step- und Sport-Aerobic nach den Richtlinien des Deutschen Turner-Bundes.

**LG-Nr.** 2302101  
**Termine** 20. – 22.4.2012 + 4. – 6.5.2012 + 1. – 3.6.2012 + 15. – 17.6.2012 + 30.6. – 1.7.2012

**Zielgruppe** Angehenden Übungsleiter, die noch keine Übungsleiter/in-Lizenz besitzen sowie Übungsleiter mit Lizenz, die sich neu mit der Thematik Aerobic, Step-Aerobic und Workout auseinandersetzen und eventuell eine bestehende bzw. neue Aerobicgruppe leiten wollen.  
**Zeit** 1. Folge Fr ca. 17 – 20 Uhr Sa 9 – 19 Uhr . So 9 – 14 Uhr / 90 LE  
**Ort** Münster, Timmermeisterschule  
**Kosten ohne Ü/V** Mitglied Externe 200,- 400,-  
**Leitung** Sharon Jackson, Frauke Winkler  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung ÜL-C bzw. Tr.-C Breitensport Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an. Praktische Erfahrungen mit dem Aerobic-Training sowie eine gute Kon-

dition und Durchhaltevermögen der Lehrgangsteilnehmer/innen sind von Vorteil und werden vorausgesetzt.



**Trainer C Gymnastik / Rhythmus / Tanz**

*Tänzerische gymnastische Bewegungsvielfalt im Verein erleben*

Die Breitensport-Ausbildung Gymnastik/Rhythmus/Tanz bildet qualifiziert Trainer für verschiedene Bereiche von Gymnastik und Tanz aus. Zusätzlich werden die Trainer in die Lage versetzt, Vereinsgruppen auf verschiedene Vorführungen, und Wettbewerbe vorzubereiten. Inhalte:

- Hintergrundwissen zu Anatomie und Physiologie
- Planung von Unterrichtsstunden, Grundlagen des Trainings, Führen von Gruppen,
- konditionell-koordinatives Grundlagentraining,
- Grundformen der Gymnastik mit und ohne Handgeräte
- körpertechnisch-tänzerisches Training
- Zusammenhänge von Musik und Bewegung
- Tanzstile: Einführung in Jazz-, Modern-, New-Dance, Folkloristische Tänze, Bewegungstheater
- Gruppengestaltungen, Choreographie
- körpertechnisch-tänzerisches Training
- Gesundheitsbezogene Formen der

- Gymnastik z.B.: Funktionsgymnastik,
- Ganzkörpergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, präventives Rückentraining
  - Fitness-Trends : Trends z.B.: Aerobic, Moderne Fitnessgeräte ...
  - Entspannungsformen, und vieles mehr

**LG-Nr.** 2302091  
**Termine** 12. – 15.4.2012 + 11. – 13.5.2012 + 7. – 10.6.2012  
**Zielgruppe** Angehende Trainer C, die im Bereich Gymnastik und Tanz tätig werden wollen  
**Zeit** 1. Folge Do 13 Uhr – So 13 Uhr / 90 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** Gymcard Mitglied Externe 300,- 600,-  
**Leitung** Marlies Schmale  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung ÜL-C bzw. Tr.-C Breitensport. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

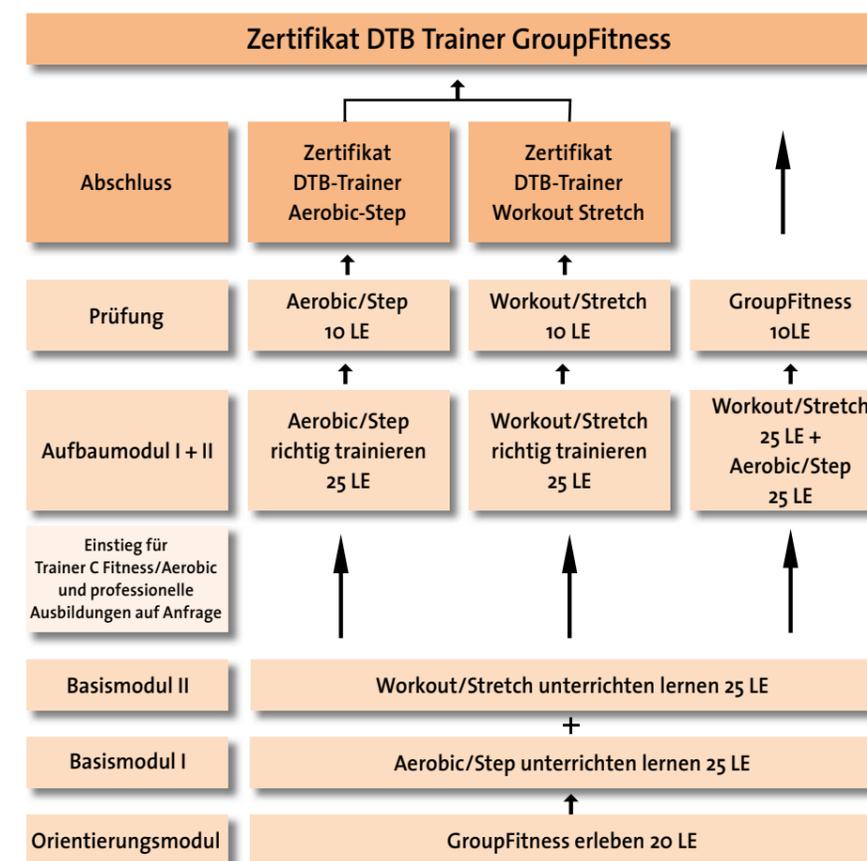
**DTB-Trainer Group Fitness: Aerobic – Step-Aerobic – Workout**

**DTB-Akademie**

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 gefragter 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.



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 (es sind drei unterschiedliche Trainerabschlüsse) zügig und zeitnah zu erlangen.



**Ausbildungsleiterin:**  
Kirsten Prinz-Greiling  
freiberufliche Sportre-  
ferentin, DTB-Master  
Trainerin Aerobic/  
Step/Workout, DTB-  
Pilates Kursleiterin,  
DTBWellness Trainerin,  
DTBRückenschulleite-  
rin, Flexi-Bar und XCO  
Trainerin

## DTB Trainer GroupFitness

### Orientierungsmodul GroupFitness erleben

Inhalte:

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

**LG Nr.** 2911050

**Termin** 4. – 6.5.2012

**Zielgruppe** Trainer GroupFitness

**Qualifik.** Teilnahme an Aerobic-Step- und Workout-Stunden über mindestens 6 Monate

**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 20 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 130,- 180,-

**mit V** 170,- 220,-

**mit Ü/V** 210,- 260,-

**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling,  
WTB Aerobic Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

**Hinweis** inklusive umfangreicher Ausbildungsmaterialien: DTB Grundlagenbuch Ausbildung, spezielles Handout

## DTB-Trainer GroupFitness

### Basismodul 1

#### Aerobic & Step unterrichten lernen

Inhalte

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

**LG Nr.** 2911060

**Termin** 1. – 3.6.2012

**Zielgruppe** Trainer GroupFitness

**Qualifik.** Teilnahme am Orientierungsmodul

**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 175,- 245,-

**mit V** 210,- 275,-

**mit Ü/V** 250,- 315,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling,  
WTB Aerobic Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

**Hinweis** inklusive umfangreicher Ausbildungsmaterialien: DTB Broschüre Step-Aerobic, Buch *Das neue Aerobic Training* Meyer&Meyer Verlag.



## DTB-Trainer GroupFitness

### Basismodul 2

#### Workout & Stretch unterrichten lernen

Inhalte

- Unterrichtsfähigkeiten für den Workout- & Stretchbereich entwickeln
- Ziele/Inhalte Workout
- Basisübungen

- Grundwissen über Muskeln & Bewegungsapparat

- Vermittlungsstrategien

Anerkennung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung über die Basismodule

**LG Nr.** 2911070

**Termin** 15. – 17.6.2012

**Zielgruppe** Trainer GroupFitness

**Qualifik.** Teilnahme am Basismodul 1 Aerobic & Step unterrichten lernen (LG Nr. 2911060)

**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 175,- 245,-

**mit V** 210,- 275,-

**mit Ü/V** 250,- 315,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling,  
WTB Aerobic Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

**Hinweis** inklusive umfangreicher Ausbildungsmaterialien: DTB-Muskelkatalog

## DTB-Trainer GroupFitness

### Aufbaumodule

Die Aufbaumodule richten sich vorrangig an die Teilnehmer die bereits 2011 die Ausbildung begonnen haben. Sie stärken und erweitern die fachlichen Kompetenzen, die für ein gesundes GroupFitness-Training erforderlich sind. Wenn diese beiden Module absolviert worden sind, steht der Weg zur Zertifizierung zum DTB-Trainer-GroupFitness (beinhaltet Aerobic/Step & Workout) offen. Alternativ besteht aber auch die Möglichkeit, nur ein Aufbaumodul zu besuchen, d.h. sich zu entscheiden, die Ausbildung im Bereich Aerobic & Step oder Workout & Stretch fortzusetzen. Nähere Informationen in der WTB Geschäftsstelle bei Herrn Gentes Tel. 02388 3000023

## DTB-Trainer GroupFitness

### Aufbaumodul 1

#### Aerobic & Step richtig trainieren

Inhalte

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

**LG Nr.** 2911010

**Termin** 13. – 15.1.2012

**Zielgruppe** Trainer GroupFitness

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

**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 165,- 230,-

**mit V** 200,- 265,-

**mit Ü/V** 240,- 305,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling,  
WTB Aerobic Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

## DTB-Trainer 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

**LG Nr.** 2911020

**Termin** 27. – 29.1.2012

**Zielgruppe** Trainer GroupFitness

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

**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 165,- 230,-

**mit V** 200,- 265,-

**mit Ü/V** 240,- 305,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling,  
WTB Aerobic Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport



## DTB-Trainer GroupFitness

### Ihre Abschluss Prüfung/ Lernerfolgskontrolle

## I DTB-Trainer GroupFitness

Teilnahme an den beiden Basismodulen und beiden Aufbaumodulen

## II DTB-Trainer Aerobic & Step

Teilnahme an beiden Basismodulen und am Aufbaumodul Aerobic & Step richtig trainieren

## III DTB-Trainer 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. 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.

**LG Nr.** 2911030 **Termin** 24.3.2012

**LG Nr.** 2911040 **Termin** 25.3.2012

**Zeit** Sa oder So 9 Uhr – 18 Uhr / 8 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 100,- 140,-

**mit V** 110,- 150,-

**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling,  
WTB Aerobic Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

## DTB-Master-Trainer GroupFitness

Nach der Qualifikation zum DTB-Trainer GroupFitness ist der Weg zum DTB-Master-Trainer GroupFitness möglich. 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. Der Weg zum DTB-Master-Trainer GroupFitness ist auch ein Angebot für zukünftige Presenter und Referenten. 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 oder Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (berechtigt nur für das Workout Modul) oder professionelle Ausbildung auf Anfrage.

## 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.

Inhalte

- Verbesserung der Kommunikation mit Einzelpersonen und Gruppen
- Geschickter Umgang mit den unterschiedlichen Arten von Teilnehmern
- Selbstmanagement
- Entwicklung des eigenen Trainerprofils
- Korrekturstrategien
- Motivationsstrategien für das Group-Fitness-Training

Anerkennung Teilnahmebescheinigung

<b>LG Nr.</b>	<b>2911080</b>
<b>Termin</b>	7. – 9.9.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer GroupFitness
<b>Zeit</b>	Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	210,- 300,-
<b>mit V</b>	245,- 335,-
<b>mit Ü/V</b>	285,- 375,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012
<b>Leitung</b>	Chris Harvey, Anna-Maria Pröll
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport

### Weitere Advanced Module:

- Advanced-Modul Aerobic/Choreografie
- Advanced-Modul Step-Aerobic/Choreografie
- Advanced-Modul Workout

Ausschreibungen und Termine zu den weiteren Advanced Modulen finden Sie unter: [www.dtb-Akademie.de](http://www.dtb-Akademie.de) oder im DTB Akademieprogramm 2012.

### Ausbildung Trainer C Fitness und Gesundheit



Ihr direkter Einstieg in die Prävention!

Auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher sowie pädagogischer und methodischer Grundlagen ganzheitlicher Gesundheitsförderung werden die umfangreichen Inhalte praxisnah vermittelt und trainiert. Die Teilnehmer/innen erhalten zahlreiche Hilfestellungen und Informationen zur Umsetzung entsprechender Programme, um den Anforderungen eines modernen Sportvereins gerecht zu werden. Dieser Ausbildungsgang erleichtert einen direkten Einstieg in die Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe: ÜL-B Sport in der Prävention.

- Inhalte
- Grundkenntnisse moderner Trainingsmethodik, Fähigkeitsausbildung, Testverfahren, Trainingsprinzipien

- Grundkenntnisse der Sportmedizin, Anatomische Grundlagen, Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur und muskuläre Probleme, Verletzungsprobleme/Verletzungsprophylaxe, orthopädische Grundlagen (richtige Haltung usw.)
- Grundkenntnisse der (richtigen) Ernährung
- Ernährungsprinzipien, Ernährungsberatung, Zusammenhang zwischen Sporttreiben und Ernährung
- Grundkenntnisse im Umgang mit wesentlichen Fitnessgeräten und neuen attraktiven Fitnessgeräten (z.B. Steps, Aero-Steps, Tubes, Thera Band, Flexi Bar, X-CO Running usw.) sowie turnspezifischer Klein- und Großgeräte unter fitness- und gesundheitsorientierten Aspekten
- Grundkenntnisse der Körperpflege / Massage / Entspannung
- Kenntnisse der Planung von Sportkursen mit verschiedenen Zielstellungen z.B. Wirbelsäulenschonende Gymnastik, Rückenschule, Krafttraining im Freizeit- und Breitensport, Fitnesstraining spielerisch u.v.m.



<b>LG-Nr.</b>	<b>2301041</b>
<b>Termine</b>	2. – 4.11.2012 + 16. – 18.11.2012 + 30.11. – 2.12.2012 + 18. – 20.1.2013 + 1. – 3.2.2013
<b>Zielgruppe</b>	Angehende Trainer C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.

<b>Zeit</b>	1. Folge Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 90 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Mitglied Externe
<b>mit Ü/V</b>	300,- 600,-
<b>Leitung</b>	Karin Gärtner, Stephan Gentes
<b>Hinweis</b>	Voraussetzung Basisqualifizierung ÜL-C bzw. Tr. C Breitensport Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

### Ausbildung Trainer C Natursport Sommer

Vereinsangebote in freier Natur

Fitness und Gesundheit - das sind die zentralen Motive für viele Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Noch nie war Fitness und Gesundheit ein so gefragtes Thema wie heute und umso größer ist die Nachfrage hinsichtlich entsprechender Angebote im Verein.

Die Trainerausbildung Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Natursport Sommer bildet qualifizierte Übungsleiter aus, die in der freien Natur entsprechende Sport- und Bewegungsangebote für gesundheitsbewusste Menschen anleiten und diese Gruppen betreuen möchten. Ziel dieser Ausbildung ist das eigenverantwortliche und selbstständige Planen und Durchführen von qualifiziertem Fitness- und Gesundheitstraining im Verein. Darüber hinaus wird der künftige Trainer Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Natursport Sommer befähigt, ein- oder mehrtägige Veranstaltungen mit sportpraktischen Angeboten in freier Natur zu organisieren und durchzuführen. Auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher sowie pädagogischer, methodischer und organisatorischer Grundlagen ganzheitlicher Gesundheitsförderung wird theoretisches Hintergrundwissen Hand in Hand mit praktischen Inhalten vermittelt.

Inhalte:

- Training motorischer Fähigkeiten in der Natur (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- Spiele in der Natur
- Walking, Nordic-Walking, Jogging
- Orientierungswandern, Orientierungslauf, Geocaching
- Besonderheiten des Natursports
- Natur- und Wetterkunde

- Funktionelle Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen)
  - Entspannung
  - Trends
  - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Menschen
  - Sportorganisation, Marketing und Rechtsfragen und anderes mehr
- Die Teilnehmer erhalten darüber hinaus Literatur und zahlreiche organisatorische Hilfestellungen und Informationen zur Umsetzung entsprechender Programme, um den Anforderungen eines modernen Sportvereins gerecht zu werden.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2301031</b>
<b>Termine</b>	30.3. – 1.4.2012 + 20. – 22.4.2012 + 11. – 13.5.2012 + 15. – 17.6.2012 + 29.6. – 1.7.2012
<b>Zielgruppe</b>	Angehende Trainer C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.
<b>Zeit</b>	jeweils Fr 17 Uhr – So 15,30 Uhr / 120 LE
<b>Ort</b>	Hilchenbach / Olpe
<b>Kosten</b>	Mitglied Externe
<b>mit Ü/V</b>	400,- 800,-
<b>Leitung</b>	Monika Sonntag / Stephan Gentes

**Hinweis** Anmeldungen bis spätestens 18.2.2012! Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein. In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

### Für Quereinsteiger: Ausbildung Basismodul Gesundheitstraining

**DTB-Akademie**

#### Basismodul Gesundheitstraining (50 LE)

Einstiegslehrgang und Zugangsvoraussetzung für Quereinsteiger und alle einstufigen Kursleiter- und Trainerausbildungen der DTB Akademie

Das Basismodul Gesundheitstraining vermittelt allen Teilnehmern ohne Vorkenntnisse die Grundlagen aus den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Methodik/Didaktik sowie Planung und Organisation von Sportangeboten. Darüber hinaus bereitet es auf die Durchführung allgemeiner Fitnessangebote 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

Anerkennung: Zertifikat



<b>LG Nr.</b>	<b>2912310</b>
<b>Termin</b>	19.-24.10.2012
<b>Qualifik.</b>	dieser Lehrgang dient als Einstiegslehrgang für Quereinsteiger weitere Infos unter 02388 3000023, Stephan Gentes
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – Mi 16 Uhr / 50 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	320,- 450,-
<b>mit V</b>	410,- 540,-
<b>mit Ü/V</b>	505,- 635,-
<b>Frühbucher</b>	30,- Rabatt bis 28.2.2012
<b>Leitung</b>	Antje Hammes
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport

**Hinweis** Der Abschluss des Basismoduls Gesundheitstraining ist Zugangsvoraussetzung für alle einstufigen Kursleiter- und Trainerausbildungen der DTB Akademie in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Körper, Geist & Seele!

## Ausbildungen 2. Lizenzstufe (mit Voraussetzungen)

### ÜL-B SPORT IN DER PRÄVENTION

#### Informationen

#### Voraussetzungen und Ziele

Voraussetzung für die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe ist eine Lizenz auf der 1. Lizenzstufe (C-Lizenz) oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung.

Inhaltliches Ziel der ÜL-B-Lizenz ist es, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umzusetzen

#### Profile

Die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe zum ÜL-B Sport in der Prävention umfasst die Profile:

- Haltung und Bewegung für Erwachsene/ Ältere 60 LE
- Herzkreislauftraining für Erwachsene/ Ältere 60 LE
- Gesundheitsförderung im Kinderturnen 60 LE

Die Profile Haltung und Bewegungssystem und Herz-Kreislauf bestehen aus zwei Ausbildungsstufen:

**Stufe 1** Basismodul Prävention

**Stufe 2** Präventionsprofil: Haltung- und Bewegungssystem bzw. Herz-Kreislaufsystem

Beide Stufen werden im Westfälischen Turnerbund als durchgängige Ausbildung angeboten. Für Quereinsteiger und Personen, die bereits ein Basismodul Prävention absolviert haben (z.B. beim KSB SSB oder QZ), besteht die Möglichkeit, direkt in die Stufe 2. des jeweiligen Ausbildungsprofil einzusteigen. Dies gilt nicht für die Aufbauausbildung mit dem Profil Gesundheitsförderung im Kinderturnen, da diese nur komplett in einer Stufe (60 LE) angeboten wird.

ÜL und Trainer, die bereits eine gültige ÜL-B Lizenz Sport in der Prävention besitzen, können ein anderes B-Profil erwerben. Dafür ist die Teilnahme an einem Ergänzungsprofillehrgang (verkürzte Ausbildung) mit lediglich 30 LE statt 60 LE erforderlich. Dazu muss mit der Anmeldung der Qualifikationsnachweis (bereits erworbene ÜL-B Lizenz) eingereicht werden.

ÜL mit der ÜL-B-Ausbildung Gesundheitsförderung im Kinderturnen sind von dieser Regelung ausgenommen.

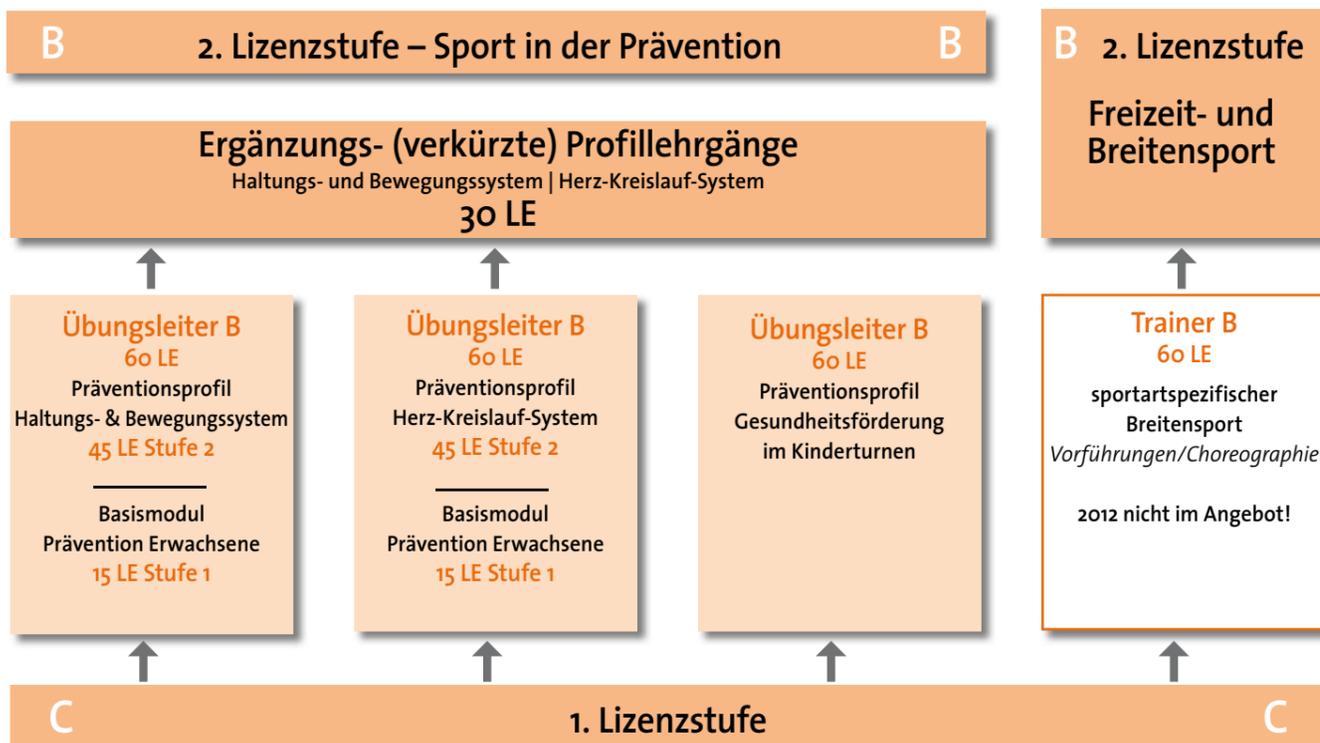
#### Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit



Die erfolgreiche Teilnahme an einer Ausbildung zum Übungsleiter-B Sport in der Prävention ist Voraussetzung für die Beantragung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit. DTB bzw. SPORT PRO GESUNDHEIT. Mit dem Qualitätssiegel können gesundheitsorientierte Vereinsangebote ausgezeichnet werden, die festgelegten Qualitätskriterien entsprechen.

**Die Pluspunktangebote müssen thematisch mit dem Aufbauprofil übereinstimmen. Das bedeutet: Mit dem Profil Haltung und Bewegung können Angebote ausgezeichnet werden wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenpower, Gutes für den Rücken. Mit dem Profil: Herz-Kreislauf-Training können Angebote ausgezeichnet werden wie z.B. Walking, Nordic-Walking, Outdoor Ausdauertraining.**

Der Besuch eines Ausbildungslehrganges auf der zweiten Lizenzstufe wird als Lizenzverlängerung anerkannt.



#### Termine 2012

#### ÜL-B Aufbauausbildung Sport in der Prävention Profil: Herz-Kreislauf-Training

Prävention durch gesunde Ausdauerangebote in Kooperation mit dem KSB Minden -Lübecke



#### Inhalte

- Vertiefung des Grundwissens der Anatomie und Physiologie im Bereich Herz-Kreislauf-System/Atmung
- Inhalte und Angebote zum (moderaten) Ausdauertraining in Herz-Kreislauf-Präventionsgruppen
- Methoden der Belastungssteuerung und Differenzierung
- Gestaltung von Auswertungsphasen und Beratungsgesprächen mit Teilnehmenden von Präventionsgruppen
- ergänzende Inhalte eines Ausdauertrainings (Ernährung, Entspannung, Gymnastikformen)
- Organisatorische Rahmenbedingungen

LG-Nr.	2301011
Termine	24./25.3.2012 + 21./22.4.2012 + 2./3.6.2012 + 23./24.6.2012
Zielgruppe	ÜL C, Trainer C mit gültiger Lizenz, Krankengymnasten/innen, Gymnastiklehrer/innen Sportlehrer/innen oder ähnliche Qualifikation
Qualifik.	gültige ÜL-C Lizenz oder Trainer C Lizenz
Zeit	1. Folge Sa ca.9 Uhr – So 15 Uhr / 60 LE
Ort	Minden
Kosten	Gymcard Mitglied Externe
ohne Ü/V	180,- 200,- 360,-
Leitung	Simone Eggert
Lizenzverl.	ÜL C / Tr. C Breitensport/ Leistungssport / ÜL-B
Hinweis	Befürwortung durch einen Verein. Weitere Infos bei: Simone Eggert, Tel. 02388 3000039. In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.



#### ÜL-B Aufbauausbildung Sport in der Prävention Profil: Haltung und Bewegung

Haltung bewahren!



#### Inhalte

- Sport und Gesundheit psychosoziale Aspekte
- Inhalte und Angebote zum Training der Muskulatur/des Halte- und Bewegungsapparates in Präventionsangeboten
- Vertiefung des Grundwissens der Anatomie und Physiologie des Aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Dehntechniken
- Sensomotorisches Training
- Konzept der (neuro-) muskulären Dysbalancen
- Knieschule
- Tipps zur Körper und Haltungsanalyse
- Elemente der Gesprächsführung
- Vermittlung von Gesundheitstechniken (z.B. Entspannungsverfahren, Körperwahrnehmung)
- Organisatorische Rahmenbedingungen von Präventionsangeboten

LG-Nr.	2301051
Termine	26. – 28.10.2012 + 9. – 11.11.2012 + 23. – 25.11.2012 + 7. – 9.12.2012 + 26./27.1.2013 (Abschluss)
Zielgruppe	ÜL C, Trainer C mit gültiger Lizenz, Krankengymnasten, Gymnastiklehrer, Sportlehrer oder ähnliche Qualifikation
Qualifik.	gültige ÜL-C Lizenz oder Trainer C Lizenz
Zeit	1. Folge Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 60 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglied Externe
mit Ü/V	245,- 270,- 490,-
Gebühr	25,- 25,- 25,- (26./27.1.2013)
Leitung	Katrin Loew
Lizenzverl.	ÜL C / Tr. C Breitensport/ Leistungssport / ÜL-B
Hinweis	Befürwortung durch einen Verein. Weitere Infos bei: Stephan Gentes, Tel. 02388 3000023. Es besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien zu erwerben. Hierfür fallen geringe Kosten an.



## Ergänzungsprofilehrgang Sport in der Prävention

### 2. Lizenzstufe

In dem Ergänzungs-Profilhrgang werden im Wesentlichen die Ziele und Inhalte der Profillehrgänge behandelt, wobei der Schwerpunkt auf der Vermittlung inhaltlich-fachlicher Aspekte des jeweiligen Profils und dem Nachweis der Fähigkeit zur Gestaltung von Präventionsangeboten (Teilnehmer-Stunde) liegt. Für die Bearbeitung dieser Themen wird auf die sportpraktischen und methodisch/didaktischen Vorkenntnisse der Teilnehmenden zurück gegriffen. An den Ergänzungs-Profilhrgängen können nur Personen teilnehmen, die bereits in einem anderen Profil eine Lizenz *Sport in der Prävention* erworben haben.

- Inhalte und Angebote zum Training des Herz-Kreislaufsystems in Präventionsgruppen: moderates Ausdauertraining
- Vertiefung des Grundwissens der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems
- Methoden der Belastungssteuerung und Differenzierung
- Teilnehmer/innen-Stunden

<b>LG-Nr.</b>	2301021		
<b>Termine</b>	5. – 6.5.2012 + 16. – 17.6.2012		
<b>Zielgruppe</b>	ÜL-B mit guten Vorkenntnissen in dem nun angestrebten Profil und guter Ausdauerleistungsfähigkeit		
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B, außer Profil: Gesundheitsförderung im Kinderturnen bzw. Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen KmmB		
<b>Zeit</b>	1. Folge Sa 9 Uhr – So 15 Uhr/30 LE		
<b>Ort</b>	Lüdenscheid		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglied	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	120,-	140,-	240,-
<b>Leitung</b>	Simone Eggert		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / Leistungssport / ÜL-B		
<b>Hinweis</b>	Zimmeranfrage bei: Sigrid Götz, 02351 51093; siggoetz@yahoo.de		

### DTB-Trainer GeräteFitness

#### DTB-Trainer GeräteFitness Aufbaumodul

- 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 Aufbaumodul GeräteFitness sind die Teilnehmer berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Trainer Geräte Fitness teilzunehmen. Anerkennung: Teilnahmebescheinigung.

<b>LG-Nr.</b>	2912011		
<b>Termine</b>	10. – 12.2.2012 + 24. – 26.2.2012		
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Trainer im Fitnessstudio		

<b>Qualifik.</b>	Teilnahme am Basismodul GeräteFitness Oder Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit oder vergleichbare Qualifikation wie Sport-/Gymnastiklehrer, Physiotherapeut u.a. sowie Nachweis über mind. 1/2 Jahr Erfahrungen in der Kundenbetreuung auf der Trainingsfläche eines (Vereins-) Fitness-Studios		
<b>Zeit</b>	jeweils Fr 16 Uhr – So 16 Uhr/60 LE		
<b>Ort</b>	Bielefeld		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	350,-	490,-	
<b>mit V</b>	435,-	575,-	
<b>Frühbucher</b>	30,- Rabatt bis 28.2.2012		
<b>Leitung</b>	Rainer Kersten		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport		
<b>Hinweis</b>	Zimmeranfrage bei: Freie Turn- und Sportvereinigung Ost Bielefeld e.V.; Stefan Akamp, Tel. 0521 37922, st.akamp@tus-ost.de		

### DTB-Trainer 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:** Anerkennung  
Nach bestandener Prüfung erhält der Teilnehmer ein Zertifikat DTB-Trainer GeräteFitness. Alle zwei Jahre mit 15 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

<b>LG-Nr.</b>	2912013		
<b>Termine</b>	21.4.2012		
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Trainer im Fitnessstudio		
<b>Qualifik.</b>	Teilnahme am Aufbaumodul GeräteFitness		
<b>Zeit</b>	Sa ab 9 Uhr		
<b>Ort</b>	Bielefeld		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	100,-	140,-	
<b>Leitung</b>	Rainer Kersten		

### DTB-Kursleiter Pilates



Die DTB-Kursleiter-Weiterbildung Pilates besteht aus einem Einsteiger- und einem Aufbaukurs. Ein Zertifikat erhalten Sie nach Abschluss beider Kurse.



**Ausbildungsleiterin:**  
Ulla Häfeling  
Krankengymnastin,  
Sport- und Gymnastik-  
lehrerin, Spezialistin im  
Bereich Wirbelsäule,  
Beckenboden, Osteo-  
porose, Arthrose, DTB-  
Referentin im Gesund-  
heitssport; B.Co, Pilates  
Trainerin, Buchautorin

### DTB-Kursleiter 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
  - Übungen aus dem Mattenprogramm
  - Die Integration der Übungen in den Unterricht
  - Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball
- Anerkennung:** Teilnahmebescheinigung und Berechtigung zur Teilnahme am Aufbau-Kurs.

<b>LG-Nr.</b>	2912070		
<b>Termin</b>	17. – 19.2.2012		
<b>Zielgruppe</b>	ÜL C, Trainer C, ÜL-B		
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen)		
<b>Zeit</b>	Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	165,-	230,-	
<b>mit V</b>	200,-	265,-	
<b>mit Ü/V</b>	240,-	305,-	
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012		
<b>Leitung</b>	Ulla Häfeling		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B		
<b>Hinweis</b>	inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial		

### DTB-Kursleiter Pilates Stufe 2

#### Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

- Inhalte**
- Erweitertes Übungsprogramm
  - Pilates Anatomie
  - Der Einsatz von Kleingeräten
  - Stundenaufbau und Lehrverhalten
  - Lernkontrolle
- Anerkennung:** Zertifikat DTB-Kursleiter/in Pilates. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	2912080		
<b>Termin</b>	20. – 22.4.2012		
<b>Zielgruppe</b>	ÜL C, Trainer C, ÜL-B		
<b>Qualifik.</b>	Teilnahme am DTB Kursleiter Pilates Einsteiger-Kurs; intensives eigenes Pilates-Training über mindestens 3 Monate.		
<b>Zeit</b>	Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	165,-	230,-	
<b>mit V</b>	200,-	265,-	
<b>mit Ü/V</b>	240,-	305,-	
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012		
<b>Leitung</b>	Ulla Häfeling		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B		
<b>Hinweis</b>	inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial		

## DTB-Akademie



### DTB Trainer Pilates

Die DTB-Trainer-Ausbildung Pilates baut auf der DTB-Kursleiter-Weiterbildung auf und bietet zusätzliche Ideen und Variationsmöglichkeiten sowie mehr spezifisches Pilates-Wissen an. Die Qualifizierungsstufen 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Qualifizierungskurse Stufe 3 und 4 sowie den Prüfungskurs Stufe 5 innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.

### DTB-Pilates Trainer Stufe 3

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

- Inhalte**
- Vertiefung der Basisübungen
  - Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
  - Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball. Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate.
  - Methodik: Wie bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen.
  - Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer einen fortlaufenden



## Sport in der Prävention

### Ergänzungsprofil Herz-Kreislauf Training verkürzte Präventionsausbildung

- Inhalte**
- Gestaltung von Bewegungsangeboten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils unter Berücksichtigung der individuellen Gesundheitskonzepte, Gesundheitsressourcen und Alltagsbezüge der Teilnehmenden.

- 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 I

Die Teilnahme am Qualifizierungskurs Stufe 3 berechtigt zur Teilnahme am Qualifizierungskurs der Stufe 4.



**LG-Nr.** 2912090  
**Termin** 22. – 24.6.2012  
**Zielgruppe** Teilnehmen können alle Interessierte, die bereits die DTB-Kursleiter Ausbildung Pilates abgeschlossen haben.  
**Qualifik.** Vorlage des Zertifikates zum DTB-Kursleiter Pilates, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage  
**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 165,- 230,-  
**mit V** 200,- 265,-  
**mit Ü/V** 240,- 305,-  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Ulla Häfeling  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial

### DTB-Pilates Trainer 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 Standeinstieg 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 II
- Vergabe der Prüfungsthemen

Die Teilnehmer bekommen im Qualifizierungskurs der 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.  
 Die Teilnahme am Qualifizierungskurs Stufe 4 berechtigt zur Teilnahme am Qualifizierungskurs der Stufe-5-Prüfungskurs.

**LG-Nr.** 2912100  
**Termin** 5. – 7.10.2012  
**Zielgruppe** Teilnehmen können alle Interessierte, die bereits die DTB-Kursleiter Ausbildung Pilates abgeschlossen haben.  
**Qualifik.** Vorlage des Zertifikates zum DTB-Kursleiter Pilates, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage  
**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 165,- 230,-  
**mit V** 200,- 265,-  
**mit Ü/V** 240,- 305,-  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Ulla Häfeling  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial



### DTB-Trainer 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

Verlängerung des Zertifikates. Alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein. Anerkennung: Zertifikat DTB-Trainer Pilates

**LG-Nr.** 2912110  
**Termin** 1. – 2.12.2012  
**LG-Nr.** 3912010  
**Termin** 21. – 22.1.2013  
**Zielgruppe** angehende Pilates Trainer in Ausbildung  
**Qualifik.** Die Qualifizierungsstufen Pilates 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Qualifizierungskurse Stufe 3 und 4 sowie den Prüfungskurs Stufe 5 innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.  
**Zeit** Sa 9 Uhr – So 16 Uhr / 20 LE  
 Termin 2013 LG 3912010  
 Mo 9 Uhr bis Di 16 Uhr / 20 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 130,- 180,-  
**mit V** 165,- 215,-  
**mit Ü/V** 205,- 255,-  
**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Ulla Häfeling  
**Hinweis** Verlängerung: alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

### DTB-Kursleiter Yoga 120 LE

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 Stufen Yoga 1 – 5 bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Schnupperteilnehmer die keinen Abschluss machen wollen, können an den Modulen 1, 2, und 3 teilnehmen und diese als eigenständige Weiterbildung buchen.



**Ausbildungsleiterin:**  
 Christiane Jaschiniok  
 Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin des WDM/BDY/ECYT, Shiatsu-Akupressur Praktikerin, DTB-Referentin Gesundheitssport

### Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga Yoga Stufe 1

**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

**LG-Nr.** 2912040  
**Termin** 27. – 29.4.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer oder Sportfachkräfte, die ein körperorientiertes Yoga im Verein unterrichten möchten. Eigene

### DTB-Akademie



**Qualifik.** Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein.  
 Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen)

**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 165,- 230,-  
**mit V** 200,- 265,-  
**mit Ü/V** 240,- 305,-  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial



**LG-Nr.** 2912050  
**Termin** 1. – 3.6.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer oder Sportfachkräfte, die ein körperorientiertes Yoga im Verein unterrichten möchten. Eigene Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein.  
**Qualifik.** Yoga Stufe 1  
**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 165,- 230,-  
**mit V** 200,- 265,-  
**mit Ü/V** 240,- 305,-  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial

### Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule Yoga Stufe 2

**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

## Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

### Yoga Stufe 3

#### Inhalte

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

zugelassen, die bereits im Jahr 2009 oder 2010 die Ausbildung begonnen und die Stufen 1 und Stufe 2 absolviert haben.

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

### Yoga Stufe 4

#### Inhalte

- In sinnvollen Schritten zu einer Asana: Wie baue ich eine Position auf? Hinfüh-

ohne Ü/V 165,- 230,-  
mit V 200,- 265,-  
mit Ü/V 240,- 305,-  
**Frühbuche** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial. Es werden vorrangig die Teilnehmer/innen zugelassen, die bereits im Jahr 2009 oder 2010 die Ausbildung begonnen und die Stufen 1 und Stufe 2 absolviert haben.

## Den Gipfel erklimmen – Supervisionskurs

### Yoga Stufe 5

#### Inhalte

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

Anerkennung: DTB-Zertifikat DTB-Kursleiter/ in Yoga.

**LG-Nr.** 2912030  
**Termin** 3. – 4.3.2012  
**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.

**Qualifik.** Die Stufen Yoga 1–5 bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Es wird empfohlen, die gesamte Ausbildung innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.

**Zeit** Sa 9 Uhr – So 16 Uhr / 20 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 130,- 180,-  
**mit V** 165,- 215,-  
**mit Ü/V** 205,- 255,-  
**Frühbuche** 10,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Hinweis** Es werden vorrangig die Teilnehmer/innen zugelassen, die bereits im Jahr 2009, 2010 oder 2011 die Ausbildung begonnen und die Stufen 1, 2, 3 und 4 absolviert haben.

**LG-Nr.** 2912020  
**Termin** 20. – 22.1.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer oder Sportfachkräfte, die ein körperorientiertes Yoga im Verein unterrichten möchten. Eigene Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein.

**Qualifik.** Yoga Stufe 1, 2, 3  
**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär

**LG-Nr.** 2912060  
**Termin** 7. – 9.9.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer oder Sportfachkräfte, die ein körperorientiertes Yoga im Verein unterrichten möchten. Eigene Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein.

**Qualifik.** Yoga Stufe 1 und 2  
**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 165,- 230,-  
**mit V** 200,- 265,-  
**mit Ü/V** 240,- 305,-  
**Frühbuche** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial. Es werden vorrangig die Teilnehmer/innen

rungs- 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

## Gymwelt-Fortbildungen

### WTB-AKADEMIE UND DTB-AKADEMIE 2012 – ZENTRALE UND DEZENTRALE FORTBILDUNGEN

#### Aerobic

## DTB-Akademie

### Drums-Alive®-Instructor

Das ganzheitliche Workout mit dem pulsierenden Trommelrhythmus



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

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Groupfitness. 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 Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

#### Inhalte

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

#### Anerkennung:

Zertifikat Drums-Alive®-Instructor/-in

**LG-Nr.** 2912120  
**Termin** 3. – 4.3.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die Drums Alive als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

**Qualifik.** Basismodul Gesundheitstraining oder DTB Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Lizenzstufe oder sportfachliche Ausbildung/Studium oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, ausreichendes Takt- und

**Zeit** Musikgefühl Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 180,- 220,-  
**mit V** 205,- 245,-  
**mit Ü/V** 225,- 265,-  
**Frühbuche** 10,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Sharon Jackson/Frauke Winkler  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport  
**Hinweis** In der Weiterbildung sind enthalten: Umfangreiches Skript, DVD oder CD

Teilnehmer gesundheitsorientiert nach den neuesten Erkenntnissen der Groupfitness zu trainieren, aus den Augen verloren wird.

**LG-Nr.** 2930010  
**Termin** 10.3.2012  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Siegen  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Andrea Wüste  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport



## Easy Aerobic für die Generation 50+

### Choreos leicht und locker

Ein Workshop, der auch Nicht-Aerobic-Trainer/innen gute Anregungen gibt, einfache Choreografien zu gestalten. Die Grundschritte werden erarbeitet und die Grundzüge eines Choreografie-Aufbaus erlernt. Die Auswahl des Levels und der Musik ist besonders auf die Zielgruppe der Generation 50+ zugeschnitten.

**LG-Nr.** 2937010  
**Termin** 24.3.2012  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Stadtlohn  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Andrea Wüste  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport

## Fun Aerobic & Fun Step

### GroupFitness mit Spaßfaktor

Sind die Ideen für den Aerobic- bzw. Step-Aerobic-Unterricht ausgegangen? Fehlt den Teilnehmern scheinbar die richtige Begeisterung? Dann sollte dieser Refresher gerade recht kommen.

Dieser Workshop wird durch abwechslungsreiche choreographische Ideen mit Step oder ohne, zu eigenen, kreativen Kombis inspirieren, so dass die Teilnehmer immer wieder auf's Neue überrascht sein werden. Andrea wird dabei zeigen, wie es durch kleine Änderungen immer wieder möglich ist, die Spaßkomponente um ein Vielfaches zu steigern, ohne dass das sportliche Ziel, die

## Personal Coaching für GroupFitness

Den eigenen Auftritt als Trainer überprüfen lassen

Als Trainer ein Feedback über sein Auftreten zu erhalten, ist für eine gute Arbeit wichtig. Dieses Wochenende bietet die einmalige Möglichkeit, die eigene Präsentation überprüfen zu lassen und ein Personal Coaching zu genießen.

In einer kleinen Gruppe stehst du als Trainer im Mittelpunkt. Körperhaltung, Kommunikation, Unterrichtsstil ... alles wird gecheckt. Die Teilnehmer erhalten viele wertvolle Tipps, Anregungen und neue Motivation, sich den Herausforderungen als Trainer mit neuem Schwung zu stellen.

<b>LG-Nr.</b>	2921010
<b>Termin</b>	21.-22.4.2012
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### 3/4-Takt-Fitness Wellnessfeeling garantiert!

Aerobic, Step Aerobic oder Workout – die 3/4-Takt-Musik wird jedem Fitnesskurs eine ganz besondere Note verleihen. Fließende Bewegungen im Takt des Herzens machen die Sportstunde zum Wellness-Erlebnis für jeden Teilnehmer!

In diesem Praxisworkshop werden zunächst die spezifischen 3/4-Takt-Schrittmuster erarbeitet und zu einer fließenden Choreographie verbunden (Aerobic und Step Aerobic). Im Anschluss erleben die Teilnehmer eine wohlthuend schweißtreibende Workout-Einheit im 3/4-Takt mit abschließendem Entspannungsprogramm.

<b>LG-Nr.</b>	2932020
<b>Termin</b>	12.5.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Dortmund
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Anna Voß
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport



### Klassisches Workout Effektiv und intensiv!

Um jedem einzelnen Teilnehmer im Rahmen des Gruppentrainings ein effektives und zielgerichtetes Krafttraining zu ermöglichen, sollte der Trainer die folgenden Schlüsselemente nutzen:

- optimale Übungsauswahl
- verständliche Anleitung und korrekte Demonstration
- Zeitsteuerung
- Level / Übungsalternativen
- Korrekturhinweise

Anhand einer Modellstunde erfahren die Teilnehmer des Workshops die genannten Aspekte in der Praxis; theoretische Hintergründe werden im Rahmen der Nachbesprechung vertieft. Auf dieser Basis sollen dann gemeinsam effektive Übungen zur Kräftigung ausgewählter Muskelgruppen erarbeitet werden – Workout vom Feinsten!

<b>LG-Nr.</b>	2932030
<b>Termin</b>	13.5.2012
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Dortmund
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Anna Voß
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Group-Fitness: Back to the Roots

Ideen für Aerobic, Step-Aerobic und Workout

Ein Tageslehrgang, der vor allem eines verspricht: Praxis – Praxis – Praxis ...

- Inhalte:
- Easy Aerobic – 6-Phasen-Stunde
  - Workout mit Redondo Ball
  - Parallel Step
  - Dream Team: XCO meets Brasil

<b>LG-Nr.</b>	2939010
<b>Termin</b>	13.5.2012
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Ense (Höinger SV)
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Step Party Anregungen für einen gelungenen Step-Unterricht

Dieses Wochenende garantiert Spaß pur rund um den Step. Kreative Step-Variationen und -Möglichkeiten um, am und auf dem Gerät bringen neue Ideen für die eigenen Mittelstufen-Stunden. Steffi Selz bietet den Teilnehmern unterschiedliche Stundenbilder, die ausführlich besprochen werden. Eine anschauliche Erklärung der Aufbaumethoden machen auch schwierigste Choreografien nachvollziehbar. Voraussetzung: sicheres Beherrschen der Basic-Schritte!

<b>LG-Nr.</b>	2921040
<b>Termin</b>	15. – 17.6.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Steffi Selz
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport



### Sommerakademie 2012 / Gymwelt-Convention

Sommer, Fun und Fitness

Workshops rund um die Themen Trends, Fitness, Aerobic, Dance und Wellness machen auch 2012 die Sommerakademie zu einem lohnenswerten Erlebnis. Dieses Jahr wird die Auswahl noch größer. Lasst euch überraschen. Eine gesonderte Ausschreibung kann beim Westfälischen Turnerbund unter wtb@wtb.de ab Januar angefordert werden.

<b>LG-Nr.</b>	2921060
<b>Termin</b>	6. – 8.7.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries

<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 185,- 195,- 255,-
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Step- und Aerobic- Choreografien

Ein guter Aufbau ist alles

Jede komplexe Choreografie sollte sich von leichten Schritten mit viel Kreativität und Spaß zu mitreißenden Bewegungsabläufen entwickeln. Der Aufbau muss verständlich sein, um die Teilnehmer nicht zu frustrieren. Doch Serkan wird nicht nur die Methodik von Choreografien im Aerobic- und Stepunterricht vermitteln. Mit viel Spaß und coolen Ideen erleben die Teilnehmer selbst mitreißende Choreos und erhalten genug Input für die eigenen Stunden zum Mitnehmen. Level: Einfach bis Mittelstufe.

<b>LG-Nr.</b>	2921120
<b>Termin</b>	26. – 28.10.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Serkan Vural
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Fitness

### Rundum Fit

Ein vielseitiges Fitnessstraining für (fast) jeden

Von allem etwas! Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und eine gute Balance werden an diesem Tag ausreichend trainiert und geschult.

Mit der Unterstützung von Gymstick und kleinen Gewichtsbällen entsteht ein ausgeglichenes Programm bei dem Jedermann/-frau auf seine Kosten kommt.

Ein Rückentraining, eine Stunde für das Herz-Kreislauf-System und ein intensives Kraftprogramm, das mit anschließenden Stretching und Dehnübungen den Tag abschließt.

<b>LG-Nr.</b>	2931010
<b>Termin</b>	11.2.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Bochum
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Nadja Brecht
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Step-Workshop Level 2

In diesem praxisgeladenen Workshop bekommen Übungsleiter/innen, die Step-Aerobic unterrichten, viele neue Anregungen, die zu Hause umsetzbar sind.

Dabei wird der Schwerpunkt mal auf Ausdauer, mal auf Koordination gelegt. Der Einsatz des Steps als sinnvolles Hilfsmittel beim Workout wird genauso Thema sein, wie das Arbeiten an zwei Steps. Abgerundet wird der Workshop mit Tipps zum methodischen Aufbau und Tricks, die die Übungsleiter /Trainer-Arbeit erleichtern.

<b>LG-Nr.</b>	2935010
<b>Termin</b>	10.11.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Iserlohn-Dröschede
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Mixed Moves Ideen für Aerobic, Step & Workout

Die Trainerausbildung ist schon ein wenig her und neue Ideen werden gebraucht? Hier bekommt jeder was er sucht. Aerobic und Step Breakdown Tricks für Teilnehmer auf Einsteiger und Fortgeschrittenen Level. So kann die Gruppe zum nächsten Level geführt werden und die Stunden werden dabei einfach und dabei effektiv gestaltet.

Sind die Workout Stunden immer gleich? Mit durchdachten Konzepten kann eine Stunde auch ohne stundenlange Gedanken immer wieder neue gestaltet werden. Hier lernt man Trainingsprinzipien kennen, die die Vorbereitungszeit auf ein Minimum reduzieren und die Teilnehmer Erfolge spüren lassen.

<b>LG-Nr.</b>	2931040
<b>Termin</b>	24.11.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Bochum
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Mel Bosbach
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Erweitertes Gerätefitnessstraining

Von geführten Geräten zu freien Übungen

Wer als guter Trainer in einem Fitnessstudio ein funktionelles Training plant, muss nach und nach die Übungen an geführten Geräten durch freie Übungen mit Hanteln, an Kabelzügen o.ä. ersetzen. Komplexe Bewegungsabläufe trainieren ganze Muskelketten, fördern so die intermuskuläre Koordination und die Muskeln lernen richtig zu funktionieren. Freie Übungen sind keinesfalls nur für die „jungen, sportlichen“ Mitglieder bestimmt. Auch sollten verschiedene Trainingsmethoden angewandt werden um der Belastungsmonotonie entgegenzuwirken und neue Reize zu setzen.

Dieser Tageslehrgang zeigt mit vielen Praxisanteilen Möglichkeiten auf, wie freie Bewegungsabläufe sinnvoll eingeführt werden können und stellt Trainingsmethoden vor die bei unterschiedlichen Zielsetzungen Anwendung finden.



<b>LG-Nr.</b>	2936010
<b>Termin</b>	17.3.2012
<b>Ort</b>	Bielefeld (TuS Ost Bielefeld)
<b>LG-Nr.</b>	2937010
<b>Termin</b>	15.9.2012
<b>Ort</b>	Rheine (TV Jahn Rheine)
<b>Zielgruppe</b>	Gerätefitnesstrainer/ÜL, Interessierte
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Lea Johanning
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## DTB-Akademie

### DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking Ganzheitliches Fitnesstraining für Herz-Kreislauf und Muskulatur

#### 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*

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter/in Walking/Nordic-Walking. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Zertifikat über die Schulung als Kursleiter der standardisierten Programme (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Profil Herz-Kreislauf-Training), die nach §20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig sind Kursleitermanuals

<b>LG-Nr.</b>	<b>2912190</b>
<b>Termin</b>	4. – 6.5.2012
<b>Zielgruppe</b>	ÜL C, Trainer C, ÜL B
<b>Qualifik.</b>	gültige Lizenz auf der 1. Stufe oder DTB-Trainer-Ausbildung oder sportfachliche Ausbildung/Studium oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 16 Uhr / 25 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	175,- 240,-
<b>mit V</b>	210,- 275,-
<b>mit Ü/V</b>	250,- 315,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012
<b>Leitung</b>	Jens Nußbaum
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	umfangreiches Skript und Kursmaterial inkl. Buch: <i>Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness</i> (Meyer&Meyer Verlag). Wenn vorhanden, eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.



### Vielfalt der Kräftigung Workout-Stunden abwechslungsreich gestalten

Muskelkraftausdauer? Muskelkraftaufbau? Einsatztraining? Mehrsatztraining? Funktionelles Training? Stabilisatoren- oder Mobilisatorentaining? Zeitsteuerung oder Wiederholungszahl? 30 Minuten oder 60 Minuten Kurse? Welche sind die effektivsten Übungen? Antworten gibt dieses Ideen-Wochenende zur Gestaltung von Kräftigungsstunden mit und ohne Kleingeräte. Mithilfe verschiedener Krafttrainingsmethoden, Variationen und Übungsmodifikationen werden abwechslungsreiche Stundenbilder aufgezeigt.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921020</b>
<b>Termin</b>	11. – 13.5.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Frauke Winkler, Sharon Jackson
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Flexibar® / XCO® Update Neue Workout-Ideen mit Schwung

Sowohl der Flexibar als auch der XCO-Trainer haben sich im Bereich des Fitness- und Gesundheitssports etabliert. Trainer, die bereits mit diesen Geräten arbeiten, können an diesem Tag ihr Wissen auffrischen und neue Ideen sammeln. Ein intensives Körpererlebnis wird garantiert. Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, ein Teilnehmerzertifikat von der Perform-Sports Akademie zusätzlich zu erwerben.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921030</b>
<b>Termin</b>	17.5.2012
<b>Zeit</b>	Do 10 – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50 47,50 57,50
<b>Leitung</b>	Serkan Vural
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Männer trainieren anders Ein Fitness-Mix nicht nur für Männer

Dieses Wochenende geht der Frage nach, ob und wie Training für Männer anders gestaltet werden muss und liefert natürlich die Antworten. Die Teilnehmenden erwarten vielfältige Bewegungsformen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Entspannung. Über Barfuß-Fitness, Indoor-Biathlon, Performance Ball, Krafttraining bis zur Hot Stone-Entspannung ... im Wechsel aus Indoor- und Outdoor-Einheiten wird sich zeigen, ob Männer anders trainieren.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921050</b>
<b>Termin</b>	29.6. – 1.7.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Volker Schröder
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport



### Fitnesstraining – Wellnessfeeling Einfach mal entspannen

Entspannte Momente im Rahmen einer Fitnessstunde sind eine Wohltat für die Seele unserer Teilnehmer. Sie stellen eine kurze Auszeit vom stressigen Alltag und vom anstrengenden Training dar. In diesem Workshop stellt Anna Möglichkeiten vor, wie man seinem Fitnesskurs ab und zu etwas Besonderes verleihen kann. Wellnessfeeling steht bei den Übungen aus den Bereichen Fitness im 3/4-Takt, Yoga und Pilates sowie Entspannungsrituale im Mittelpunkt.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921070</b>
<b>Termin</b>	25.8.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50 47,50 57,50
<b>Leitung</b>	Anna Voß
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Gymstick & Co Strecken, wippen, jumpen in allen Lagen

Gymstick, T-Bow und Jumper haben im Breitensport in vielen Vereinen ihren festen Platz gefunden. Sie sind multifunktional einsetzbar vom Fitnesstraining über Aerobic bis zur Sturzprophylaxe. In diesem Tagesworkshop werden alle Einsatzbereiche vorgestellt, ausprobiert und vielleicht sogar erweitert. Dazu setzen wir verschiedene Musikarten ein von der klassischen Musik bis zu Pop und House. Das Kennenlernen dieser Geräte sollten sich an aktuellen Entwicklungen interessierte Kurs- und Übungsleitungen nicht entgehen lassen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921080</b>
<b>Termin</b>	26.8.2012
<b>Zeit</b>	So 10 – 17 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50 47,50 57,50
<b>Leitung</b>	Volker Schröder
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport; anerkannt mit 8 LE

### Tagesspecial: Flexibar® und XCO®-Trainer Schwungvolles Training in Kombi mit der etwas anderen Hantel

Bei dem Workshop mit dem Flexi-Bar® und dem XCO-Trainer® wird alles Wissenswerte



über das intensive und dynamische Training der beiden Powergeräte vermittelt. Im Vordergrund stehen die Themen Sensomotorik sowie Propriozeption und Tiefenmuskulatur. Das optimale Zusammenspiel der beiden Geräte ermöglicht ein spezielles Toning-Konzept, welches die Teilnehmer kennen lernen werden.

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, ein Teilnehmerzertifikat von der Perform-Sports Akademie zusätzlich zu erwerben.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921090</b>
<b>Termin</b>	1.9.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50 47,50 57,50
<b>Leitung</b>	Mareike Hoffmeier
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Tagesspecial: Airex Be Balanced! Intensives Training mit dem Balanced-Pad

An diesem Tag erhalten die Teilnehmer die theoretischen und praktischen Grundlagen zum Training mit dem AIREX Balanced-Pad: Zentrale Rolle spielen hierbei die Bewegungswahrnehmung und -steuerung. Themen wie Propriozeption, Sensomotorik und Koordination sind damit eng verbunden und stehen im Mittelpunkt des Tages. Der Workshop bietet ein umfangreiches Übungsspektrum aus den Bereichen: Basic, Rücken und Cardio. Diese Module können in allen Bereichen des Sports genutzt werden. Egal ob Aerobic-Stunde mit anschließendem

Workout oder Rückentraining. Für jeden ist etwas dabei. Hinweis: Es besteht die Möglichkeit ein Zertifikat als AIREX Bebalanced! Basic Trainer über die Perform-Sports Akademie zu erwerben.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921100</b>
<b>Termin</b>	2.9.2012
<b>Zeit</b>	So 10 – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50 47,50 57,50
<b>Leitung</b>	Mareike Hoffmeier
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Bauch, Beine, Po und Co Vielfältiges Training für Problemzonen und Körperhaltung

Ergänzend zum klassischen Training für Bauch, Beine und Po gewinnt auch das stabilisierende Training immer größere Bedeutung. Denn eine stabile gute Körperhaltung ist die Voraussetzung für ein effektives Problemzonen-Training. Hierzu gehören die klassischen Übungen ebenso wie die Körperwahrnehmung, das Senso-Training sowie der Einsatz von Kleingeräten. Ein Praxisworkshop, der viele neue Ideen liefert.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921110</b>
<b>Termin</b>	5. – 7.10.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Kreative Zusatzgeräte

Fit mit einfachen Mitteln

In dieser Ideenwerkstatt lernen die Teilnehmer neue Möglichkeiten kennen, mit Alltagsmaterialien Kurse aufzupeppen!

Mit Ballooning: Bewegungen und Übungen mit Luftballons; Small-Balls: Bewegungen und Übungen mit kleinen Plastikbällen aus dem Bällebad und Carpeting: Bewegungen und Übungen auf Teppichfliesen wird mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Mitteln Schwung in die Workout-, Rücken-, Fitness- oder Ausdauerstunde gebracht. Unter Berücksichtigung der Vorgaben und

Werte aus dem Gesundheitssport werden die Mobilität und der Halteapparat trainiert, die Fitness gesteigert und alle großen und viele kleine Muskelgruppen gekräftigt.

<b>LG-Nr.</b>	2921130		
<b>Termin</b>	9. – 11.11.2012		
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,-	155,-	185,-
<b>Leitung</b>	Heike Oellerich		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		



## Dance

### Latin Day

Latino Dance und Zumba Masterclass

Lust auf Latino Rhythmen, gute Laune und viel Spaß? Dieser Tag bietet von allem etwas. In einer Latin Dance Aerobic Choreographie wird Jule südamerikanisches Flair rüberbringen. Die Zumba Masterclass macht dann Lust auf noch mehr Tanzen. Die Teilnehmer können sich auf neue Ideen, viel Kreativität und unterschiedliche Latino Musikstile freuen.

<b>LG-Nr.</b>	2923010		
<b>Termin</b>	18.3.2012		
<b>Zeit</b>	So 11 - 18 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50	47,50	57,50
<b>Leitung</b>	Juliane Sassenroth		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Fun Ya!

Dance, Fitness, Fun

Tanzen muss Spaß machen. Und das ist das Geheimnis von Fun Ya! Fun Ya ist einfach, vielfältig und nachvollziehbar. Viele verschiedene Musik- und Tanzstile werden kreativ und ohne komplizierte Aufbaumethoden interpretiert. Ob Pop, Latin, Rock, Oriental, Hip Hop ... die Geschmäcker sind so unterschiedlich wie die Tanzschritte, die sich daraus entwickeln. Im Mittelpunkt steht die Freude an der tänzerischen Bewegung und das effektive Fitness-training. Fun Ya! lädt die Teilnehmer zu einer musikalischen und tänzerischen Reise um die Welt ein.

<b>LG-Nr.</b>	2923020		
<b>Termin</b>	18. – 20.5.2012		

<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,-	155,-	185,-
<b>Leitung</b>	Serkan Vural		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Latino Fitness

Tanzen ist das Größte!

Hier gibt es 100% Spaß, tolle Musik & viel Lebensfreude! Latino Fitness ist ein dynamisches Tanz- und Fitnessstraining mit lateinamerikanischen Rhythmen z.B. Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton in idealer Kombination. Es gibt viele neue Ideen und Choreographien! Grundkenntnisse in Aerobic und Tanz sind Voraussetzung.

<b>LG-Nr.</b>	2936010		
<b>Termin</b>	9.9.2012		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Gütersloh		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	40,-	45,-	80,-
<b>Leitung</b>	Juliane Sassenroth		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Dance like a Popstar

Choreografien der Stars

Hier werden einfache Grundschritte sowie komplexere Bewegungselemente aus der Aerobic umgewandelt und mit funkigen Hip-Hop-Bewegungen kombiniert. Vom Leichten zum Schweren aufgebaute Abfolgen sind für jede(n) Teilnehmer(in) gut nachvollziehbar und durch den Einsatz der Musik schnell umsetzbar. Mit aktuellen Pop-Songs wird eine

Choreographie geboten, bei der jeder Teilnehmer am Ende sagen kann: *I can dance like a popstar!!* Schwierigkeitsstufe: Mittel, bzw. Anfänger mit tänzerischen Vorkenntnissen. mind. zwei Jahren Tanzerfahrung HipHop o.ä.

<b>LG-Nr.</b>	2938030		
<b>Termin</b>	29.9.2012		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Paderborn (Ahorn-Sportpark)		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	40,-	45,-	80,-
<b>Leitung</b>	Lena Grabowski		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Videocliphance

Tanzen wie die Stars

An diesem Wochenende lernt ihr einfache Choreographien mit großer Wirkung und die coolsten Schritte zu den angesagtesten Chart-songs. Drei Tage lang verbringen wir mit einem atemberaubenden Mix – angefangen mit Videocliphance4Kids bis hin zu MTV-Moves für Profis. Mal sanft und auch mal richtig rockig.

<b>LG-Nr.</b>	2923030		
<b>Termin</b>	23. – 25.11.2012		
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,-	155,-	185,-
<b>Leitung</b>	Sven Kammeyer		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

## DTB-Akademie

### Neue DTB-Ausbildung DTB-Choreograf

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

#### Modul 1:

The basics – Grundlagen der Choreografie

Termin 18. – 20.05.12

Ort Fankfurt DTB

Modul 2: On the Move – die Bewegung

Termin Ende Juni  
Ort Baden BTW

Modul 3: Discover the Space – der Raum

Termin 1. – 2.9.2012

Ort Pfungstadt b. Darmstadt

Modul 4: Music is in the Air –

Musik/akkustische Bewegunsgsbegleitung

Termin 6./7.10.2012

Ort Bartholomä STB

Modul 5: The story begins –

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

Termin 15. – 16.12.2012

Ort Landesturnschule Oberwerries

Kosten Gymcard Regulär

Ohne Ü/V 120,- 170,-

mit V 150,- 200,-

mit Ü/V 170,- 220,-

Frühbucher 10,- Rabatt bis 28.2.2012

Modul 6: Objekte, Materialien, Geräte

Termin: 18. – 20.1.2013

Ort Bartholomä STB

Modul 7: It's all about Presentation –

neue Medien, Licht, Effekte und Kostüm“

Termin: März 2013

Ort Melle NTB

Modul 8: Die Präsentation

Termin Mai 2013

Ort Deutsches Turnfest

#### Voraussetzungen

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/in.

#### Verlängerung des Zertifikates

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

#### Organisatorische Hinweise

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.

Anmeldungen an:

Deutscher Turner-Bund

Monika Kasan Ritter

Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Tel. 069 69801-134/189 | Fax 069 67801-179

dtb-akademie@dtb-online.de

## Pilates und Yoga

### Pilates Soft

Das sanfte und zugleich effektive Körpertraining

Der Rumpf als Körperzentrum bildet beim Pilates die Basis für alle Bewegungen. Das bedeutet zugleich die Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Förderung der Beweglichkeit. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung erhöht sich die Körperwahrnehmung. Die Teilnehmer erfahren ein effektives Ganzkörpertraining sowie gezielte Entspannungsmethoden.

LG-Nr. 2938010

Termin 10.3.2012

Zeit Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE

Ort Geseke

<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	40,-	45,-	80,-
<b>Leitung</b>	Julia Aufmkolk		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

## DTB-Akademie

Pilates – auf höchstem Niveau  
Fortbildung 1 für  
ausgebildete PilatesTrainer



In diesem Tages-Workshop – 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!



**LG-Nr.** 2912170  
**Termin** 31.3.2012  
**Zielgruppe** Pilates Trainer  
**Qualifik.** Vorlage des Zertifikates zum DTB Pilates Trainer, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 75,- 105,-  
**mit V** 85,- 115,-  
**Übernachtung** auf Anfrage  
**Frühbucher** 5,- Rabatt bis 28.2.2011  
**Leitung** Ulla Häfelinger  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** Für Interessenten, die beide Fortbildungen (LG 2912170 und 2912180) buchen möchten, besteht die Möglichkeit in der Landesturnschule zu übernachten. Dies ist unbedingt mit der Anmeldung anzugeben. Die zusätzlichen Übernachtungskosten betragen 20,-

## DTB-Akademie

### Pilates in Motion

Fortbildung 2 für ausgebildete Pilates Trainer



In diesem Tages-Workshop lernen die Teilnehmer, 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!

**LG-Nr.** 2912180  
**Termin** 1.4.2012  
**Zielgruppe** Pilates Trainer  
**Qualifik.** Vorlage des Zertifikates zum DTB Pilates Trainer, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage  
**Zeit** So 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 75,- 105,-  
**mit V** 85,- 115,-  
**Ü** auf Anfrage  
**Frühbucher** 5,- Rabatt bis 28.2.2011



**Leitung** Ulla Häfelinger  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** Für Interessenten, die beide Fortbildungen (LG 2912170 und 2912180) buchen möchten, besteht die Möglichkeit in der Landesturnschule zu übernachten. Dies ist unbedingt mit der Anmeldung anzugeben. Die zusätzlichen Übernachtungskosten betragen 20,-

### Yoga & Pilates

Mehr Energie für den Alltag



Pilates und Yoga stehen als Bewegungsprogramm für sich alleine, können jedoch wunderbar miteinander kombiniert werden. Vereint werden die klassischen Mattenübungen von Pilates mit Übungen aus dem Yoga. Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körpermitte und fließende Übergänge. Yoga konzentriert sich mehr auf die Beweglichkeit, die bewusste Entspannung und die Ganzkörperatmung. In ihrer Verbindung ergänzen sich diese beiden Trainingsprogramme sehr harmonisch.

**LG-Nr.** 2938020  
**Termin** 30.6. – 1.7.2012  
**Zeit** Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE  
**Ort** Paderborn (Ahorn-Sportpark)  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 60,- 70,- 120,-  
**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling/Anna Voß  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## DTB-Akademie

### Yogapraxis – vom Zentrum in die Expansion

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.

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

**LG-Nr.** 2912290  
**Termin** 29.9.2012  
**Zielgruppe** Yoga Kursleiter, DTB Kursleiter Pilates, DTB Wellness-Trainer, Gymnastiklehrer  
**Qualifik.** Vorlage des Zertifikates zum



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 Fortbildungen anmelden!



TOGU Gebr. Obermaier oHG

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de

www.togu.de

DTB Yoga Kursleiter, DTB Pilates . Kursleiter/in Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 75,- 105,-  
**mit V** 85,- 115,-  
**Ü** auf Anfrage  
**Frühbuche** 5,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** Für Interessenten, die beide Fortbildungen (LG 2912290 und 2912300) buchen möchten, besteht die Möglichkeit in der Landesturnschule zu übernachten. Dies ist unbedingt mit der Anmeldung anzugeben. Die zusätzlichen Übernachtungskosten betragen 20,-.

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. Die Yogaübungen werden angepasst an die Bedürfnisse des sich verändernden Körpers der Frau und stärken sowohl ihre Stabilität als auch die innere Entspannung und ein Loslassen wird leichter erlebt. Atemübungen wirken ausgleichend auf die Gedanken und Gefühle, die in dieser Zeit Achterbahn fahren.  
**Inhalte:**  
 • 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

**Qualifik.** ÜL-B Lizenz  
**Zeit** So 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 75,- 105,-  
**mit V** 85,- 115,-  
**Ü** auf Anfrage  
**Frühbuche** 5,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** Für Interessenten, die beide Fortbildungen (LG 2912290 und 2912300) buchen möchten, besteht die Möglichkeit in der Landesturnschule zu übernachten. Dies ist unbedingt mit der Anmeldung anzugeben. Die zusätzlichen Übernachtungskosten betragen 20,-.

**Qualifik.** ÜL-B Lizenz  
**Zeit** So 9.30 Uhr – 16 Uhr / 8 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Mitglied Externe  
**mit V.** 40,-  
**Leitung** Clarissa Tschirner, Stephan Gentes  
**Lizenzverl.** ÜL-B anerkannt mit 8 LE  
**Hinweis** Der Nachweis der Durchführung anerkannter Qualitätssiegelangebote im Verein ist mit der Anmeldung einzureichen!



## DTB-Akademie

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

In dieser Lebensphase beginnen die Wechseljahre, der Körper der verändert sich und stellt sich langsam um. Die Zeit der Wandlung beginnt. Der Stoffwechsel verändert

**LG-Nr.** 2912300  
**Termin** 30.9.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer, DTB-Kursleiterinnen Yoga, DTB-Kursleiterinnen Pilates, Trainer C Fitness- und Gesundheit, DTB-Wellness-Trainerinnen  
**Qualifik.** Vorlage entsprechender Qualifikationsnachweise mit Anmeldung, Anerkennung weiterer



## Rund um den Rücken

### Die Säule des Körpers stärken

Neue Ideen, neue Herausforderungen und eine Menge neuer Erkenntnisse zum Thema Rücken gibt es an diesem Wochenende. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, den Rücken mit all seinen Strukturen und wichtigen Abschnitten detaillierter und vielleicht sogar anders kennen zu lernen. Ob Kraft und Ausdauer beim Powerprogramm, ob Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäulen- und anderen Gelenke, ob funktionelles Ganzkörpertraining für eine gesunde Haltung oder einfach mehr Lockerheit und Entspannung spüren – es wird ein erlebnisreiches Wochenende, bei dem auch viele Kleingeräte die Teilnehmer begleiten werden.

**LG-Nr.** 2922030  
**Termin** 30.3. – 1.4.2012  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 145,- 155,- 185,-  
**Leitung** Antje Hammes  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

Jung und Alt interessant und abwechslungsreich, variabel einsetzbar und sehr effektiv. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Spielformen Körperwahrnehmungs-, Kräftigungs- sowie Entspannungsübungen.

**LG-Nr.** 2933020  
**Termin** 29.4.2012  
**Zeit** So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Plettenberg (TV Jahn Plettenberg)  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Katrin Gleitze  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## Rückengesundheit

### Aktive Wege, trotz wenig Zeit effektiv den Rücken stärken

Bewegung gehört im Alltag zu den elementaren Faktoren eines gesunden Körpers. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Übungen den Rücken stärken und die Belastbarkeit für den Alltag erhöhen. Der Lehrgang kombiniert anschaulich theoretisches Wissen mit vielfältigen Praxisübungen. Dabei steht ein effektives Training mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt. Der Lehrgang eignet sich sowohl für Übungsleiter im Gesundheits- und Breitensport, als auch für Menschen, die neue Anregungen für ihr eigenes Rückentraining suchen.

## Aktiv gegen Osteoporose

### Mit Bewegung und Ernährungstipps vorbeugen

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine ab dem sechsten Lebensjahrzehnt weit verbreitete Stoffwechselstörung des Skeletts, die zu einer Verminderung der Knochenmasse und erhöhter Frakturrisiko führt. Glücklicherweise kann man der Osteoporose durch ein vielfältiges Bewegungstraining und eine ausgewogenen Ernährung entgegen wirken und die Knochen vorbeugend stärken. Inhaltlich werden drei Modellstunden Sport / Bewegung bei Osteoporose vorgestellt.

**LG-Nr.** 2937020  
**Termin** 12.5.2012  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Münster (Blau-Weiß Aasee)  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## Gesundheit

### Gesunde Mischung

#### Ein Tag mit vielen neuen Ideen für den Gesundheitssport

Einige Kleingeräte wie Brasils, Redondoball und Theraband werden unsere Trainingsbegleiter sein. Aus alten Übungen werden plötzlich Neue. Bekannte Übungen werden prima ergänzt und perfekt kombiniert. Entscheidend an diesem Tag sind die kleinen Details, die die Übungen wertvoll machen und hin und wieder wahre Herausforderungen sein können. Stabilisation und Mobilisation spielen eine große Rolle. Kraft, Beweglichkeit und sensomotorisches Training werden in jeder Stunde verbessert. Lernen Sie durch hilfreiches Anleiten die wichtigsten Fehlerquellen zu vermeiden und erfahren Sie am eigenen Körper, was eine korrekte Ausführung bewirkt.

**Zeit** So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Bochum  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Nadja Brecht  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

### Qualitätszirkeltage Pluspunkt Gesundheit.DTB / SPORT PRO GESUNDHEIT

#### Qualitätsmanagement im Gesundheitssport

 Im Rahmen des Gesundheitswesens steht der Sport gegenüber den Partnern im Gesundheitswesen wie Bundesärztekammer, Kostenträgern und Leistungserbringern in der Verpflichtung, ein Qualitätsmanagementsystem umzusetzen. Wichtige Elemente dieser Qualitätssicherung sind in

NRW die Qualitätszirkeltage, die den Übungsleitern und Übungsleiterinnen Prävention (2. Lizenzstufe) mit einem gültigen Qualitätssiegelangebot dazu dienen, im Kollegen/innenkreis den moderierten, vielseitigen Erfahrungsaustausch zu pflegen. Dies führt in aller Regel zur Qualitätssteigerung der Tätigkeit im eigenen Angebot. Die Qualitätszirkeltage umfassen Qualitätszirkel- und praktische Fortbildungsanteile für präventive/gesundheitsfördernde Bewegungsangebote und werden bei regelmäßiger Teilnahme zur Lizenzverlängerung mit je 8 LE anerkannt. Neueinsteiger erhalten nähere Informationen und Unterlagen bei Stephan Gentes Tel. 02388 3000023

**LG-Nr.** 2301080 / 2301090  
**Termin** 2301080: 19.2.2012  
 2301090: 9.9.2012  
**Zielgruppe** Pluspunkt-Übungsleiter im Westfälischen Turnerbund e.V.

**LG-Nr.** 2922020  
**Termin** 16. – 18.3.2012  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 145,- 155,- 185,-  
**Leitung** Nadja Brecht  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

### Stabiler und entspannter Nacken

#### Sinnvolles Stabilisationstraining

Schulter-Nackenspannungen und schmerzhaftige Bewegungseinschränkungen kennt hierzulande fast jeder. Nur etwa 10% der westlichen Bevölkerungen bleibt zeitlebens ohne Beschwerden mit der Wirbelsäule. Dabei liegt die Life-Time-Prävalenz von Halswirbelsäulenproblemen bei etwa 70%. Mehr als die Hälfte der auftretenden Kopfschmerzen beruhen auf Problemen der Schulter-Nackenregion. Ein stabiler und gelöster Schultergürtel ist folglich ein Ziel vieler Teilnehmer. In Theorie und Praxis wird erläutert wie ein methodischer Aufbau eines Stabilisationstrainings aussehen kann.

**LG-Nr.** 2933010  
**Termin** 21.4.2012  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Lüdenscheid  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Julia Aufmkolk  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

### Kleingeräte gesund und effektiv nutzen

#### Praktische Beispiele mit der üblichen Turnhallenausstattung

Kleingeräte sind die idealen Begleiter unserer Übungsstunden. Die Trainingsgeräte sind für

## DTB-Akademie

**Neu!**  
DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (60 LE)  
In Zusammenarbeit mit dem KSB Lippe

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) nimmt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung eine Sonderrolle ein und gewinnt für alle Beteiligten immer mehr an Bedeutung. Gemäß den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnen sich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung enorm. Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeiter, eine hohe Effizienz und geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten. 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 Entspannung. Alle in diesen Bereichen tätigen Personen, ob als Selbstständige, als Mitarbeiter im Betrieb, als Übungsleiter oder Vorstand im Turn- und Sportverein, in dieser Ausbildung lernen Unternehmen und Mitarbeiter langfristig zu einem vermehrt ganzheitlichen gesunden und eigenverantwortlichen Arbeits- und Lebensstil zu verhelfen. 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 gesundheitsportliche Angebote ihren Platz? Die DTB Akademieausbildung startet 2012 im Westfälischen Turnerbund mit den beiden Grundlagenseminaren. Ab dem Jahr 2013 werden dann weitere Aufbau-seminare angeboten.  
Anerkennung: Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung-DTB

### Grundlagenseminar BGF 1 Inhalte:

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

LG-Nr. 2916010  
Termin 12./13.5.12  
Anmeldung bis 13.4.2012

### Grundlagenseminar BGF 2 Inhalte:

- Best Practice BGF: Vereine, Studios, Betriebe und Selbstständige
- BGF und Unternehmensstrukturen
- Impulsvortrag zur Projektplanung und Gruppenarbeit
- Finanzierung, Abrechnung und Zusammenarbeit Krankenkassen
- Marketing, Kommunikation (Vortrag und Diskussion)
- Bewegungspause, Fitnessstest
- Feedback
- Ausblick Aufbaumodule

LG-Nr. 2916020

Termin 16. - 17.6.12

Anmeldung bis 18.5.2012

**Zielgruppe** Übungsleiter B oder höherwertige Berufsabschlüsse (Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Physiotherapeut) oder Pädagogen, Ernährungswissenschaftler, Psychologen oder Vereinsführungs-kräfte/Vereinsmanager oder allgemein Vereinstätigkeit im Studio oder BGF Verantwortliche oder andere Angestellte in Betrieben oder Mitarbeiter (z.B. Fitnesstrainer) von in der BGF aktiven Einrichtungen (Institute, Fitness-Studios usw.) oder Selbstständige, Freiberufler.

**Qualifik.** Keine – das Seminar ist offen für alle Interessierten, die bereits im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung tätig sind oder tätig werden wollen. Beim Aufbau-seminar 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 ausgehändigt werden kann

**Zeit** Sa 10 Uhr – 18 Uhr  
So 9 Uhr – 14 Uhr / 15 LE

**Ort** Horn-Bad Meinberg, Hotel Vital zum Stern

**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Regulär 125,- 165,- inkl. Tagungsgetränke

**Frühbuche** 10,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Carsten Büthe Paderborn, Hans Georg Schulz, Köln

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B

Übernachtung direkt selber buchen: Seminarhotel Vital zum Stern, Brunnenstraße 84, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 9050, info@quality-hotel-vital.de. EZ ab 49,- Frühstück 10,-. Termine für die Aufbau-seminare im Jahr 2012 finden sie bereits im DTB Akademieprogramm 2012 beim Rheinischen Turnerbund, 02202 200324, oder unter www.dtb-akademie.de.

## DTB-Akademie-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung BGF 60 LE Abschluss

### Aufbau-seminare (je 10 LE)

- Seminar 1: Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen
  - Seminar 2: Bewegung im Betrieb
  - Seminar 3: Standardisierte Gesundheitsprogramme im Betrieb
  - Seminar 4: Vereine in der BGF
  - Seminar 5: Projektplanung und Qualitätsmanagement mindestens drei der Aufbau-seminare müssen absolviert werden!
- Aufbau-seminare (insgesamt 30 LE)**

### Grundlagenseminar 2 BGF (15 LE)

Best Practice BGF, BGF + Unternehmensstrukturen, Projektplanung + Gruppenarbeit, Abrechnung/Finanzierung, Zusammenarbeit KK, Marketing, Kommunikation, Bewegungspause, Ausblick Aufbaumodule, Feedback

### Grundlagenseminar 1 BGF (15 LE)

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

## Anzeige

# SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*

## EXTRA

## Preissenkungen!



**17% sparen!**

- ✓ Antibakterieller Schaumstoff
- ✓ Lange Lebensdauer
- ✓ Optimaler Schutz
- ✓ Latexfrei

### Movivit®-Gymnastikmatten

Qualitativ hochwertige Gymnastikmatten für den Einsatz im Therapie-, Rehabilitations-, Fitness- und Freizeitbereich.

- Geschlossenzelliger Spezialschaumstoff; Schmutz und Wasser abweisend
- Hautfreundlich, Schweiß- und Speichelfest
- Sanitized-Ausrüstung - zuverlässiger und dauerhafter Schutz gegen Bakterien- und Pilzbefall
- Beidseitig verwendbar, körperwarm und Bodenkälte isolierend
- Problemlos aufrollbar, leicht und handlich
- Strapazierfähig für lange Lebensdauer
- Einfach zu reinigen mit lauwarmem Wasser und mildem Reinigungsmittel
- Phthalatfrei - Frei von verbotenen Weichmachern

### ① Neu! Movivit® Gymnastikmatte „Club 15“

Ca. 180x60x1,5 cm. Das Standardformat speziell für den Fitness- und Vereinsbedarf.  
FT 187 4408 Blau  
FT 187 4411 Rot

ab 10 **17% sparen!** 59,95 49,95 je Stück 54,95 47,95

## Bestseller!

**Bis zu 20% sparen!**

**Über 600.000 mal verkauft!**



**Über 55.000 mal verkauft!**

### ② Sport-Thieme® Speed Rope

Springseile für Schule und Verein, Freizeit- und Leistungssport. Das Seil der Speed Ropes besteht aus einem elastischen PVC-Band und bietet aufgrund seiner Materialbeschaffenheit eine hohe Geschwindigkeit. Kondition, Rhythmus und Gleichgewichtssinn werden mit diesem Seil gefördert. Jede Länge in einheitlicher Farbe, mit schwarzen Kunststoffgriffen. Seillänge individuell einstellbar.

Art.Nr. Farbe, Seillänge/Körpergröße  
FT 125 9100 Rot, ca. 2,13 m/1,38 m  
FT 125 9113 Blau, ca. 2,43 m/1,58 m  
FT 125 9126 Gelb, ca. 2,74 m/1,65 m  
FT 125 9139 Türkis, ca. 3,00 m/ab 1,78 m

**20% sparen!** Stück 5,50 4,40 je Stück 4,95 4,20 ab 15 je Stück 4,50 4,- ab 30 je Stück 4,-

### ③ Sport-Thieme® Wettkampf-Gymnastikseil

Hochwertiges Wettkampf-Springseil gemäß FIG-Vorschrift. Aus 100% Polypropylen. L: 3 m, ø 9 mm gleichbleibend stark. Ausführung: ca. 120 g.

FT 126 1413 Blau  
FT 126 1426 Gelb  
FT 126 1439 Grün  
FT 126 1442 Rot  
FT 126 1468 Schwarz

ab 10 **13% sparen!** Stück 3,85 3,35 je Stück 3,45 3,15



**Über 70.000 mal verkauft!**

### ④ Springseil

Stärkere Qualität, 2,80 m lang.  
FT 125 9605 **13% sparen!** Stück 1,95 1,70 ab 10 je Stück 1,75 1,60

**Über 55.000 mal verkauft!**



**TOP bewertet**  
★★★★★  
sport-thieme.de

### ⑤ Beaded Rope

Klassisches Gliederseil mit aufgefädelten Hülsen (Beads). Das Seil ist schwerer als Speed Ropes und eignet sich für Trainingsübungen, Trickvarianten und Partnerübungen. 300 cm.

FT 126 0423 **11% sparen!** 6,70 5,95 ab 10 je Stück 5,95 5,40

Sie sparen bis **40%**

**Exklusiv für Mitglieder des WTB**

## SPORT-THIEME®

**Unser Service – Ihre Vorteile:**

- 3 Monate Rückgaberecht
- Mindestens 3 Jahre Garantie
- Rund um die Uhr bestellen
- Heute bestellt, morgen geliefert
- Made in Germany
- Ausstattungsplanung kostenlos

## Ihr Geschenk!

**Eine von zwei Sammeltassen!**  
Die limitierten Sport-Thieme Sammeltassen für Ihre Gute-Laune-Kaffeepausen!



\* ab einem Bestellwert von 50,- €

### Versandkosten (deutschlandweit)

**Kleinartikel:** Erkennbar am fehlenden Symbol in der Preiszeile. Die meisten unserer Artikel sind Kleinartikel. Sie zahlen pro Bestellung Versandkosten von **6,50**.

**Lieferung frei Haus:** Erkennbar an diesem Symbol in der Preiszeile: ☐. Diese Artikel erhalten Sie ohne zusätzliche Versandkosten **frei Haus**.

**Schwere/Sperrige Kleinartikel:** Erkennbar an diesem Symbol in der Preiszeile: ☒. Schwere oder sperrige Kleinartikel erhalten Sie gegen eine einmalige Pauschale von **16,40**.

**Fracht-Artikel:** Erkennbar an diesem Symbol in der Preiszeile: ☐. Das Versandgewicht steht direkt am Artikeltext-Ende. Bei einem Versandgewicht von bis zu 39 kg zahlen Sie nur **31,-**. Ab 39,1 kg erhalten Sie Ihre Artikel für **0,80** pro Kilogramm Versandgewicht.

Angebote gelten bis 30. September 2012 nach den Zahlungs- und Lieferbedingungen des Sport-Thieme-Katalogs 2011-2012. Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

**Beratung und Bestellung: Tel. 05357-18181 · Fax 05357-18190**



**1 Gymnastik-Wettkampf-Band**

Nach DTB- und internationaler Vorschrift. 5 cm breites, austauschbares Satinband mit Glasfaserstab und Feder. 100% Nylon.

<b>Kinder, Länge 2 m</b>	
FT 127 6507 Gelb	7,50
FT 127 6523 Kornblau	7,50
FT 127 6536 Rot	7,50
FT 127 6510 Grün	7,50
FT 127 6549 Weiß	7,50
FT 127 6552 Rosé	7,50
FT 127 6565 Orange	7,50
FT 127 6578 Hellblau	7,50
FT 127 6581 Violett	7,50
ab 10	je Stück 6,90
ab 30	je Stück 5,90

**Training, Länge 4 m**

FT 126 3842 Kornblau	7,90
FT 126 3855 Rosé	7,90
FT 126 3868 Rot	7,90
FT 126 3813 Gelb	7,90
FT 126 3800 Orange	7,90
FT 126 3826 Grün	7,90
FT 126 3839 Hellblau	7,90
FT 126 3972 Violett	7,90
FT 126 3985 Weiß	7,90
ab 10	je Stück 7,50
ab 30	je Stück 6,90

<b>Mädchen, Länge 5 m</b>	
FT 126 4005 Orange	8,20
FT 126 4018 Gelb	8,20
FT 126 4021 Grün	8,20
FT 126 4034 Hellblau	8,20
FT 126 4047 Kornblau	8,20
FT 126 4050 Rosé	8,20
FT 126 4063 Rot	8,20
FT 126 4076 Violett	8,20
FT 126 4089 Weiß	8,20
ab 10	je Stück 7,70
ab 30	je Stück 6,90

**Wettkampf, Länge 6 m**

FT 126 4106 Orange	8,90
FT 126 4119 Gelb	8,90
FT 126 4122 Grün	8,90
FT 126 4135 Hellblau	8,90
FT 126 4148 Kornblau	8,90
FT 126 4151 Rosé	8,90
FT 126 4164 Rot	8,90
FT 126 4177 Violett	8,90
FT 126 4180 Weiß	8,90
ab 10	je Stück 8,10
ab 30	je Stück 7,10



**3 Sport- und Therapiekreisel**

Das Sportgerät für vielseitige Fitness- und Gleichgewichtsübungen. Trainieren Sie in verschiedenen Körperstellungen Koordination, Balance und die automatischen Körperreaktionen von Rumpf, Armen und Beinen. Oder bereiten Sie sich damit auf das Ski-Fahren oder Tennis spielen vor. Ideal auch für neurophysiologische Therapien. Der Kreisel ist auch im Wasser verwendbar! Durch dosierten Wassereinfluss sind Bewegungsübungen an der Wasseroberfläche, im Schwebzustand und auf dem Beckenboden möglich. ø 40 cm, H: 9 cm. Belastbar bis 120 kg. **Mit Übungsanleitung!**

FT 127 7702 **20% sparen!** 24,95 19,95

**Übungen mit dem Kreisel**

Hin- und Herschaukeln, durch den Betreuer die Schale drehen, Dreh- und Schaukelbewegung in Rücken- oder Bauchlage, im Knien oder Stehen. Weitere Spielmöglichkeiten durch Befüllen mit Wasser, Sand oder Therapiekugeln.

**Bestseller!**



**Über 500.000 mal verkauft!**

**1 ab 7,30**

**Griffiges Profil**

**1 Sport-Thieme® Gymnastikreifen Kunststoff**

Aus Kunststoff nach DIN 7912. Mit handgerechtem, griffigem Profil, bruchfest und splitterfrei. Stoßstellen schräg verschleißt. Auch im Wasser zu verwenden. Lieferbare Modifarben: Blau, Gelb, Grün und Rot.

FT 129 3601 Blau	8,40	7,50
ab 10	je Stück	8,- 7,30

FT 129 3614 Gelb	8,40	7,50
ab 10	je Stück	8,- 7,30
FT 129 3627 Grün	8,40	7,50
ab 10	je Stück	8,- 7,30
FT 129 3630 Rot	8,40	7,50
ab 10	je Stück	8,- 7,30

**Bestseller!**

**Über 25.000 mal verkauft!**

**Bis zu 26% sparen!**

- Geschlossenzelliger PU-Schaumstoff
- Keine Beschädigungen am Inventar
- Sehr gutes Sprung- und Prellverhalten
- Ideal auch in der Therapie einzusetzen

**2 PU-Schaumstoffbälle**

Sehr griffige Oberfläche durch eine spezielle Beschichtung bei hoher Schaumstoffdichte (Raumgewicht), sehr gutes Sprung- und Prellverhalten. Durch ihre Besonderheit gibt es keine Verletzungen oder Beschädigungen am Inventar. Diese Bälle vereinen alle Vorzüge, welche in der Therapie, im Behinderten-Sport oder beim Training benötigt werden. Die Ausführungen sind den einzelnen Sportarten angepasst. Bälle mit CE-Zertifikat.

<b>Tennisball, ø 70 mm, 30 g</b>	
FT 107 1519	<b>24% sparen!</b> 2,50 1,90
<b>Tennisball, Rot, ø 90 mm, 40 g</b>	
FT 107 1522	<b>26% sparen!</b> 4,50 3,30
<b>Spielball, Grün, ø 120 mm, 80 g</b>	
FT 107 1535	<b>23% sparen!</b> 14,95 11,50
<b>Mini-Handball, Rot, ø 160 mm,</b>	
FT 107 1548	<b>20% sparen!</b> 16,95 13,50

<b>Volleyball, Gelb, ø 20 cm, 305 g</b>	
FT 107 1551	<b>18% sparen!</b> 18,95 15,50
<b>Fußball, Orange, ø 20 cm, 295 g</b>	
FT 107 1577	<b>16% sparen!</b> 18,95 15,90
<b>Fußball, ø 200 mm, 295 g</b>	
FT 107 1564	<b>16% sparen!</b> 18,95 15,90

**Bestseller!**

**Über 150.000 mal verkauft!**

**4 Sport-Thieme® Bohnensäckchen**

Die natürliche Füllung der Säckchen besteht aus getrockneten Bohnenkernen. Der weiche Stoff besteht aus 100% Baumwolle (195 g/qm), daher angenehm im Griff und sehr haltbar.

120 g, ca. 15x10 cm

FT 126 6708 Blau	3,80	3,35
FT 126 6711 Gelb	3,80	3,35
FT 126 6724 Grün	3,80	3,35
FT 126 6737 Rot	3,80	3,35
ab 20	je Stück	3,30 2,90

**• Griffreundlich**

**• Aus Baumwolle**

**Bohensäckchen**

Fördern die Bewegung und Wahrnehmung

Die Säckchen bieten Ihnen eine Vielzahl von Einsatzbereichen: Greifen mit Händen und Füßen, Werfen und Fangen, Balancieren auf dem Kopf, Sortieren nach Farbe und Größe, Auslegen von Formen und Figuren.

**TOP bewertet**

★★★★★

sport-thieme.de

**Bestseller!**

**Über 10.000 mal verkauft!**



**Turnmatten „Super“**

- ✓ Verbundschaum schwer entflammbar
- ✓ Griffiger und rutsicherer Bezugstoff Polyester 100%
- ✓ Lederecken als Verschleißschutz

**Bis zu 34,- sparen!**

**5 Sport-Thieme® Turnmatte „Super“**

Nach EN 12503-1 Typ 3. Mit hochwertiger Schaumverbundfüllung RG 120 (120 kg/m³), Kern austauschbar. Auch als kleine Bodenturnmatte zu verwenden. Bezug mit verdecktem Reißverschluss, aus genopptem, blauem Turnmattenstoff Polyester 100%, rutschhemmend, abwaschbar. **Mit Lederecken ohne Traggriffe**, kantig zum Aneinanderlegen gearbeitet. Das Anbringen von Traggriffen oder Klettband ist möglich.

150x100x6 cm, 14 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4403	<b>23,95 sparen!</b> 179,95 156,-
150x100x8 cm, 17 kg. Versandgewicht: 17 kg.	FT 120 4429	<b>24,95 sparen!</b> 189,95 165,-
200x100x6, 18 kg. Versandgewicht: 18 kg.	FT 120 4416	<b>30,- sparen!</b> 219,- 189,-

200x100x8, 23 kg. Versandgewicht: 23 kg.	FT 120 4432	<b>34,- sparen!</b> 229,- 195,-
200x125x6, 22 kg. Versandgewicht: 22 kg.	FT 120 4458	<b>29,- sparen!</b> 239,- 210,-
200x125x8, 28 kg. Versandgewicht: 28 kg.	FT 120 4445	<b>33,- sparen!</b> 249,- 216,-

**4 Sport-Thieme® Gymnastik-Faltmatte**

Diese handliche Klappmatte ist aus SPE-Schaum hergestellt. Das Material ist giftfrei, altert und bröckelt nicht und nimmt keine Feuchtigkeit auf. Mit hautfreundlichem Textilgewebe auf der Oberseite (60% Polyester/40% Viskose), die Unterseite ist rutschhemmend. Zertifiziert nach Öko-Tex Standard 100. ca. 140x60x0,8 cm, Transport- und Lagergröße ca. 35x60 cm, Blau.

FT 127 1300	<b>13% sparen!</b> 22,95 19,95
ab 15	je Stück 21,95 19,45
ab 30	je Stück 19,95 18,45

**6 Sport-Thieme® Sprungkasten 1-teilig**

LxBxH: 70x50x40 cm. DIN EN 916 Typ 2. 15 Jahre Garantie!

FT 121 4707	<b>20,- sparen!</b> Stück 279,- 259,-
-------------	---------------------------------------

**3 Neu! Mini-Trampolin**

• Robustes Mini Fitness-Trampolin  
• Beim Springen trainieren Sie nahezu jeden Muskel  
• Strapazierfähige Rahmenabdeckung  
• Füße abschraubbar  
• Durchmesser: 100 cm, Höhe 20 cm  
• Belastbar bis 80 kg Körpergewicht  
• Farbe: Schwarze Sprungmatte mit violetter Rahmenabdeckung  
Ihr neues Mini-Trampolin wird Sie ganz schön ins Schwitzen bringen!

FT 129 9508	<b>40% sparen!</b> 49,95 29,95
-------------	--------------------------------



**6 Sport-Thieme® Sprungkasten 1-teilig**

LxBxH: 70x50x40 cm. DIN EN 916 Typ 2. 15 Jahre Garantie!

**Sprungkästen mit Kernrindleder-Bezug**

Bestes Material, Spitzenqualität und TÜV-geprüfte Sicherheit - überzeugende Argumente für Sport-Thieme Sprungkästen aus eigener Fertigung! Massives, allerbestes Nadelholz und hochwertiges Kernrindleder kommen zum Einsatz, wenn ein neuer Sprungkasten entsteht. Perfekt verarbeitet und mit hoher Maßgenauigkeit. Ein ausgeklügeltes System sorgt für große Formstabilität: Alle Kastenanteile sind innen zusätzlich mit doppelt verschraubten Hartholz-Führungsleisten ausgestattet. Und die stabilen Standfüße haben rutschsichere, nicht färbende Gummipuffer. Für den kinderleichten Transport der Sprungkästen empfehlen wir den Einbau passender Schwenkrollen. Die erforderlichen Öffnungen sind bei allen Kästen bereits serienmäßig vorhanden.

Finden Sie z.B. auf Seite 474 im großen Sport-Thieme Katalog 2011-2012

Art.Nr. FT 184 8247



<b>LG-Nr.</b>	<b>2912250</b>
<b>Termin</b>	24. – 26.8.2012
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter B Sport in der Prävention, oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapeuten oder adäquate berufl. Qualifikation
<b>Qualifik.</b>	Übungsleiter Lizenz B Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung oder professionelle gleichwertige Ausbildung
<b>Zeit</b>	Fr 16 Uhr – So 15 00 Uhr / 25 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	165,- 230,-
<b>mit V</b>	200,- 265,-
<b>mit Ü/V</b>	240,- 305,-
<b>Frühbuche</b>	15,- – Rabatt bis 28.2.2012
<b>Leitung</b>	Simone Eggert, Karin Selter
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial

### Gesundheitstraining mit Alltagsgegenständen

Prävention und Gesundheitsförderung im Alter



Ziel von Gesundheitssport ist es, beim Aufbau und der Stärkung individueller Kompetenzen und gesunden Verhaltensweisen zu unterstützen. Die Teilnehmer sollen nachhaltig erreicht und langfristig an Sportangebote gebunden werden, um einen aktiven Lebensstil zu fördern. Übungen mit Alltagsgegenständen sind für Übungsleiter und Vereine nicht nur sehr kostengünstig. Durch eine abwechslungsreiche und interessante Stunden-gestaltung bringen sie den Teilnehmern auch neue Motivation und von Beginn an die Möglichkeit, Übungen zu Hause zu wiederholen und nachher selbständig weiter zu führen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2936030</b>
<b>Termin</b>	8.9.2012
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Gütersloh
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	40,- 45,- 80,-
<b>Leitung</b>	Jessica Fischer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

### Outdoorspecial

Orientierungslauf als präventives Gesundheitssportangebot



Der Natursport Orientierungslauf bietet zahlreiche Möglichkeiten, um attraktive und



### Praxis Entspannungstraining

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und mehr



Die effektivsten Entspannungsformen stehen im Mittelpunkt dieses Wochenendes. Welche Technik ist richtig? Wie leite ich an? Welche Kombinationen und Variationen sind möglich? Wie wirken die einzelnen Formen? Die Teilnehmer erleben sehr praxisnah die bewegte Entspannung mit Übungen aus der Oppenheimer Dehnlehre, dem meditativen Qi Gong und Karanas aus dem Yoga. Die Grundform und Variationen des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelrelaxation und der Phantasiereisen werden vorgestellt und vertieft. In Modellstunden und Einzelübungen werden die theoretischen Inhalte erlebbar und erfahrbar gemacht.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2922080</b>
<b>Termin</b>	14. – 16.9.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Anne Pröll
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

### DTB-Akademie

DTB-Trainer Osteoporose-Prävention



gesunde Bewegung – starke Knochen

Inhalte

- Osteoporoseentstehung 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

Anerkennung: Zertifikat DTB-Trainer Osteoporose-Prävention. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2912260</b>
<b>Termin</b>	14. – 16.9.2012
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter B Sport in der Prävention, oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapeuten oder adäquate berufl. Qualifikation



## Die Neuerfindung der Altersvorsorge.

Die VPV Power-Rente ist eine Revolution. Denn sie bietet eine einzigartige Kombination aus Sicherheit und hohen Erträgen. Wie wir das genau machen? Das erklären wir Ihnen gerne ausführlich.

**Machen Sie dank Sicherheit Gewinn!**

Oskar Mydla - Versicherungskaufmann

Kirchhof 10 • 59368 Werne

Tel.: 0 23 89 / 81 33 • Oskar.Mydla@vpv.de

**VPV**

Der Vorsorgeberater seit 1827

Mit dem richtigen **DRUCK** zum Erfolg!



**Dienstleistung Druck GmbH**

Stargarder Straße 11 Fon 05251.14288-0 info@d-druck.net  
33098 Paderborn Fax 05251.14288-29 www.d-druck.net

<b>Qualifik.</b>	Übungsleiter/in B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation oder professionelle gleichwertige Ausbildung	
<b>Zeit</b>	Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE	
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	170,-	235,-
<b>mit V</b>	205,-	270,-
<b>mit Ü/V</b>	245,-	310,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012	
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelinger	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B	
<b>Hinweis</b>	inkl. Buch: Aktiv kontra Osteoporose; Gudrun Paul/Violetta Schuba; Meyer&Meyer Verlag	

## DTB-Akademie

### DTB-Trainer Beckenboden

Präventivprogramme zur Vorbeugung von Beckenbodenschwächen und Stärkung des Beckenbodens



**Inhalte**

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

Anerkennung: Zertifikat DTB-Trainer Beckenboden. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2912270</b>	
<b>Termin</b>	17. – 19.9.2012	
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter B Sport in der Prävention, oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapeuten oder adäquate berufl. Qualifikation	
<b>Qualifik.</b>	Übungsleiter B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation oder professionelle gleichwertige Ausbildung	
<b>Zeit</b>	Mo 16 Uhr – Mi 15 Uhr / 25 LE	
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	170,-	235,-
<b>mit V</b>	205,-	270,-
<b>mit Ü/V</b>	245,-	310,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012	
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelinger	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B	
<b>Hinweis</b>	inkl. Buch: Gymnastik für den Beckenboden, Ulla Häfelinger Meyer&Meyer Verlag	

### Mehr als nur Workout Vielseitige Variationen aus dem Bereich Haltung und Bewegung



In der dieser Fortbildung werden gesundheitsrelevante Trainingsprinzipien für das Krafttraining, die Gymnastik bzw. das Workout in Theorie und Praxis vermittelt. Viele Trainingsvarianten werden mit Hilfe aktueller Trends, mit und ohne Gerät, in die Praxis umgesetzt. Die aufrechte Körperhaltung und die Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke sind wichtige Bestandteile aller Übungen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2931030</b>	
<b>Termin</b>	22.9. – 23.9.2012	
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE	
<b>Ort</b>	Bochum	
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe	
<b>ohne Ü/V</b>	60,-	70,- 120,-
<b>Leitung</b>	Karin Gärtner/Monika Sonntag	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B	



### Stabile Körpermitte Gut für die Haltung, gut für die Seele

Für eine aufrechte, stabile Körperhaltung sind in erster Linie die Rumpf-stabilisierenden Muskeln, insbesondere die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur des Beckenbodens, verantwortlich. Im Sinne eines ganzheitlichen Trainings sollte aber auch die innere Haltung des Trainierenden, d.h. seine Gefühle und Emotionen, nicht außer Acht gelassen werden.

In diesem sehr praxisorientierten Lehrgang stehen Übungen basierend auf dem Training einer leistungsstarken Körpermitte im Vordergrund. Fließende Bewegungen in Kombination mit bewusster Atmung führen zu Vitalität und Erfrischung.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2931030</b>	
<b>Termin</b>	28./29.10.2012	
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE	
<b>Ort</b>	Siegen	
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe	
<b>ohne Ü/V</b>	60,-	70,- 120,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling/Anna Voß	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B	

### Gesundheitssport im Verein Informationen rund um das Qualitätssiegel



In gesundheitsorientierten Vereinsangeboten kommen häufig Fragen auf: Was unterscheidet diese Angebote vom klassischen Breitensportangebot? Was muss inhaltlich berücksichtigt werden? Wie erhalte ich das Qualitätssiegel und was wird von Krankenkassen anerkannt? Antworten gibt es an diesem Tag.

**Inhalte:**

- Gesundheitssport im DTB
- Präventionsangebote im Verein
- Kernziele, Qualitätskriterien, individuelle Gestaltungskriterien evaluierte standardisierte Programme, präventionsgeprüft
- Qualitätssiegel gesundheitsorientierten Sport Pluspunkt Gesundheit.DTB, SPORT PRO GESUNDHEIT, Gesund und Fit im Wasser
- Antragsstellung, Rahmenbedingungen
- Qualifizierungsmöglichkeiten
- Anerkennung durch Krankenkassen
- Sportpraktische Modellstunden

<b>LG-Nr.</b>	<b>2925020</b>	
<b>Termin</b>	27.10.2012	
<b>Zeit</b>	Sa 9.30Uhr – 16.30Uhr / 8 LE	
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe	
<b>mit V</b>	50,-	55,- 100,-
<b>Leitung</b>	Simone Eggert/Stephan Gentes	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B	

### Fitness und Wellness im Einklang

Ein Wochenende zum Loslassen

Ständig wachsender Erfolgsdruck im Berufsleben sowie zunehmender Alltagsstress steigern den Stellenwert der wöchentlichen Sport- und Bewegungseinheit als kleine Auszeit aus Sicht des Teilnehmers enorm, denn hier ist nicht mehr nur Stressabbau durch Auspowern gefragt. Die Möglichkeit loszulassen, sich zu entspannen, die innere Ruhe zu finden bekommt einen immer größeren Stellenwert.

Besonders der Wechsel von fordernden Fitnessseinheiten und Momenten des Loslassens ermöglicht eine intensive Wahrnehmung von innerer Ruhe sowie körperlicher und geistiger Entspannung.

Im Rahmen dieses Lehrgangs können die Teilnehmer dies am eigenen Körper erleben und genießen und gleichzeitig viele Anregungen für die Umsetzung in die eigene Praxis erhalten.

Inhalte werden u.a. sein: Ankommen und Zentrieren: Bauch und Rücken in Balance, Aktiver Start: XCO Walking, Konzentration und Ruhe: Yoga meets Pilates u.v.m.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2921140</b>	
<b>Termin</b>	7. – 9.12.2012	
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE	
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe	
<b>mit Ü/V</b>	145,-	155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling, Anna Voß	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport	

## Standardisierte und Qualitätsgesicherte Kursprogramme

### Qualitätsgesicherte Kursprogramme – DTB-Pluspunkt Specials



In den DTB-Pluspunkt Specials werden Übungsleiter/innen B der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention in Tagesfortbildungen auf die Planung und Durchführung von standardisierten gesundheitsorientierten Sportprogrammen vorbereitet. Die Programme zeichnen sich dadurch aus, dass sie wissenschaftlich überprüft wurden und im Rahmen der neuen Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (§20, SGB V) von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt werden können. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Information über die Kursstrukturen erhalten die Übungsleiter/innen umfangreiches Material (Kursleiter-Manual, Teilnehmerunterlagen, Anträge und Anschreiben) zur Umsetzung des Kurses sowie zur Kooperation mit den Krankenkassen.

Diese Fortbildungsmaßnahmen sind für Übungsleiter/innen konzipiert, die eine 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention besitzen. Eine Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist ansonsten nicht möglich. Ausnahmen stellen professionelle Ausbildungen dar (Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer). Der Qualifikationsnachweis ist der Anmeldung in Kopie beizufügen.

Diese Weiterbildungen werden zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB/SPORT PRO GESUNDHEIT und der Verlängerung der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit 8 LE anerkannt.

### DTB-Pluspunktspecial: Rücken aktiv

Modernes präventives Haltungs- und Rückentraining



Diese Fortbildung befähigt Übungsleiter zur Durchführung des neuen Einsteiger-Kursprogramms Rücken-Aktiv. Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes darstellt, stellen vor allem der Einsatz funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen den Schwerpunkt dar. Ein ganzheitlicher Ansatz, der den Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an Bewegung sowie Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils in den Vordergrund stellt. In dem Workshop wird der Aufbau und die Kursstruktur dieses neuen Kurskonzepts Rücken-Aktiv vermittelt. Teilnahmevoraussetzung ist die 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung bzw. professionelle Ausbildungen wie Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2932010</b>	
<b>Termin</b>	4.2.2012	
<b>Ort</b>	Lippstadt	
<b>LG-Nr.</b>	<b>2930020</b>	
<b>Termin</b>	11.3.2012	
<b>Ort</b>	Siegen	
<b>LG-Nr.</b>	<b>2939020</b>	
<b>Termin</b>	10.11.2012	
<b>Ort</b>	Wickede	

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

2. Juni 2012 in Kreuztal

Convention **2012**  
Pilates | Yoga  
| Body Workout

10. November 2012 in Rheine

<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE	
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe	
<b>ohne Ü/V</b>	60,-	70,- 120,-
<b>Leitung</b>	DTB-Team	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B	

### DTB-Pluspunkt-Special: Fit bis ins hohe Alter

Kurskonzept zur Erhaltung von Selbstständigkeit und zur Sturzprävention

Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbstständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem Vier-Säulen-Modell: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten. Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Teilnahmevoraussetzung ist die 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung bzw. professionelle Ausbildungen wie Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2925010</b>	
<b>Termin</b>	1.9.2012	
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE	
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe	
<b>ohne Ü/V</b>	60,-	70,- 120,-
<b>Leitung</b>	DTB-Team	
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B	

## DTB-Pluspunkt-Special: Cardio-Aktiv

Herz-Kreislauftraining für Jung und Alt



Dieses Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauftraining aus. Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welche die Kursteilnehmer/innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab. Teilnahmevoraussetzung ist die 2. Lizenzstufe Sport in der

Prävention Profil Herz-Kreislauftraining bzw. professionelle Ausbildungen wie Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer.

<b>LG-Nr.</b>	2925020		
<b>Termin</b>	2.9.2012		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	60,-	70,-	120,-
<b>Leitung</b>	DTB-Team		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B		



## Body and Mind

### DTB-Akademie

#### AROHA®-Instructor

AROHA® – das attraktive Body-Mind-Training



Entwickelt von Bernhard Jakszt  
Entwickler von AROHA® Inhaber der Ausbildungsschule Aroha Academy International, langjähriger Ausbilder und internationaler Presenter [www.aroha-academy.de](http://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

Anerkennung: Zertifikat AROHA®-Instructor

**LG-Nr.** 2912130 **Termin** 10. – 11.3.2012

**LG-Nr.** 2912140 **Termin** 3. – 4.11.2012

**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die AROHA als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des

Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

**Qualifik.** Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz,) professionelle Ausbildungen

<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	LG 2912130 Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	180,-	250,-	
<b>mit V</b>	205,-	275,-	
<b>mit Ü/V</b>	225,-	295,-	
<b>Frühbuche</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2012		
<b>Ort</b>	LG 2912140 Kachtenhausen (Lage)		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	80,-	250,-	
<b>Frühbuche</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2012		

**Hinweis** LG 2912140: eine günstige Unterkunft inkl. Frühstück kann gebucht werden bei: Pension Haus Berkenkamp, Hesskamp 50 32791 Lage, Tel. 0523271178 oder 05232 96100

**Leitung** Conny Niemann, AROHA – ACADEMY-Team

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

**Hinweis** In der Ausbildung ist enthalten: Umfangreiches Skript, eine CD mit einer speziell für Aroha komponierten Musik, eine CD ROM mit Technischulung, Nutzung des geschützten Namens für die Kurse

### Entspannung, Wellness, Wohlbefinden

Relax durch den Alltag

Das Thema Stressbewältigung nimmt in unserer hektischen Gesellschaft an Bedeutung

immer mehr zu. Gezielte, leicht erlernbare Entspannungsübungen aus dem Qi Gong, Taij, Yoga und der Meditation können helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und sich wohl zu fühlen. Einfache Harmonieübungen werden an diesem Wochenende so vermittelt, dass Sie sie im Alltag selbstständig üben und anwenden können. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Es erwartet Sie ein wunderbares Wohlfühl-Wochenende mit Entspannungsgarantie.

<b>LG-Nr.</b>	2922040		
<b>Termin</b>	27. – 29.4.2012		
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,-	155,-	185,-
<b>Leitung</b>	Dariusch Abiatinejad		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Taijiquan – ganzheitliche traditionelle chinesische Bewegungskunst

Einführung auf Basis der 24er Pekingform

Taijiquan, in China das höchste, größte Boxen genannt, ist eine fundierte Übungsmethode, deren Ursprung sich mehrere hundert Jahre zurückverfolgen lässt. In früheren Zeiten wurde es als Kampfkunst geübt. Heute wird Taijiquan weltweit von Millionen Menschen zur Harmonisierung von Körper und Geist, Förderung der Gesundheit und der inneren Ruhe und Gelassenheit geübt.

Durch die langsamen, gleichmäßigen Bewegungen werden alle Bereiche des Organismus intensiv trainiert und gekräftigt ohne unnötige Be- oder Überlastungen. Die Selbstwahrnehmung wird intensiviert, die Atmung

und die allgemeinen Abwehrkräfte gestärkt. Gleichzeitig kommt es im Laufe der Übungszeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

<b>LG-Nr.</b>	2922050		
<b>Termin</b>	4. – 6.5.2012		
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,-	155,-	185,-
<b>Leitung</b>	Rainer Galota		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		
<b>Hinweis:</b>	Diese Fortbildung wird in Kooperation mit dem Josephine Zöllner Haus in Blomberg angeboten. Sie ist ein Teil von drei Kennenlernseminaren aus dem Bereich Qi Gong, Meditation, Taijiquan und Körpererfahrung, die der Referent Rainer Galota anbietet. Nähere Informationen gibt es auch unter <a href="http://www.galota-hang.de">www.galota-hang.de</a>		

### DTB-Akademie

#### Indian Balance® Instructor

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht



Entwickelt von Christian de May  
Diplom-Mastercoach, Entwickler des indianischen Body & Mind Programms Indian Balance Spa Expert der A-ROSA Resort GmbH, internationaler Presenter, Buchautor [www.indian-balance.de](http://www.indian-balance.de)



Das fließende indianische Body & Mind Workout ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, dessen Ziel darin besteht, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Das Workout lässt verschiedene Levels zu und ist für unterschiedliche Zielgruppen geeignet.

Die Weiterbildung setzt sich aus zwei Modulen (Basiskurs und Aufbaukurs) zusammen, die jeweils 15 LE umfassen, diese sind so konzipiert, das beide Module aufeinander aufbauen.

### Modul 1 – Indian Balance® Basic

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! 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

<b>LG-Nr.</b>	2912320		
<b>Termin</b>	12. – 13.5.2012		
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die Indian Balance als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.		
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, Basismodul GroupFitness, professionelle Ausbildungen)		
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Hamm, Hammer SC 08		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	180,-	250,-	
<b>Frühbuche</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2012		
<b>Leitung</b>	Christian de May bzw. Ausbildungsteam Indian Balance		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport		
<b>Hinweis</b>	In der Weiterbildung sind enthalten: Umfangreiches Skript, eine DVD, Nutzung des geschützten Namens für die Kurse. Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten bei: Hammer SC 08 Tel. 02381 50072 (Frau Schicht)		

### DTB-Akademie

#### Indian Balance® Instructor Modul 2 – Indian Balance® Classic

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! 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
- Indian Balance Modellstunde

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

<b>LG-Nr.</b>	2912330		
<b>Termin</b>	8. – 9.9.2012		
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die Indian Balance als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.		
<b>Qualifik.</b>	Nachweis Modul 1 – Indian Balance Basic		
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Hamm, Hammer SC 08		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	180,-	250,-	
<b>Frühbuche</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2012		
<b>Leitung</b>	Christian de May bzw. Ausbildungsteam Indian Balance.		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport		
<b>Hinweis</b>	In der Weiterbildung sind enthalten: umfangreiches Skript, eine CD, ein Werbeposter. Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten bei: Hammer SC 08 Tel. 02381 50072 (Frau Schicht)		

### DTB-Akademie

#### DTB-Kursleiter Entspannungstechniken

Die Vielfalt der Entspannung erleben

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. 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.
- Kurzsensungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Anerkennung: DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	2912230
<b>Termin</b>	29.6.-1.7.2012
<b>Zielgruppe</b>	ÜL C, Trainer C, ÜL B
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 16 Uhr / 25 LE

<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	165,- 230,-
<b>mit V</b>	200,- 265,-
<b>mit Ü/V</b>	240,- 305,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2012
<b>Leitung</b>	Anne Pröll
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. Skript und Kursmaterial

## DTB-Akademie

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

Ein AROHA-Tag der besonderen Art



Der Tag startet mit einer begeisternden Masterclass die im Rahmen der diesjährigen Sommerakademie /Gymweltkonvention (siehe Seite???) angeboten wird und offen für alle Interessierten und Aroha-Instructoren ist. In der Masterclass werden Sie das Feeling und die Emotionen von AROHA erleben und vermittelt bekommen.

Im Anschluss daran werden sich die ausgebildeten Aroha-Instructoren in einem Special weiter mit der Choreographie, neuen

Variationen, methodischen-didaktischen Fragen und der Trainingsmotivation auseinandersetzen. 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.

<b>LG-Nr.</b>	2912240
<b>Termin</b>	8.7.2012
<b>Zielgruppe</b>	ausgebildete Aroha-Instructoren und Interessierte (nur Masterclass)
<b>Qualifik.</b>	Aroha-Instructor Ausbildung
<b>Zeit</b>	So 9 Uhr – So 16 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	75,- 105,-
<b>mit V</b>	85,- 115,-
<b>Frühbucher</b>	5,- Rabatt bis 28.2.2012
<b>Leitung</b>	Bernhard Jakszt und Team
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport

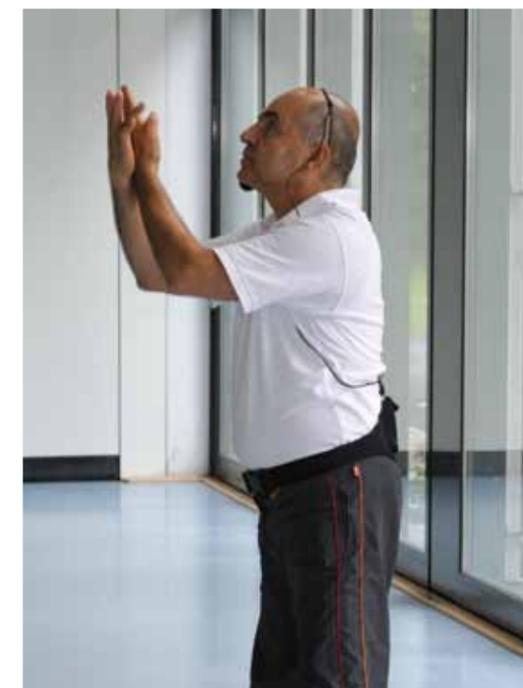
**Hinweis** Für Aroha-Interessierte ohne Instructor-Ausbildung ist die Teilnahme nur an der Masterclass möglich. Anmeldungen bitte direkt über die WTB Sommerakademie siehe Seite???.

### Taijiquan Kompaktseminar Körper, Geist und Seele im Einklang

Taijiquan ist eine harmonische meditative Bewegungskunst, die im Einklang mit der Atmung ausgeführt wird. Die Bewegungsabläufe basieren auf einem Wechsel von Yin und Yang. Taijiquan wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) insbesondere als therapeutische Maßnahme gegen Alltagsstress, Herz-Kreislaufstörungen, Schlaflosigkeit und als Vor- und Nachsorge von Krankheiten eingesetzt. Es erfrischt den Geist, entspannt und reguliert die Körperfunktionen.

Diese Woche bietet die Möglichkeit, die Grundsätze und Abläufe des Taijiquan kennen zu lernen. Schritt für Schritt, mit ständigen Wiederholungen, erleben die Teilnehmer die Peking-Form, eine der einfachsten, verkürzten Formen des Taiji-Yang-Stils. Der Übende kann sich auf verhältnismäßig wenige Figuren konzentrieren und die Taiji-Bewegungen verfeinern.

<b>LG-Nr.</b>	2922060
<b>Termin</b>	6.-10.8.2012
<b>Zeit</b>	Mo 9 Uhr – Fr 12 Uhr / 50 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	275,- 285,- 300,-
<b>Leitung</b>	Dariusch Abiatinejad, Genevieve Huneke
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport



## Älter werden

### Männerfitness leicht gemacht Gesundheits- und Breitensportangebote für Ältere Turner

Im Mittelpunkt dieses Lehrgangs steht die Zielgruppe Männer im Sportverein. Besonders ältere Teilnehmer wünschen sich ein gesundheitsorientiertes Breitensportangebot, welches auf männliche Bedürfnisse abgestimmt ist. Die Teilnehmer erhalten viele neue Ideen aus den Bereichen der Gymnastik, der breitensportorientierten Leichtathletik und dem Gerätturnen sowie der großen und kleinen Spiele.

<b>LG-Nr.</b>	2200010
<b>Termin</b>	7.-9.3.2012
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter, Helfer und Interessierte
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz und ÜL-Tätigkeit
<b>Zeit</b>	Mi 10 Uhr – Fr 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	95,- 105,- 205,-
<b>Leitung</b>	Heinz-Werner Knop
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

### Stark und beweglich älter werden

Ideen für den Sport mit älteren Menschen

Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der ganz normale Alterungsprozess des Körpers. Wer sich fit hält und gesund lebt, kann die natürlichen Umbauprozesse verlangsamen und sich dadurch viel länger jung und gesund fühlen.

Bewegung im Alter ist also notwendig, um die körperlichen Funktionen aufrecht zu erhalten, die Selbstständigkeit und Mobilität zu sichern. Dazu gehören neben Kraftaufwand auch Ausdauer, Gleichgewichtsschulung, Bewegungskoordination.

Vielfältige Übungsmöglichkeiten zu diesen Themen aus Altbewährtem, aber auch neuen Trends für die Zielgruppen 50plus und 60plus, werden an diesem Wochenende vorgestellt. Auch die Themen geistige Fitness und Entspannung werden nicht zu kurz kommen!

<b>LG-Nr.</b>	2922010
<b>Termin</b>	9.-11.3.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,- 155,- 185,-
<b>Leitung</b>	Uschi Granzauer, Sabine Gebhardt
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B



## DTB-Akademie

DTB-Kursleiter Sturzprävention, Stufe 1 Sturzgefahren im Alltag durch Bewegung vermindern

In Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention! Diese Weiterbildung qualifiziert die Teilnehmer zur eigenverantwortlichen und kompetenten Leitung einer Sturzpräventionsgruppe mit ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko.

www.baenfer.de

# QUALITÄT

## mit SICHERHEIT

„Darauf vertraue ich!“  
Elisabeth Seitz

Elisabeth Seitz  
www.elisabeth-seitz.de

JETZT FAN WERDEN und VORTEILE nutzen!

Wissen Sie schon das neuste? Dann auf zur Bänfer-Facebookseite und Fan von Bänfer werden.

http://www.facebook.com/baenfer

IHR HERSTELLER AUS DER MITTE DEUTSCHLANDS

# Bänfer®

Bänfer GmbH · Industriestraße 11 · D-34537 Bad Wildungen · Tel.: +49 (0)5621/7878-0 · Fax: +49 (0)5621/7878-32

Inhalte:

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – nur 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

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko. 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. Kursleitermanual des standardisierten Programms.



er mit Fachschulabschluss oder Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Alten- und Krankenpfleger mit Erfahrung im Bereich der Altenhilfe, Sozialarbeiter, Psychologen

**Qualifik.** Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen s.o.)

**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 180,- 245,-

**mit V** 215,- 280,-

**mit Ü/V** 255,- 320,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Katrin Gleitze, Julia Auf'm Kolk

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B

**Hinweis** inkl. Broschüre Sturzprophylaxe Training; Deutscher Turner-Bund e.V., weitere Unterlagen. Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der DTB-Kursleiter-Weiterbildung Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige (siehe nächster Lehrgang).

### DTB-Akademie

#### DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

*Bewegungsförderung für Hochaltrige zur selbständigen Lebensführung*

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

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter 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

**LG-Nr.** 2912150

**Termin** 16. – 18.3.2012

**Zielgruppe** Die Ausbildung richtet sich an Personen mit einer Grundausbildung im sportlichen oder pflegerischen Bereich, die im Gesundheitssport arbeiten oder Bewegungsangebote für ältere Menschen durchführen möchten. DOSB-Übungsleiter/Trainer Breitensport auf der 1. Lizenzstufe, DRK-Übungsleiter Gymnastik- oder Sportlehrer mit Diplom, Staatsexamen, Magister oder Bachelor- bzw. Master-Abschluss oder Sport- und Gymnastiklehr-

Krankenkassen anerkannt ist. Kursleitermanual des standardisierten Programms.

**LG-Nr.** 2912200

**Termin** 11. – 13.5.2012

**Zielgruppe** Übungsleiter/Trainer/Sportfachkräfte, die im Turn- und Sportverein mit Hochaltrigen gezielte Bewegungsangebote zur Erhaltung von Selbständigkeit machen wollen; Altenpflegekräfte/Mitarbeiter in Altenpflege- oder Altenhilfeeinrichtungen

**Qualifik.** Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen)

**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 175,- 240,-

**mit V** 210,- 275,-

**mit Ü/V** 250,- 315,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Antje Hammes

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B

**Hinweis** inkl. DTB-Broschüre Hochaltrige, Kursmanual Fit bis ins höchste Alter

#### Vielseitige Angebote für Ältere

*geistig mobil - körperlich stabil*

Geistig und körperlich aktiv zu bleiben bzw. aktiv zu werden sind wesentliche Bausteine für eine nachhaltig verbesserte Lebensqualität im Alter. Es ist tatsächlich nie zu spät. Gehirntaining und Koordinationstraining und deren Zusammenhänge und Wechselwirkungen stehen im Mittelpunkt. Theoretische Hintergründe werden anschaulich vermittelt. Praktische Beispiele, geeignete Methoden und variationsreiche Übungen mit und ohne Gerät werden adressatenorientiert vorgestellt.

**LG-Nr.** 2937030

**Termin** 12.5.2012

**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE

**Ort** Gemen (SV Westfalia Gemen)

**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe

**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-

**Leitung** Uta Sommer

**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport

### DTB-Akademie

#### DTB-Kursleiter Sturzprävention, Stufe 2



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

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Sturzprävention, Stufe 2 – ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko. 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. Kursleitermanual sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme.

**LG-Nr.** 2912160

**Termin** 21. – 23.9.2012

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

nastiklehrer mit Fachschulabschluss oder Physiotherapeuten, Ergotherapeuten

**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 180,- 245,-

**mit V** 215,- 280,-

**mit Ü/V** 255,- 320,-

**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Antje Hammes

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B

**Hinweis** inkl. Broschüre Sturzprophylaxe Training; Deutscher Turner-Bund e.V., weitere Unterlagen. Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der DTB-Kursleiter-Weiterbildung Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. LG Nr. 2912200 siehe Seite 50.

### DTB-Akademie

#### Gehirntaining durch Bewegung

*Denken und Bewegen – Übungsprogramme zur Förderung der Hirnleistung*

Inhalte:

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

Anerkennung: Zertifikat Gehirntaining durch Bewegung

**LG-Nr.** 2912280

**Termin** 29.-30.9.2012

**Zielgruppe** ÜL, Trainer C, Sport- und Gymnastiklehrer. Weitere Interessierte auf Anfrage

**Qualifik.** Vorerfahrungen im Bereich der Bewegung. Erfahrungen zur Leitung von Gruppen.

**Zeit** Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten** Gymcard Regulär

**ohne Ü/V** 110,- 150,-



**mit V** 135,- 175,-

**mit Ü/V** 155,- 195,-

**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2012

**Leitung** Bettina Jasper

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport, ÜL-B

**Hinweis** Inklusive DTB-Broschüre Gehirntaining

#### Tanzen im Sport mit Älteren

*Rhythmus und Bewegung für die Zielgruppe 50+*

Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis.

Dieser Tageslehrgang richtet sich an die Zielgruppe Senioren, wobei Tänze mit einfachen und leicht erlernbaren Schrittfolgen vorgestellt werden, aber auch an die Zielgruppe 50 plus, die gerne etwas Fitness-orientierter trainieren möchte.

Ein Potpourri aus Block-, Kreis-, Gassen- und Line-Dance soll neben der Stärkung der Gesundheit auch die Seele zum Schwingen bringen!

**LG-Nr.** 2933030

**Termin** 3.11.2012

**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE

**Ort** Lüdenscheid

**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe

**ohne Ü/V** 40,- 45,- 80,-

**Leitung** Uschi Granzeuer

**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport

**Modernes Vereinsleben**

Fortbildung für Übungsleiter  
von Gruppen mit älteren Turnerinnen

Dieser einmal im Jahr stattfindende Fortbildungslehrgang wendet sich an Übungsleiterinnen, die mit älteren Turnerinnen unterschiedlicher Leistungsgruppen arbeiten.

Jährlich wechselnde Angebote aus dem Bereich Fitness und Gesundheit für Ältere wie Gymnastik, Tanz, Haltungsschulung, Verbesserung von Gleichgewichtsfähigkeit und Kraft zur Vermeidung von Stürzen, Entspannung, neue Trends für die Halle und draußen, Spiele oder Herz-Kreislauftraining. Weitere Themen sind physiologische Veränderungen im Alter, Entwicklungen und Erkenntnisse im Sport mit Älteren, aber auch musisch-kulturelle Gestaltung von festlichen Anlässen im

Verein sowie Verbandspolitik. Wettkämpfe, Wettbewerbe und sonstige sportliche Veranstaltungen für Ältere kommen nicht zu kurz.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2200020</b>
<b>Termin</b>	19. – 22.11.2012
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Helfer von Gruppen Ältere Turnerinnen
<b>Zeit</b>	Mo 14 Uhr – Do 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 115,- 125,- 240,-
<b>Leitung</b>	Frauke Hein, Petra Dömer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

**DTB-Akademie**

**Altenpflegeworkshops**  
Weiterbildungen speziell für  
Mitarbeiter in der Altenpflege



Die DTB Akademie bietet ein Weiterbildungsprogramm speziell für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Altenpflege an, die ein Interesse haben, Bewegungsangebote für ältere Menschen in Altenpflegeeinrichtungen zu machen. Diese Angebote richten sich im Wesentlichen an hauptberuflich und ehrenamtlich tätige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Altenpflege, um diese für Bewegungsangebote in den entsprechenden Einrichtungen umfassender zu qualifizieren. Dabei handelt es sich um Weiterbildungen, die speziell auf die Arbeit in stationären, teilstationären und ambulanten Altenpflegeeinrichtungen ausgerichtet sind.

Die Fortbildungen eignen sich aber auch für pflegende Angehörige, die selbst pflegebedürftige Personen zu Hause betreuen.

Ein kompetentes Team erfahrener Referentinnen und Referenten vermittelt viele praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Umsetzung von Bewegung in der Altenpflege.

**Bewegen und Aktivieren**

Ein gezieltes Bewegungstraining und die richtige Aktivierung ist die wichtigste Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper im höchsten Alter zu erhalten. In dieser Weiterbildung bekommen Sie vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen,

wie Sie kurze Bewegungs- und Aktivierungseinheiten in den Alltag von Altenpflege und Altenhilfe integrieren können. Dabei werden die typischen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen berücksichtigt.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2918010</b>
<b>Termin</b>	21.6.12
<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter in der Altenpflege, Übungsleiter, Trainer
<b>Zeit</b>	Do 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	Regulär 110,-
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelfinger

**Bewegung für Demenzkranke**

Die Anzahl demenzkranker Menschen wird in stationären und ambulanten Einrichtungen der Altenpflege weiterhin ansteigen. Bewegung hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf, auf das Verhalten und auf den Schlaf der Kranken. In dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, Bewegungsangebote in die Betreuung der Menschen zu integrieren.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2918020</b>
<b>Termin</b>	20.9.2012
<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter in der Altenpflege, Übungsleiter, Trainer
<b>Zeit</b>	Do 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	Regulär 110,-

**Fit zu Zweit**

Fitnessstraining mit und ohne Partner

Ein variationsreiches Programm zur Gestaltung von Sportstunden für Er & Sie oder 50plus-Gruppen. Schwerpunkte sind: Herz-Kreislauf-Training, Kraft, Koordination und Wellness.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2200030</b>
<b>Termin</b>	30.11.-2.12.2012
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter Ältere, Frauen und Männer
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Ursula Granzeuer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport, ÜL-B  
**Leitung** Antje Hammes

**Fit im Kopf durch Bewegung**

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu spannenden Erkenntnissen geführt: Ein gezieltes Training der Koordination und der Ausdauer verbessert die Gehirnleistung und die Gehirngesundheit deutlich. Diese Bewegung hat sowohl positive Auswirkungen auf die Schnelligkeit der Denkprozesse als auch auf die Qualität der Hirnleistung. In dieser Weiterbildung zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einfachen koordinativen Übungen welche Effekte erreichen können. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Ausdauerangebote auch in stationären Einrichtungen umsetzen können. Und schließlich zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie ein gezieltes Bewegungstraining mit dem Lösen von Denkaufgaben kombinieren können.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2918030</b>
<b>Termin</b>	28.9.2012
<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter in der Altenpflege, Übungsleiter, Trainer
<b>Zeit</b>	Fr 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	Regulär 110,-
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Leitung</b>	Bettina Jasper

Eine Informationsbroschüre mit weiteren Informationen kann per Telefon oder Mail bei der WTB-Geschäftsstelle (02388 300000; wtb@wtb.de) angefordert werden.

**Gymnastik****Kampfrichter GYM C- und B-Lizenz Ausbildung**

Fortbildung B-Lizenz (nur 18.2.2012)

Vermittelt werden Kenntnisse zur Bewertung der GYM-Sportarten (Gymnastik & Tanz, Dance, P- und K-Übungen). Anfänger können die C-Lizenz erwerben, C-Lizenz Inhaber können die B-Lizenz erwerben. Am Sonntag findet eine theoretische und praktische Prüfung (Videobewertungen) statt. B-Lizenzinhaber können samstags die alle zwei Jahre erforderliche Fortbildung zum Lizenzerhalt absolvieren. Die Teilnehmer erhalten im Vorfeld Schulungsmaterial zur Vorbereitung (elearning-Modul).

<b>LG-Nr.</b>	<b>2230010</b>
<b>Termin</b>	17. – 19.2.2012
<b>Zielgruppe</b>	Aktive und Übungsleiter mit Erfahrungen in einer GYM-Sportart:

<b>Qualifik.</b>	Gymnastik & Tanz, Gymnastik, Dance
<b>Zeit</b>	Mindestalter 16 Jahre, Erfahrungen als Aktive oder Übungsleiter in einer der GYM-Sportarten
<b>Ort</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 20 LE
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Landesturnschule Oberwerries Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Fortbild.</b>	27,50
<b>Leitung</b>	Michael Wiek, Heike Siebel, Karin Flüß

**Fortbildung für die Gau- und Bezirksfrauenturnwartinnen**

Neues aus den Bereichen  
Gymnastik & Tanz und Frauenturnen

<b>LG-Nr.</b>	<b>2230020</b>
<b>Termin</b>	25./26.2.2012

<b>Zielgruppe</b>	Gau- und Bezirksfrauenturnwartinnen
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Marlies Schmale

**Mitarbeiterqualifizierung / Vereinsmanagement****DTB-Akademie****Wissensvermittlung interessant verpackt**

Eprobte und funktionierende  
Methoden in der Turnhalle

Sie leiten einen Gesundheitskurs mit Qualitätssiegel, sie sind als Referent/in oder als Übungsleiter/in daran interessiert, dass die Teilnehmer Wissen erlangen und lernen, sich selbst einzuschätzen?

In diesem Tagesspezial bekommen sie Hilfen, wie sie Wissensvermittlung interessant verpacken können, welche Methoden in der Turnhalle funktionieren und wie die Teilnehmer miteinander und voneinander lernen können. Eingegangen wird dabei insbesondere auf gesundheitsrelevante Inhalte. Außerdem werden Methoden zur individuellen Förderung der einzelnen Teilnehmer auf ihrem Leistungsniveau angeboten.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2916030</b>
<b>Termin</b>	3.3.2012
<b>Zielgruppe</b>	(angehende) Referenten, Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 17.30 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	Mitglied Externe 60,- 90,-
<b>Leitung</b>	Natalie Grüber

**Schwierige Teilnehmer in der Gruppe**

Mit eleganten Kommunikationstechniken sicherer werden

Wir kennen sie alle, die Nörgler, die Besserwisser, die Clowns, die Außenseiter, die Fremden – sie sind irgendwie immer da, in jeder Gruppe, in jedem Lehrgang – sie bringen für uns Schwierigkeiten mit, sie stören uns oft und das, was wir tun wollen. Und wir selbst sind genervt, kommen oft aus dem Konzept, fühlen uns hilflos und die Gruppe leidet häufig darunter – die Stimmung schlägt um, der

gute Draht ist hin ...  
Inhalte u.a.:

- mehr Handlungsoptionen und Wahlmöglichkeiten in schwierigen Situationen
- das Verstehen unseres eigenen Verhalten und das dieser Personen
- Formen, gelassener, respektvoll, überzeugend und schließlich sicherer zu kommunizieren und zu unterrichten
- die Integration aller in die Gruppe
- um Wege, gut für sich selbst und die Gruppe sorgen zu können
- Live-Training mit praxisnahen Beispielen der Teilnehmenden



Terminwahl, Zeitplan für die Vorbereitung, Bestellen des Festredners, Schirmherrschaft, Festschrift, Gestaltung des Festaktes, Einladung an Ehrengäste, sonstige Jubiläumsveranstaltungen (Festabend, Festzug, Ausstellungen, sportl. Veranstaltungen). Es können alle mit einem Jubiläum zusammenhängenden Fragen erörtert werden.

LG-Nr.	2816010
Termin	27.10.2012
Zielgruppe	Festausschussmitglieder von Jubiläumsvereinen
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten mit V	Mitglied 27,50
Leitung	Anke Schluckebier

LG-Nr.	2916040
Termin	25.8.2012
Zielgruppe	(angehende) Referenten, Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte, Interessierte
Zeit	Sa 9.30 Uhr – 17.30 Uhr / 8 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten mit V	Mitglied 60,- Externe 90,-
Leitung	Josef Quester

LG-Nr.	2916050
Termin	22.9.2012
Zielgruppe	(angehende) Referenten, Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte, Interessierte
Zeit	Sa 9.30 Uhr – 17.30 Uhr / 8 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten mit V	Mitglied 60,- Externe 90,-
Leitung	Josef Quester

### Als Übungsleiter und Trainer selbstsicher auftreten

Seminar für Referenten, ÜL und Trainer

Möglicherweise bewundern Sie andere Menschen für ihr forsches, beherrschtes und offenes Auftreten – im Beruf, im Privatleben und natürlich auch im Sport und im Unterricht. Sie denken vielleicht: „Wenn ich das doch auch könnte ...“ oder gar „Ich kann das nicht!“ Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen und persönliche Ausstrahlung sind erlernbar. Lösen Sie im Workshop ihre innere Handbremse, entwickeln Sie Ihre Ressourcen und Potenziale – diese sind da und brauchen nur noch geweckt zu werden. In diesem praktischen Workshop haben Sie die Chance:

- sicher und selbstbewusst aufzutreten – auch wenn es mal schwierig erscheint
- die eigene Wirkkraft zu steigern
- eigene Wünsche und Bedürfnisse zu entdecken und zu äußern
- Kontakt zu Ihrem inneren Kritiker aufzunehmen
- Ihren Mut zum Nein und zum Ja zu erproben und zu stärken
- Sich gelassen, würdigend und respektvoll durchzusetzen

### Seminar für Jubiläumsvereine

Das Seminar wendet sich vornehmlich an Vereine, die in den Jahren 2013, 2014 oder 2015 ein 50-, 100-, 125- oder 150-jähriges Jubiläum feiern. Es werden Tipps zur Planung und Durchführung von Vereinsjubiläen aller Art gegeben. Ferner werden besprochen:

### Tag der Vereinsführungskräfte

Trends, Neuigkeiten, Informationen

Auch 2012 wird der WTB an diesem Tag das Interessanteste und Neueste aus der Welt des Vereinsmanagements praxisnah vorstellen. Eine konkrete Ausschreibung kann ab Sommer 2012 in der WTB-Geschäftsstelle unter [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de) angefordert werden. Nähere Informationen wird es auch auf der WTB-Website [www.wtb.de](http://www.wtb.de) geben.

LG-Nr.	2924030
Termin	3.11.2012
Zeit	Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten mit V	Mitglieder 20,-



## Eltern-Kind-Turnen – Kleinkinderturnen – Kinderturnen

### Ausbildungen

Seite 56

### Freizeiten

Seite 63

### Fortbildungen

Seite 57

### Veranstaltungen

Seite 64

Wochenend-Fortbildungen  
Tages-Fortbildungen

Seite 57  
Seite 61

## Kinderturnen

### ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

#### Ausbildungen

#### Übungsleiter C

Kinderturnen

Diese Übungsleiter-Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter in den Vereinen, die hauptsächlich mit Kindern (Grundschulalter) turnen oder Sport treiben. Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports und umfasst 120 Lerneinheiten.

Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die ÜL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Vereinen zu praktizieren.

Termine 2012: 27. – 29.1. + 10. – 12.2. + 2. – 4.3. + 16. – 18.3. + 20. – 22.4. + 4. – 6.5. + 18. – 20.5.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2600001</b>
<b>Termin</b>	27. – 29.1.2012
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 14 jährigen Kindern arbeiten
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 120 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Mitglieder Externe 400,- 800,-
<b>Leitung</b>	wtj-Referententeam / Ernst Mackel

**Hinweis** Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein. In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

#### Übungsleiter-C für Gruppenhelfer und Sporthelfer

Kinderturnen

Diese Übungsleiter-Ausbildung richtet sich ausschließlich an Gruppenhelfer und Sporthelfer in den Vereinen, die hauptsächlich mit 6 – 14jährigen Kindern turnen oder Sport treiben. Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports und umfasst 90 Lerneinheiten. Dabei wird die Gruppenhelfer- oder Sporthelfer-Ausbildung mit 30 LE angerechnet.

Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die ÜL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen



orientiertes Kinderturnen in den Vereinen zu praktizieren.  
Termine 2010: 14. – 16.9. + 8. – 13.10. (Wochenfolge) + 2.-4.11. + 30.11. – 2.12.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2600011</b>
<b>Termin</b>	14.9. – 2.12.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 90 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Mitglieder Externe 300,- 600,-
<b>Leitung</b>	wtj-Referententeam / Ernst Mackel

**Hinweis** Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein, GH- oder SH-Ausweis. In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

#### Referenten-Ausbildung Kinderturnen

Methodisch und didaktisches Rüstzeug für Einsteiger

Die Westfälische Turnerjugend bietet engagierten, interessierten Nachwuchsreferenten, die Möglichkeit, eine Referenten-Schulung zu besuchen.

Mit dieser Schulung sollen neue Mitarbeiter an die Tätigkeit als Referent herangeführt werden. Inhalte der Schulung sind neben sportwissenschaftlichen Grundlagen vor allem pädagogische und didaktische Grundlagen der Vermittlung von Inhalten aus den verschiedensten Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit. In der Ausbildung werden Hospitationen und Projekte im Rahmen der Übungsleiterausbildung durchgeführt.

Termine 2012: 27. – 29.1. + 2. – 4.3. + 16. – 18.3. + 20.-22.4.

Interessierte an der Lehrarbeit, Einladungslehrgang, sportlich fachliche oder pädagogische Qualifikation.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2600041</b>
<b>Termin</b>	27. – 29.1.2012
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 60 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe N.N.
<b>Leitung</b>	Natalie Grüber / Pit Simon / Ernst Mackel

**Lizenzverl.** ÜL C  
**Hinweis** In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

#### Gruppenhelfer-(Sportassistenten) Grundlehrgänge

Die Gruppenhelfer-(Sportassistenten-)Ausbildung wendet sich an Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren, welche die Übungsleiter und Jugendleiter in ihren Vereinen unterstützen wollen. Die Gruppenhelfer übernehmen dabei sowohl fachliche, also das Turnen an sich betreffende Aufgaben, als auch überfachliche, wie etwa bei der Mitarbeit in den

eigenständigen Jugendabteilungen der Vereine, der Betreuung und Mitorganisation von Freizeitangeboten oder Jugendfahrten.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2630011</b>	2. – 5.4.2012
	<b>2630021</b>	7. – 10.6.2012
	<b>2630031</b>	8. – 11.10.2012
<b>Zeit</b>	Anreise um 10 Uhr	Abreise gegen 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	90,- mit Ü/V	
<b>Leitung</b>	wtj-Referententeam	

#### Gruppenhelfer-(Sportassistenten-)Aufbaulehrgänge

Jugendliche Helfer in Vereinen mit Gruppenhelfer-Grundlehrgang

<b>LG-Nr.</b>	<b>2630041</b>	10. – 13.4.2012
	<b>2630051</b>	15. – 18.10.2012
<b>Zeit</b>	Anreise um 10 Uhr	Abreise gegen 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries	
<b>Kosten</b>	90,- mit Ü/V	
<b>Leitung</b>	wtj-Referententeam	

#### Wochenend-Fortbildungen



#### Psychomotorik zum Anfassen

Wahrnehmen – Bewegen – Erleben – Entspannen

Wir verstehen das Kind als Hauptakteur seiner eigenen Entwicklung, das kreativ und phantasievoll Tätigkeiten entwickelt, spielt, um aktiv und handelnd auf die Umwelt einzuwirken. Das die Fähigkeit in sich trägt, sich selbst aufzubauen und so die Basis für die eigene Entwicklung und für soziale Beziehungen legt. Bewusstes und eigenverantwortliches Handeln fällt vielen Kindern heute schwer. Im Alltag gibt es viele Spiele und Vorgaben, die nur ein Reagieren statt ein aktives Agieren zulassen. Freiräume werden seltener und auch soziales Lernen schwieriger. Wir wollen Bewegungsanlässe erarbeiten, in denen die Individualität und Selbständigkeit der Kinder gefordert und ihre Phantasie und Kreativität gefördert wird. Das Spiel hat dabei eine bedeutende Rolle.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2620010</b>
<b>Termin</b>	24. – 26.2.2012
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 5 – 10jährigen Kindern arbeiten

<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Diana Reisner-Sass, Sylke Buschmann
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / ÜL-B / ÜL-B GfK*

#### Kinder Stark Machen (KSM) / Kinderturn-Club-Leiterschulung und Treffen (KTC)

An diesem Wochenende gibt es zwei interessante Themen im Doppelpack

Am ersten Tag sollen Teilnehmerinnen und Teilnehmer erkennen, welche wichtige Rolle als Übungsleiter, Vorbild und Ansprechpartner sie bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit haben. Denn diese Einstellungen und Fähigkeiten sollen Kinder und Jugendliche so stark machen, dass sie ihr Leben ohne den Konsum von Suchtmitteln bewältigen können. Kleine Spiele aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Abenteuer und Erlebnis bilden den praktischen



Teil des Seminars Kinder stark machen (KSM). Am zweiten Tag finden zwei Workshops statt: Wir laden alle neuen Kinderturn-Club-Leitungen und Interessierten zur Einführungsveranstaltung ein. Die Schulung umfasst vier Lerneinheiten und wird für die Lizenzverlängerung anerkannt.

Parallel dazu wird das Clubleiter-Treffen mit den erfahrenen Clubleitern durchgeführt. Hier geht es in erster Linie um wertvollen Erfahrungsaustausch und das Aufzeigen von Best Practice Modellen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2620020</b>
<b>Termin</b>	10. / 11.3.2012
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit Kindern arbeiten, Kinderturn-Club-Leiter
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 18 Uhr (KSM) So 9 – 12 Uhr (KTC)
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Für TN an beiden Veranstaltungen besteht Übernachtungsmöglichkeit
<b>Leitung</b>	Simone Mühlenbrock / wtj-Vorstand
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / ÜL-B / ÜL-B GfK*

#### Dampf ablassen

Toben, laufen, raufen, ruhen

Kinder wollen sich austoben, gerade nach langen Schul- und Hausaufgabenzeiten. In der Turnhalle können wir mit wenig Geräten und viel Fantasie kindgerechtes Ausdauertraining, lustige Laufspiele, Rauf- und Tobeeinheiten und Ernährungsspiele gemeinsam ausprobieren, erfinden und weiterentwickeln. Die Anleitung zu Entspannungseinheiten, Körper- und Ruhebungen runden das Wochenende ab

**LG-Nr.** 2620030  
**Termin** 27. – 29.4.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 11-jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe mit Ü/V 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Conny Bucker, Sybille Bierögel  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B

## DTB-Akademie

### DTB-Kursleiter-Ausbildung Kids in Action

Das Group Fitness Programm für alle Kids von 6 – 12 Jahren!

Kinder sind die Zukunft – auch im Verein. Die Kursleiterausbildung Kids in Action ist durch ein vielseitiges Programm geprägt, welches dem Bewegungsdrang von Kindern entspricht. Die Teilnehmer erhalten wichtiges Know How zum Unterrichten eines kindgerechten Fitnesstrainings mit den Schwerpunkten:

- Kindgerechtes Ausdauertraining mit den Elementen Aerobic, Step Aerobic
- Phantasievolles Erleben und Erfahren von Musik und Bewegung
- Einblick in das Drums Alive® Kids Beats Programm
- Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining mit Kindern
- Stundenaufbau, Stundenbilder
- Anforderungen an den Kids Trainer
- Pädagogische Aspekte des Trainings mit Kindern

Anerkennung: Nach erfolgreicher Teilnahme an der DTB-Kursleiter-Ausbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Kursleiter/ in Kids in Action. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig ist muss nicht verlängert werden.

**LG-Nr.** 2917010  
**Termin** 4. – 6.5.2012  
**Zielgruppe** ÜL C, Trainer C  
**Qualifik.** Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen. Trainer-, Übungsleiterlizenz C Breitensport, Kinderturnen oder Aerobic oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage  
**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Hamm, Hammer SC o8  
**Kosten** Gymcard Regulär ohne Ü/V 165,- 230,-  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Sharon Jackson, Frauke Winkler,

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport  
**Hinweis** Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten bei: Hammer SC o8 Tel. 02381 50072, Frau Schicht

## DTB-Akademie

### Kinderballett

Ballettspezifische Grundlagen für Kinder

Ballettspezifische Grundlagen für Kinder zwischen 4 und 9 Jahren. 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
- 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

Anerkennung: Zertifikat

**LG-Nr.** 2917020  
**Termin** 1.-3.06.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer insbesondere im Gerätturnen und in RSG, Sportlehrer, Physiotherapeuten  
**Qualifik.** gültige Lizenz auf der 1. Stufe oder sportfachliche Ausbildung/Studium oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage. Tanz- bzw. Balletterfahrungen erforderlich  
**Zeit** Fr 17 Uhr – So 16 Uhr / 25 LE  
**Ort** Bommern



**Kosten** Gymcard Regulär ohne Ü/V 165,- 230,-  
**mit V** 190,- 255,- (nur Mittagessen)  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Lea Schilling, Christine Dimke (Tanzpädagoginnen, Hamburg)  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport  
**Hinweis** das Hotel Resenhof in Bommern liegt direkt gegenüber der Ausbildungsstätte und kann als günstige Übernachtungsmöglichkeit selbst gebucht werden: Hotel Reesenhof, Tel. 02302 390057, info@reesenhof.de.

### Ran an die Geräte

Grundlagentraining mit Spaß und Erfolg

Vom Purzelbaum zur Rolle vorwärts, vom Zapfelhandstand zum Rad. Turnen soll Spaß machen. Wie ich das in meiner Kinderturngruppe anfangen und umsetzen kann, darum soll es in diesem Lehrgang gehen. Wir werden die einfachen turnerischen Elemente methodisch erarbeiten, entsprechende Hilfen und Hilfestellungen ausprobieren und Tipps und Tricks zur spielerischen Vermittlung verraten. Die Schulung von Grundfertigkeiten, Kleine Spiele und Entspannung zur Abrundung der Turnstunde werden dabei natürlich auch nicht fehlen. Grundsätzlich werden wir uns mit den klassischen Turngeräten beschäftigen. Daneben wird es aber auch ausreichend Platz für spontane Fragen und Wünsche geben.

**LG-Nr.** 2620040  
**Termin** 15. – 17.6.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 4 – 10-jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe mit Ü/V 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Sina Seibt, Simone Mühlenbrock  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr C

### Abenteuer und Spiele für wilde Kids

Turnen und Spielen außerhalb der Halle!

Kinder testen ihre Grenzen, aber manche gehen auch ein Stück weiter! Wir wollen basierend auf Ideen aus Erlebnispädagogik und Deeskalationstraining viele verschiedene Spiele und Möglichkeiten ausprobieren, um

vorbeugend auf herausforderndes Verhalten reagieren zu können. Dabei werden wir neben Spielen in der Turnhalle auch die Möglichkeit von Wald und Wiese nutzen. Bringt bitte entsprechende Kleidung mit.

**LG-Nr.** 2620050  
**Termin** 29.6. – 1.7.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 14-jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe mit Ü/V 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Nico Schulze, Sebastian Wilke  
**Lizenzverl.** ÜL C / ÜL B / ÜL B GfK\*

## DTB-Akademie

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

Modul I und II

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 die in entsprechender Reihenfolge, Modul I und dann Modul II, besucht werden müssen.

LG-Nr. 2917031 Modul 1:

Das Baby von 3 bis 6 Monaten.

LG-Nr. 2917032 Modul 2:

Das Baby von 6 Monaten 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

Anerkennung: Zertifikat Kursleiter Baby in Bewegung – mit allen Sinnen. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

**LG-Nr.** 2917031 Modul 1  
**Termin** 1./2.9.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter/Trainer oder Bewe-



**Qualifik.** Erfahrungsfachberufe, Hebammen, Pädagogen  
**Qualifik.** Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern, Übungsleiter/Trainer C Breitensport oder gleichwertige Qualifikation  
**Zeit** Sa 10 Uhr – So 17:30 Uhr / 20 LE  
**Ort** Iserlohn – TuS Iserlohn  
**Kosten** Gymcard Regulär ohne Ü/V 140,- 195,-  
**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Cornelia Lohmann  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport  
**Hinweis** Die Module müssen in entsprechender Reihenfolge: Modul I dann Modul II besucht werden. Das Buch: Babys in Bewegung – mit allen Sinnen (Meyer & Meyer Verlag 16,95) ist bereits in der Gebühr enthalten.

**LG-Nr.** 2917032 Modul 2  
**Termin** 3./4.11.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter/Trainer oder Bewegungsfachberufe, Hebammen, Pädagogen  
**Qualifik.** Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern, Übungsleiter/Trainer C Breitensport oder gleichwertige Qualifikation  
**Zeit** Sa. 10 Uhr – So. 17:30 Uhr / 20 LE  
**Ort** Iserlohn – TuS Iserlohn  
**Kosten** Gymcard Regulär ohne Ü/V 140,- 195,-  
**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Cornelia Lohmann  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport  
**Hinweis** Die Module müssen in entspre-

chender Reihenfolge: Modul I dann Modul II besucht werden. Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten – Preise bei: TuS Iserlohn, Axel Kahl; Tel. 02371 437390, axel.kahl@tusiserlohn.de, z.B. HOTEL KORTH, In der Calle 4 – 7, 58636 Iserlohn, Tel. 02371 97870, info@hotel-korth.de.

## DTB-Akademie

### DTB-Kursleiter Kindertanz

Tanzkiste mit kreativen Angeboten zur Umsetzung tanzpädagogischer Konzepte im Verein

Das Programm ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der 4 – 10-jährigen Kinder. 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 Rhythmuschulung
- Bewegungsaufgaben, Tanzimprovisation und einfache Schrittfolgen
- Kreatives Kindertanz mit und ohne Alltagsmaterialien
- Pädagogische Aspekte des Tanztrainings mit Kindern

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Kindertanz. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

**LG-Nr.** 2917040  
**Termin** 7. – 9.9.2012  
**Zielgruppe** Übungsleiter/Trainer/Erzieher oder Bewegungsfachberufe (Sportlehrer, Physiotherapeut)  
**Qualifik.** Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage  
**Zeit** Fr 17 Uhr – So 16 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 165,- 230,-  
**mit V** 200,- 265,-  
**mit Ü/V** 240,- 305,-  
**Frühbuche** 15,- Rabatt bis 28.2.2012  
**Leitung** Julia Dold, Lea Schilling (Tanzpädagoginnen, Hamburg)  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport

**Erlebnisturnen mit ADHS Kindern**  
*Möglichkeiten und Grenzen im Sportalltag mit auffälligen Kindern für die Altersgruppe 8 – 12jährige*

Dieses Seminar behandelt die Ursachen, Problematik und vor allem die Hilfsmöglichkeiten, ADHS Kinder in Sportgruppen zu integrieren und sie auf vielen Ebenen anzusprechen. Anhand praktischer Modellstunden, die an der Erlebniswelt der Kinder ansetzen, werden differenzierte Spielmöglichkeiten aufgezeigt: In Erlebnislandschaften werden auf vielfältige Weise die Kinder in ihrer Koordinations- und Kooperationsbereitschaft gefördert und gefordert. Besonderer Schwerpunkt sind Turnstunden, die Spiele mit einem hohen Motivationspotential und die viele psychomotorische Anteile beinhalten. Dieses Seminar macht Mut und zeigt Wege auf, Sportstunden als Integration dieser bewegungsaktiven Kinder zu erfahren.

**LG-Nr.** 2620060  
**Termin** 7. – 9.9.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 8 – 12jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Sybille Bierögel, Antje Hemming  
**Lizenzverl.** ÜL C / ÜL B / ÜL B GfK\*

**Kindertanz trifft Spiele**

*Ein Wochenende voller Rhythmik – Koordination – Kooperation*

Kindertanz ist einer der am häufigsten nachgefragten Lehrgangsinhalte bei verschiedenen Übungsleiterabfragen. Im Grundschulalter sind die Voraussetzungen bei Kindern optimal, um kreative Ideen für das Tanzen aus den Kindern herauszulockern. Der Lehrgang zeigt dafür verschiedene Wege auf. Die Kleinen Spiele, ob drinnen oder draußen, als zweiter Schwerpunkt passen optimal als ergänzender und unterstützender Lehrgangsinhalt dazu. Wie können die Gruppenabstimmungen im Tanz, die Kooperation und die Koordination durch Kleine Spiele unterstützt werden.



**LG-Nr.** 2620070  
**Termin** 21. – 23.9.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit Kindern ab 6 Jahren arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Marlies Schmale, Pit Simon  
**Lizenzverl.** ÜL C

**Wir turnen in 80 Tagen um die Welt**

*Erlebnisreiches Kinderturnen für 6 – 10 jährige, das alle begeistert*

Die Faszination in fremde Länder einzutau- chen, andere Kulturen und Sitten kennen zu lernen, weckt vor allem bei Kindern die Neugierde, sich mehr mit ihnen auseinander zu setzen und sich dafür zu interessieren. Spiele in jeglicher Form gehören schon seit langer Zeit zur menschlichen Entwicklung und verbinden unsere Kulturen auch ohne Sprache. Wir werden eine erlebnisreiche und bewegte Weltreise starten, in dem wir auf vielfältige Kulturlandschaften eingehen und sie mit sportlichen Bewegungsspielen herbei zaubern. In England bei Scotland Yard, lösen die Kinder als pfiffige Detektive spannende Kriminalfälle, in Australien wandeln sie auf den Spuren der Aborigines, oder in Amerika erleben alle das Land, in dem nichts unmöglich erscheint.

**LG-Nr.** 2620080  
**Termin** 5. – 7.10.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 10jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Sybille Bierögel, Antje Hemming  
**Lizenzverl.** ÜL C

**Hand in Hand in die Turnhalle im ELKi-Turnen**

*Begleitung vom Vertrauten zu Neuen*

Vielseitig und abwechslungsreich, aber auch verlässlich mit Wiedererkennungswert, sollen die Turnstunden für die Kleinsten sein, damit vor allem die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommt. Wir geben Beispiele für Bewegungsstunden, die die Motorik der Kinder fördern, Sinneswahrnehmungen ermöglichen und viel Raum zum miteinander Spielen und Entdecken lassen. Ein Schwerpunkt liegt auch im Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander. Sowohl die *alten Hasen* als auch Übungsleiter, die neu im Eltern Kind-Turnen tätig sein wollen, sind hier herzlich willkommen.

**LG-Nr.** 2620090  
**Termin** 9. – 11.11.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 2 – 5jährigen Kindern arbeiten

**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Diana Reisner-Sass  
**Lizenzverl.** ÜL C / ÜL-B BiKuV\*

**Schau zu – mach selbst!**

*Von der Modellstunde zur eigenen Stunde*

„Hilf mir, es selbst zu tun“ könnte die didaktische Anweisung für den Lehrgang lauten. Anhand Modellstunden zu verschiedenen Themen, die

ihr für eure Kinderturnstunden mitnehmen könnt, möchten wir euch helfen und Wege aufzeigen, eigene Modell-Stunden zu erstellen.

**LG-Nr.** 2620100  
**Termin** 23. – 25.11.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 12jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Pit Simon, Kathrin Kosmeyer  
**Lizenzverl.** ÜL C



**Tages-Fortbildungen**

**Hand in Hand mit ADHS-Kindern**

*Förderhilfen im Kindergarten und der Grundschule/OGS*

Die Fortbildung findet jeweils an beiden Tagen ohne Übernachtung statt. Wir betrachten die Ursachen, Erscheinungsbilder und Fördermöglichkeiten für aufmerksamkeitsgestörte Kinder.

Der Sport bietet jüngeren Kindern zahlreiche Erlebnisfelder, das Zusammenspiel in der Gemeinschaft zu fördern, soziales Verhalten in der Gruppe zu erleben und eigene Stärken und Grenzen in ihrer eigenen Körperwahrnehmung zu erfahren. Durch den Einsatz von gezielten Spielen wird das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert, sie lernen sich besser kennen, können ihre eigenen Gefühle verstehen und ihre Stärken positiv einsetzen.

In diesem Seminar wird das Verständnis für schwierige Kinder geweckt bzw. sensibel behandelt und zahlreiche Möglichkeiten aufgezeigt, diese Kinder spielerisch und geschickt innerhalb der Gruppe zu integrieren.

**LG-Nr.** 2620210  
**Termin** 17./18.3.2012 (o. Übernachtung)  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen, Erzieherinnen und Interessierte, die mit 3 – 10jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Sa 10 – 17 Uhr und So 10 – 15 / 15 LE  
**Ort** Bad Sassendorf, Hauptschul-Turnhalle  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 60,- 70,- 120,-  
**Leitung** Sybille Bierögel, Antje Hemming  
**Lizenzverl.** ÜL C / ÜL-B / ÜL-B GfK\*

**Gerätemix – Turnhits für Kids I**

*Grundlagen für Boden und Schwebelbalken*

Ob Gerätebahn, Gerätelandschaft, Stationsbetrieb oder Methodische Übungsreihe, es gibt viele Möglichkeiten, die Übungsstunde abwechslungsreich zu gestalten. Wie schaffe ich die Grundlagen zur Erarbeitung der Basiselemente an den unterschiedlichen Geräten? Darum soll es an diesem Tag neben der Erarbeitung einiger Grundelemente an Boden und Schwebelbalken gehen.

Außerdem werden wir uns Zeit nehmen, das Helfen und Sichern an diesen Geräten noch einmal genau unter die Lupe zu nehmen und aufzufrischen. Zu guter letzt bleibt sicherlich noch Zeit für Tipps, Tricks, methodische Hilfen und individuelle Fragen.

**LG-Nr.** 2620220  
**Termin** 25.3.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 4 – 10jährigen Kindern arbeiten

**Zeit** So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Plettenberg  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**mit Ü/V** 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Sina Seibt, Simone Mühlenbrock  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C

**Die bunte Welt des Kinderturnens**

*Grundlagentraining für Zwei- bis Zwölfjährige interessant verpackt*

In dieser Tagesfortbildung wird jeweils ein Stundenbild, bestehend aus Spielen und Bewegungslandschaften, für die Altersgruppen Mutter, Vater, Kind (2 – 3 Jahre), Kinderturnen (4 – 6 Jahre), sowie Turnen für 6 – 12jährige vorgestellt.

Zudem wird gezeigt, wie man auch mit zwei Übungsleitern/Helfern bei vielen Kindern Geräte aufbauen, nutzen und abbauen kann. Natürlich werden individuelle Wünsche der Teilnehmer so weit wie möglich berücksichtigt.





**LG-Nr.** 2934020  
**Termin** 28.4.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 2 – 12jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Kachtenhausen (TUS Kachtenhausen)  
 oder  
**LG-Nr.** 2936020  
**Termin** 1.9.2012  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Minden  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe ohne Ü/V 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Alexandra Pfau  
**Lizenzverl.** ÜL C/Tr. C GT

**LG-Nr.** 2620230  
**Termin** 12.5.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 12jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** TUS Kachtenhausen / Bielefeld  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe mit Ü/V 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Frauke Winkler / Sharon Jackson  
**Lizenzverl.** ÜL C

**Gerätmix – Turnhits für Kids II**  
*Grundlagen für Reck, Barren und Sprung*

Im zweiten Teil dieses Lehrgangs geht es inhaltlich um die Geräte Reck, Barren und Sprung. Teil I ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Lehrgang. Beide Teile können auch unabhängig voneinander besucht werden.

**LG-Nr.** 2620240  
**Termin** 30.9.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 8 – 14jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Plettenberg  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe mit Ü/V 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Sina Seibt, Simone Mühlenbrock  
**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport und GT

**Kids in action - Der Klassiker**  
*Das Fitness-Programm für Kids*

Frauke und Sharon, beide Diplom-Ausbilderrinnen des Deutschen Turner-Bundes, arbeiten referieren und präsentieren seit vielen Jahren in den Bereichen GroupFitness, Wellness und Gesundheitssport. Sie sind Entwicklerinnen des bundesweit erfolgreichen DTB-Konzepts Kids in Action, ein gesundheitsorientiertes und kindgerechtes GroupFitness-Programm. Das mittlerweile bundesweit bekannte Programm bietet immer wieder neuen Stoff. Spannende und kindgerechte Choreografien zu fetziger Musik und Kids Workout sind Inhalt dieses Fitness Programm für Kids. Kreativität, Enthusiasmus und auch ein bisschen verrückt sein gehört in jede Stunde. Inhaltlich spricht sie die Trainer an, die mit Kindern in dem Alter 6 – 9 bzw. 10 – 12 Jahren arbeiten.

**Dance for Kids**  
*Tänze im Kinderturnen mit 4 – 8Jährigen*

Kindertanz erfreut sich einer wachsenden Beliebtheit. Es ist eine gute Methode für Kinder, mit spielerischen und kreativen Elementen Bewegung und Ausdruck zu erleben. Er schult Gefühl für Rhythmus, Koordination, Wahrnehmung und vermittelt natürlich auch Spaß und Freude. An dem Tag werden zahlreiche einfache Tänze aus dem Bereich Kindertanz und Videoclipdance gezeigt, die leicht in Schule und Verein umsetzbar sind.

**LG-Nr.** 2937040  
**Termin** 3.11.2012  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 4 – 8jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Rheine (TV Jahn Rheine)  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe ohne Ü/V 40,- 45,- 80,-  
**Leitung** Marion Böttick  
**Lizenzverl.** ÜL C

**Vereins-Modul zum Buchen**  
*Kinder starkmachen – Suchtvorbeugung im Sportverein*

Unterstützt durch die BZgA bieten wir in diesem Jahr einen Lehrgang für Vereine an, der direkt vor Ort gebucht werden kann. Übungsleiter sind Vorbilder und Vertraute von Kindern und Jugendlichen, nicht nur im sportlichen Bereich, sondern sie sind auch wichtige Ansprechpartner für Probleme in der Familie, der Schule oder im Freundeskreis. In diesem Tageslehrgang sollen die ÜL erkennen, welche wichtige Rolle sie bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit einnehmen. Denn diese Einstellungen und Fähigkeiten sollen Kinder und Jugendliche so stark machen, dass sie ihr Leben ohne den Konsum von Suchtmitteln bewältigen können. Kleine Spiele aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Abenteuer und Erlebnis bilden den praktischen Teil des Seminars.

**Termin** nach Absprache  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte  
**Zeit** Tagesveranstaltung / 8 LE  
**Kosten** nach Absprache  
**Leitung** wtj-Referenten  
**Lizenzverl.** ÜL C / ÜL-B / Tr. C GT / Tr. C Breitensport / JL  
**Hinweis** Mit 8 LE zur Lizenzverl. anerkannt

**Freizeiten**

**Kinder- und Jugend-Freizeiten**

Das gesamte Freizeitprogramm der Westfälischen Turnerjugend ist zum Redaktionsschluss zum Teil noch in der Vorbereitung. Interessierte Vereine, Übungsleiter, Jugendliche und Kinder können sich gerne in der WTB-Geschäftsstelle, Referat Jugend, informieren.

**Skifreizeit der Westfälischen Turnerjugend**

*Zielgruppe: 12 – 17 Jährige*

Ski alpin, Snowboarden, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, auf glatter und auf buckeliger Piste. Es ist für jeden was dabei. Sport, Spiel und Spaß runden das Programm ab. Nähere Informationen zur Freizeit werden im Internet [www.wtj-online.de](http://www.wtj-online.de) und im Westfalenturner veröffentlicht oder können angefordert werden.

**LG-Nr.** 2650010  
**Termin** 8. – 15.4.2012  
**Ort** Ahrntal in Südtirol / St. Jakob, Skigebiet Klausberg  
**Leitung** Ernst Mackel

**Segel-Wochenende 2012**

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Vereinen, Bezirken, Gauen und Fachgebieten Karfreitag bis Ostermontag sind wir auf dem modernisierten Plattbodenschiff NO-OIT VOLMAECKT (1893). In sieben Kabinen stehen 18 Kojen zur Verfügung. Der Kurs richtet sich nach Wind und Wetter. Nähere Informationen werden im Internet [www.wtj-online.de](http://www.wtj-online.de) und im Westfalenturner veröffentlicht oder können angefordert werden.

**LG-Nr.** 2650020  
**Termin** 6. – 9.4.2012  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 13 Uhr  
**Ort** Enkhuizen, IJsselmeer (Holland)  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe mit Ü/V 175,- 175,- 250,-  
**Leitung** Dietmar Haberkamm, Ulf Strijowski, wtj  
**Lizenzverl.** ÜL C

**Zeltlager Oberwerries**

Im Sommer können Kinder zwischen 8 und 12 Jahren ihre Ferien im Zeltlager Oberwerries

verbringen. Dafür stehen auf dem Gelände der Landesturnschule Oberwerries Zelte mit Holzfußboden, Betreuerhäuser mit Betten sowie ein Essenzelt und ein Sozialgebäude mit sanitären Anlagen und Spülküche zur Verfügung. Das Erleben von Natur und Umwelt steht im Vordergrund und natürlich kommen Sport, Turnen, Spiel, Rad fahren, Boot fahren, Basteln und Werken nicht zu kurz.

*1. Dekade*

**LG-Nr.** 2650040  
**Termin** Donnerstag, 12. Juli bis Mittwoch, 25. Juli 2012  
**Zielgruppe** Kinder zwischen 8 und 12 Jahren  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** 168,-  
**Leitung** Meik Afholderbach und Team Siegerland

*2. Dekade*

**LG-Nr.** 2650050  
**Termin** Freitag, 27. Juli bis Donnerstag 2. August 2012  
**Zielgruppe** In dieser Zeit steht das Zeltlager für Vereins-, Kinder- und Jugendgruppen mit eigener Leitung und Programmgestaltung zur Verfügung.  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Der Verpflegungssatz (Unterkunft in Zelten, vier Mahlzeiten) beträgt pro Person und Tag 17,-.

Hier eignet sich der Aufenthalt gut als Ausgangs- oder Übernachtungspunkt für interessante Fahrradtouren und Ziele: Römeroute, Lippe-Radweg, Werse-Radweg, 1000-Schlösser-Route; Hindu-Tempel Uentrop, Maxi-Park Hamm, Maximare, Wasserskianlage usw.

*3. Dekade*

**LG-Nr.** 2650060  
**Termin** Freitag, 3. August bis Donnerstag, 16. August 2012  
**Zielgruppe** Kinder zwischen 8 und 12 Jahren  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** 168,-  
**Leitung** Martin Heep, Münster

**Zeltlager Mövenberg in List auf Sylt**

Die Insel Sylt bietet neben ihrer Hauptattraktion, den endlosen Stränden, viele weitere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Unser Ziel ist noch einmal der Jugendzeltplatz in List! Wieder wird es ein tolles Zeltlager mit spannenden Aktionen, netten Betreuern, Spitzenwetter und tollen Teilnehmern geben. Wir hoffen, dass Ihr Euch schon genauso auf das Zeltlager freut, wie wir. Also dann bis zum Sommer, Euer Hangi-Team ([www.ak-hangi.de](http://www.ak-hangi.de)).

**Termin** Sonntag 5. August bis Donnerstag 16. August  
**Zielgruppe:** Kinder zwischen 7 und 14 Jahren  
**Kosten** steht zum Redaktionstermin noch nicht fest  
**Leitung** AK HANGI, Siegerland

**Familienfreizeit**

Auch in 2012 wird die Westfälische Turnerjugend eine Familienfreizeit im Zeltlager Oberwerries durchführen. Diese beliebte Freizeit für die gesamte Familie findet am letzten Wochenende der Sommerferien in NRW statt und bietet einen tollen Ferienausklang mit sportlichem Programm und gemeinsamen Familienaktivitäten. Dafür stehen auf dem Gelände der Landesturnschule Oberwerries Zelte (4x4m mit Holzfußboden) sowie ein Essenzelt und ein Sozialgebäude (mit sanitären Anlagen) und Spülküche zur Verfügung. Wer Lust auf ein lustiges und erlebnisreiches Wochenende hat, meldet sich schnellstmöglich in der Geschäftsstelle des WTB-Referat-Jugend an (Adresse und Anzahl der Personen).

**LG-Nr.** 2650070  
**Termin** 17.8 – 19.8.2012  
**Zielgruppe** Familien mit Kindern  
**Zeit** Fr ab 16 Uhr bis So 13 Uhr  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** 30,- pro Person für Übernachtung und Vollverpflegung  
**Leitung** FFZ-Leitungsteam

**Informationen und Anmeldungen:**  
 Westfälischer Turnerbund e.V.  
 Referat Jugend  
 Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm  
 Tel. 02388 300000 | Fax 02388300099  
[wtj@wtb.de](mailto:wtj@wtb.de) | [www.wtj-online.de](http://www.wtj-online.de)

Veranstaltungen

wtj-Jugendrat

LG-Nr. 2660020  
 Termin Sommer 2012  
 Zielgruppe Mitglieder gemäß §8 der Jugendordnung  
 Ort N.N.  
 Leitung wtj-Vorstand

wtj-Hauptausschuss

LG-Nr. 2660030  
 Termin Herbst 2012  
 Zielgruppe Mitglieder gemäß §7 der Jugendordnung  
 Ort N.N.  
 Leitung wtj-Vorstand

17. Tanzwerkstatt

Wer vor der Veranstaltung automatisch eine Mail-Benachrichtigung mit dem fertigen Flyer erhalten möchte, schickt eine Mail mit dem Betreff *Interesse Tanzwerkstatt 2012* an mackel@wtb.de.

LG-Nr. 2610030  
 Termin 1. oder 2. Wochenende im November 2012  
 Zielgruppe Alle Tanzinteressierten  
 Ort Unna, Hellweg-Sporthallen  
 Kosten 60,- (inkl. Getränk/Verpflegung)  
 Leitung Ernst Mackel, wtj  
 Hinweis Hier können aus den 12 Workshops der unterschiedlichsten Tanzstile jeweils drei gebucht werden.

Landeskinderturnfest

1. – 3. Juni 2012 in Ochtrup

Ausführliche Beschreibung dieser Veranstaltung im Internet unter [www.wtj-online.de](http://www.wtj-online.de). Informationen in der Geschäftsstelle, Telefon 02388 300000.

\* LSB-Ausbildungsprofile  
 Ausbildungen



**KÜBLER SPORT**

- Über 7000 Artikel für den Schulsport, Vereinssport, Fitness und Therapie!
- Der kostenlose Sportgerätecatalog mit über 600 Seiten!
- Exklusive Produkte nur bei Kübler Sport!

Fordern Sie noch heute unseren kostenlosen Sportgerätecatalog telefonisch an unter 07191/9570-0 oder einfach über das Internet unter: [www.kuebler-sport.de](http://www.kuebler-sport.de).

**SPORTGERÄTE**  
 für den Schulsport, Vereinssport und Leistungssport

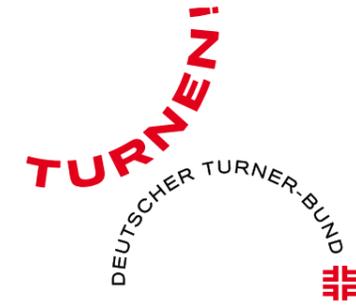
Kübler Sport GmbH  
 Postfach 1727 • 71507 Backnang • Germany  
 Fon + 49 - (0) 71 91 9570 - 0 • Fax - 10  
[info@kuebler-sport.de](mailto:info@kuebler-sport.de) • [www.kuebler-sport.de](http://www.kuebler-sport.de)

**7000 Sport- und Spielgeräte**  
 unter [www.kuebler-sport.de](http://www.kuebler-sport.de)

Partner beim Landeskinderturnfest in Ochtrup

**LKTF**  
 Landeskinderturnfest Ochtrup 2012

Wir leben den Sportsgeist.



Energie – Dynamik – Ästhetik – Können

Ausbildungen

Seite 66

Fortbildungen

Seite 67

- Gerätturnen
- Rhythmische Sportgymnastik
- Trampolinturnen
- Rhönradturnen
- Rope Skipping
- Schule und Verein

- Seite 67
- Seite 68
- Seite 69
- Seite 69
- Seite 70
- Seite 71

## Turnen

### ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

#### Ausbildungen

##### Trainer-C-Ausbildung

Gerätturnen weiblich/männlich,  
Leistungssport

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten (LE). Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Sie wird von dem Fachgebiet Gerätturnen durchgeführt. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung (s. Allgemeiner Teil) absolvieren die Teilnehmer den fachspezifischen Teil (60 LE), der in erster Linie fachpraktisch ausgerichtet ist. Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Teilnehmer, die aus dem Leistungssport Gerätturnen kommen und dort aktiv werden wollen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2400111</b>
<b>Termine</b>	Allgemeiner Teil: 1. Folge: 20. – 22.1.2012 2. Folge: 3. – 5.2.2012 3. Folge: 24. – 26.2.2012 4. Folge: 16. – 18.3.2012 Fachspezifischer Teil: 31.3. – 5.4.2012
<b>Zielgruppe</b>	aktive und ehemalige Leistungssportler
<b>Zeit</b>	Folgen 1.–4. Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE Fachspezifischer Teil Sa 10 Uhr bis Do 17 Uhr /60 LE
<b>Ort</b>	Folgen 1. – 4. Landesturnschule Oberwerries Fachspezifischer Teil in Dortmund
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 400,- 400,- 800,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Armin Schewe

##### Trainer-C-Ausbildung

Rhythmische Sportgymnastik /  
Trampolinturnen

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten (LE). Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Sie wird von den Fachgebieten Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen durchgeführt. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung (s. Allgemeiner Teil) gehen die Teilnehmer in ihr Fachgebiet und absolvieren dort weitere 60 LE (s.u.) mit stark fachspezifisch ausgerichteten Lerneinheiten. Mit dieser



Ausbildung richten wir uns ausdrücklich an noch aktive oder ehemalige Leistungssportler, die eine Trainerlaufbahn einschlagen wollen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2400211</b>
<b>Termin</b>	Allgemeiner Teil (RSG/Tramp.) 1. Folge: 20. – 22.4.2012 2. Folge: 11. – 13.5.2012 3. Folge: 25. – 27.5.2012 4. Folge: 8. – 10.6.2012 Fachspezifischer Teil RSG 1. Folge: 5. – 7.10.2012 2. Folge: 2. – 4.11.2012 3. Folge: 7. – 9.12.2012 4. Folge: 14. – 16.12.2012 Fachspezifischer Teil Tramp. 9. – 15.7.2012
<b>Zielgruppe</b>	aktive und ehemalige Leistungssportler
<b>Zeit</b>	Folgen 1. – 4. (Allg. Teil und Fachspez. Teil RSG) Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE Fachspez. Teil Tramp. Mo 9 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 400,- 400,- 800,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Armin Schewe

##### Trainer-C-Ausbildung

Rhönradturnen

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten (LE). Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und

-richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Sie wird von dem Fachgebiet Rhönradturnen durchgeführt. Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Teilnehmer, die aus dem Leistungssport Rhönradturnen kommen und dort aktiv werden wollen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2400311</b>
<b>Termine</b>	1. Folge: 10. – 12.2.2012 2. Folge: 30.3. – 1.4.2012
<b>Zielgruppe</b>	aktive und ehemalige Leistungssportler
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 400,- 400,- 800,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Armin Schewe

##### Trainer-C-Helferausbildung

Mit dieser Ausbildung wenden wir uns an Jugendliche (Mindestalter 14 Jahre), die im Leistungssportbereich ihres Fachgebietes tätig werden wollen. Die Ausbildung ist eine Vorstufe zur Trainer-C-Ausbildung des WTB und umfasst insgesamt 60 LE. Über theoretische und sportpraktische Ausbildungsinhalte sollen die Teilnehmer u.a. etwas über die Ziele und Inhalte des Leistungssportes und deren Umsetzung erfahren. Sie sollen methodisch und didaktisch auf die Erarbeitung und Durchführung spezieller Aspekte des Leistungstrainings vorbereitet werden. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer u.a. etwas über den Aufbau und die Aufgaben des Sportvereins.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2400411</b>
<b>Termine</b>	1. Folge: 14. – 16.9.2012 2. Folge: 28. – 30.9.2012 3. Folge: 26. – 28.10.2012 4. Folge: 9. – 11.11.2012
<b>Zielgruppe</b>	Aktuelle und ehemalige Leistungssportler
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 180,- 180,- -
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Ira Pechtel-Nondorf, Armin Schewe

#### Fortbildungen

##### Gerätturnen

##### Trainer-C-Lizenzverlängerung fachübergreifend

Der Fortbildungslehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz. Neben den theoretischen werden auch sportpraktische, überfachliche Inhalte vermittelt. Mit diesem Lehrgang sprechen wir die Trainer-C-Lizenzinhaber der Fachgebiete Gerätturnen Männer/Frauen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen an. Dementsprechend sind die Lehrgangsinhalte fachübergreifend konzipiert.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2400511</b>
<b>Termin</b>	1. – 3.6.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-C-Lizenzinhaber
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Armin Schewe
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C

##### Umschreibungslehrgang F-ÜL Lizenz GT in Tr-C Lizenz GT

Dieser Lehrgang soll ambitionierte Fachübungsleiter weiter qualifizieren und einen Einstieg zur Arbeit im leistungsorientierten Gerätturnen erleichtern. Der Lehrgang umfasst theoretische und praktische Unterrichtseinheiten und dient auch zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Gerätturnen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2400611</b>
<b>Termin</b>	23. – 25.11.2012
<b>Zielgruppe</b>	Fachübungsleiter, Trainer-C-Lizenzinhaber
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Lizenzverl.</b>	F-ÜL GT, Tr. C GT

##### Gerätturnen

Leitfadenvorstellung 2012

Vorstellung von Wettkampfprogrammen, Terminen und Informationen für 2012, Tipps zur Erarbeitung von Elementen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2410010</b>
<b>Termin</b>	4.2.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-C, Fachübungsleiter Gerätturnen, Vereinsvertreter
<b>Zeit</b>	Sa 13 Uhr bis 17 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder 17,50 17,50
<b>Leitung</b>	Manfred Beier, Brigitte Porten
<b>Lizenzverl.</b>	F-ÜL, Tr. C

##### Lizenzverlängerung Trainer Fachübungsleiter Männer

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Grundlagentraining Boden, Seitpferd, Ringe, Barren.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2410110</b>
<b>Termin</b>	21./22.1.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-C, Fachübungsleiter Gerätturnen, Interessierte
<b>Zeit</b>	Sa 17 Uhr bis So 12 Uhr
<b>Ort</b>	Mettingen, Josef Hauptschule
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
<b>Leitung</b>	Hermann von Wulfen
<b>Lizenzverl.</b>	F-ÜL GT, Tr. C GT

##### Lizenzverlängerung Trainer Fachübungsleiter Frauen

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Grundlagentraining Behandlung von Themen und Fragen aus dem Teilnehmerkreis.

<b>LG-Nr.</b>	<b>2420110</b>
<b>Termin</b>	11.2.2012 Landesturnschule Oberwerries
<b>LG-Nr.</b>	<b>2420120</b>
<b>Termin</b>	8.9.2012, LLZ Dortmund
<b>LG-Nr.</b>	<b>2420130</b>
<b>Termin</b>	3.11.2012 Landesturnschule Oberwerries
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-C, Fachübungsleiter Gerätturnen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 18 Uhr / 10 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 27,50 27,50 55,-
<b>Leitung</b>	Beatrix Glasgow
<b>Lizenzverl.</b>	F-ÜL GT, Tr. C GT



## Gerätturnen Kampfrichterwesen

Leitfadenvorstellung  
für Kampfrichter 2012

Vorstellung von Wettkampfprogrammen, Terminen und Informationen für 2012

LG-Nr.	2410020
Termin	4.2.2012
Zielgruppe	Kampfrichter A/B/C/N Männer, Frauen
Zeit	13 Uhr bis 17 Uhr / 5 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Manfred Beier, Brigitte Porten



## Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen Frauen

LG-Nr.	2420210
Termin	3./4.2.2012
Zielgruppe	Kampfrichter A/B; I; Frauen
Zeit	18 Uhr bis 12 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420220
Termin	17.3.2012
Zielgruppe	Kampfrichter A/B; II; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420230
Termin	15.9.2012
Zielgruppe	Kampfrichter A/B; III; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420240
Termin	11.2.2012
Zielgruppe	Kampfrichter B-Lizenz Anwärter, Prüfungslehrgang; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420250
Termin	18.3.2012
Zielgruppe	Kampfrichter B/B2 I; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420260

Termin	16.9.2012
Zielgruppe	Kampfrichter B/B2; II; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 12 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420270
Termin	23.6.2012
Zielgruppe	Kampfrichter C-Lizenz; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	N.N.
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420280
Termin	27.10.2012
Zielgruppe	Kampfrichter C-Lizenz; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 12 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten
LG-Nr.	2420290
Termin	28.4.2012
Zielgruppe	Kampfrichter; Frauen
Zeit	9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Brigitte Porten

## Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen Männer Fortbildung

LG-Nr.	2410210
Termin	25.-26.8.2012
Zielgruppe	Kampfrichter A/B
Zeit	9 Uhr bis 13 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Johannes Wittbrodt

## Rhythmische Sportgymnastik

Lizenzverlängerung  
Trainerinnen

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Erwärmungsprogramm für SLK Grundschulung, Geräteelemente.

LG-Nr.	2430010
Termin	12.2.2012
Zielgruppe	Trainer-B/C,
Zeit	10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Schwerte
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne V	17,50 17,50 35,-
Leitung	Ursula Sohlenkamp
Lizenzverl.	Tr. C RSG

Lizenzverlängerung  
Trainerinnen

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Erwärmungsprogramm für Gruppen SLK/SWK, Körperelemente, Reifen, Wechsel Zusammenarbeit Kompensation

LG-Nr.	2430020
Termin	24.6.2012
Zielgruppe	Trainer-B/C,
Zeit	10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Wattenscheid
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
mit V	17,50 17,50 35,-
Leitung	Ursula Sohlenkamp
Lizenzverl.	Tr. C RSG

Lizenzverlängerung  
Trainerinnen

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Grundschulung, Ballett, Arbeit mit Handgeräten, Vorbereitung auf Turn-Talentschul-Pokal

LG-Nr.	2430030
Termin	9.9.2012
Zielgruppe	Trainer-B/C,
Zeit	10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Gütersloh
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne V	17,50 17,50 35,-
Leitung	Ursula Sohlenkamp
Lizenzverl.	Tr. C RSG

## Kampfrichterinnen

Rhythmische Sportgymnastik

Vorbereitung auf Wettkämpfe; Theorie und Praxis (Videobewertung), Vorbereitung auf die Westfälischen Meisterschaften.

LG-Nr.	2430110
Termin	29.1.2012

Zielgruppe	Kampfrichter B/C
Zeit	10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Ursula Sohlenkamp
LG-Nr.	2430120
Termin	26.2.2012
Zielgruppe	Kampfrichter B/C
Zeit	10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Schwerte

Leitung	Ursula Sohlenkamp
LG-Nr.	2430130
Termin	18.11.2012
Zielgruppe	Kampfrichter B/C
Zeit	10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Wattenscheid
Leitung	Ursula Sohlenkamp

## Trampolinturnen

## Basisschein Trampolinturnen

Erwerb des Basisscheins nach den Richtlinien des DTB

Vermittlung von Grundkenntnissen des Trampolinturnens, Sicherheitsmaßnahmen, Hilfe- und Sicherheitsstellungen, Methodischer Aufbau bis zum Salto sowie Spielformen. Voraussetzung: Vollendung des 14. Lebensjahres. Gesundheitliche Voraussetzung für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich.

LG-Nr.	2440010
Termin	1. Folge 13. – 15.1.2012 2. Folge 17. – 19.2.2012
Zielgruppe	Übungsleiter, Lehrer, Erzieher, Interessierte
Zeit	jeweils Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
mit Ü/V	180,- 190,- 380,-
Leitung	Ulrich Müller

## Trainer-C-Fortbildung

Trampolinturnen

Der Fortbildungslehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz. Themen: Methodik von Einzelsprüngen, Fehlerkorrektur, Hilfestellung.

LG-Nr.	2440110
Termin	15. – 17.6.2012
Zielgruppe	Trainer mit C-Lizenz, Kadermitglieder, Basisschein oder ohne Lizenz bei freien Plätzen
Zeit	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
mit Ü/V	85,- 95,- 185,-
Leitung	Roland Berger
Lizenzverl.	Tr. C Trampolin

Landeskampfrichter-  
Ausbildung

Trampolinturnen

Erarbeiten der Wettkampfbestimmungen. Das Werten (Haltung, Schwierigkeit, Synchronität) wird anhand von Videos/DVDs geübt und geprüft. Abschließend Prüfung in allen Bereichen mit Erwerb der Kampfrichter-C-Lizenz

LG-Nr.	2440210
Termin	23./24.3.2012
Zielgruppe	Kampfrichter bzw. Anwärter
Zeit	Fr 18 Uhr bis Sa 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder
mit Ü/V	65,- 70,-
Leitung	Robert Wagner

Arbeits-, Organisations-  
und Trainingsoptimierung

Erarbeitung der Wettkampf- und Lehrgangs- und Veranstaltungskonzeption

LG-Nr.	2440310
Termin	11.11.2012
Zielgruppe	Vereins-, Bezirks- und Gaufachwarte, Landesfachausschuss
Zeit	So 10 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Ulrich Müller
Lizenzverl.	Tr. C Trampolin



## Röhrradturnen

## Trainer Röhrradturnen

LG-Nr.	2460010
Termin	17./18.11.2012
Zielgruppe	Trainer –C-Lizenzinhaber
Zeit	Sa 10 Uhr bis So13 Uhr
Ort	Arnsberg
Leitung	Dagmar Möllers
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne V	17,50 17,50 35,-
Lizenzverl.	Tr. C Röhrradturnen

## Kampfrichterausbildung

Röhrradturnen Stufe 2

In diesem Lehrgang werden die Grundkenntnisse der Wertungsbestimmungen Röhrrad vermittelt. Die Teilnehmer erhalten die entsprechende Lizenz nach bestandener theoretischer und praktischer Prüfung. Ausbildungslehrgang für Kampfrichter.

LG-Nr.	2460110
Termin	12./13.3.2012
Zielgruppe	Trainer, Turner, Interessierte ab 16 Jahren
Zeit	Sa 10 Uhr bis So13 Uhr
Ort	N.N.
Leitung	Annette Fichtner

## Rope Skipping

## Kampfrichterausbildung

Rope Skipping Kampfrichter  
D-Lizenz (E4/T3)

Ausbildung zum Kampfrichter.

LG-Nr.	2470010
Termin	15.9.2012
Zielgruppe	Trainer, Übungsleiter, Anfänger, Springer (ab Vollendung des 16. Lebensjahres)
Zeit	Sa 9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Gabriele Blümel

Kampfrichterausbildung,  
Kampfrichterschulung

Rope Skipping

Ausbildung zum Kampfrichter, Lizenzverlängerungslehrgang.

LG-Nr.	2470020
Termin	28.4.2012
Zielgruppe	Kampfrichter mit gültiger Einsteigerlizenz

Zeit	Sa 9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Gabriele Blümel

## Rope Skipping

Ran an die Seile – Seilvariationen  
im Rope Skipping

Das Springseil (Rope) bietet viele Möglichkeiten für den Freizeit- Breiten- und Leistungssport. Wir zeigen wie.

LG-Nr.	2470110
Termin	4.2.2012
Zielgruppe	Übungsleiter, Trainer und die, die es werden wollen
Zeit	Sa 9 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne V	17,50 17,50 35,-
Leitung	Gabriele Blümel

## Rope Skipping in der Schule

Das Springseil (Rope) bietet viele Möglichkeiten der Nutzung im Sportunterricht und auf dem Schulhof. Wir zeigen wie.

LG-Nr.	2470120
Termin	14.3.2012
Zielgruppe	Lehrer, Referendare
Zeit	Mi 9 Uhr bis 16 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne V	27,50 27,50 27,50
Leitung	Gabriele Blümel

## 4. WTB Pfingstcamp

Rope Skipping Trainingslager

Eine gesonderte Ausschreibung folgt.

LG-Nr.	2470210
Termin	25. – 28.5.2012
Zielgruppe	Aktive, Trainer, Übungsleiter (Mindestalter 8 Jahre, Jg. 2004)
Zeit	Fr 17 Uhr bis Mo 14 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	s. gesonderte Ausschreibung
Leitung	Gabriele Blümel

## Schule und Verein



## Lehrer-Fortbildung

Module für ein vielseitiges Turnen  
im Schulsport

Dieser Lehrgang ist eine gemeinsame Veranstaltung des WTB und der Bezirksregierungen Arnsberg, Münster und Detmold. Es werden vermittelt: Grundelemente und Fertigkeiten des Turnens an und mit Geräten; Einführung in das Trampolinturnen. Die Anmeldung erfolgt über die Bezirksregierungen.

LG-Nr.	2480010
Termin	13.-14.3.2012
LG-Nr.	2480020
Termin	30.-31.10.2012
Zielgruppe	Lehrer
Zeit	Di 9 Uhr bis Mi 16 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Hans-Joachim Dörner



## 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!

TURNMEYER TS Turn- & Sportgeräte GmbH • Altenhagener Str. 89a • 58097 Hagen Telefon: +49 (0) 2331 60030 • Telefax: +49 (0) 2331 870687 • E-mail: [info@turnmeyer.de](mailto:info@turnmeyer.de)

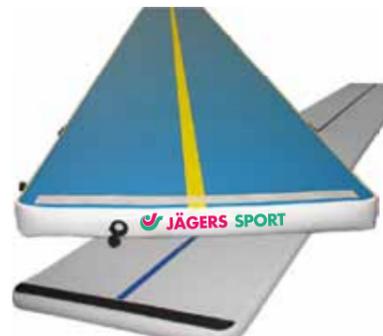


Gym

**JÄGERS SPORT®**  
...seit über 20 Jahren!



**agiva®**  
High Quality Sportkleidung  
"Best Offer" AKTION 11'12  
-10% ab 5 Teile  
-25% bei Online-Einzelbestellung



Aufblasbare Tumblingbahnen  
Qualität und Funktionalität,  
zum attraktiven Preis.

Die Schwerkraft im Griff.

made in Germany  
**JÄGERS SPORT CHAMPION-GRIP**



Der Neue **SHOE-ZHOE®**

alle Info's im Internet

kompromisslose Qualität

**TEAMSPORT AKTION**  
-40%  
ab 5 gleiche Teile

Teamline "PLAYER"



Teamline "SHOOTER"



Dance



Kunstturnhallen Komplett-Ausstatter



Fitness

Fachversand für TURNEN und TEAMSPORT seit über 20 Jahren

**Einkaufs-Gutschein**  
auf \* Artikel  
-20%

JÄGERS SPORT GmbH • Innungstr. 13c • 50354 Hürth-Gleuel  
Tel.: 0 22 33 / 39 32 10 • Fax: 0 22 33 / 39 32 22  
info@jaegerssport.de • [www.jaegerssport.de](http://www.jaegerssport.de)

# Sportarten

Fachgebiete Turnspiele



Aus- und Fortbildungen und  
Fachgebiete Seite 74  
Turnspiele Seite 75

## Sportarten

### ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

#### Fachgebiete

#### Schwimmen

##### Kampfrichter Ausbildung

Gruppe: *Wettkampfrichter*

Auf Grundlage der Bestimmungen des DTB und DSV werden die Aufgaben und Funktionen des Zeitnehmers, Wenderichters, Zielrichters und Schwimmrichters besprochen, sowie die Schwimmregeln erklärt. Es folgt eine schriftliche Prüfung, bei der aus 80 Fragen 45 zu beantworten sind, davon 40 richtig.

LG-Nr. 2260010

Termin 21.1.2012

Zielgruppe Interessierte Schwimmer, die das 14. Lebensjahr vollendet haben und in einem WTb-Mitgliedsverein aktiv sind

Zeit Sa 9.30 Uhr – 17 Uhr / 8 LE

Ort Landesturnschule Oberwerries

Kosten Mitglieder

mit V 10,-

Leitung Lothar Warnke

##### Kampfrichterfortbildung

Änderungen, Neuerungen und Ergänzungen

Es werden die Änderungen der Wettkampfbestimmungen des DTB und DSV besprochen und erklärt. Ein Wissenstest soll aufzeigen, wo es Gesprächsbedarf gibt. Die Kampfrichterteligenz wird für weitere 3 Jahre verlängert.

LG-Nr. 2260020

Termin 21.1.2012

Zielgruppe Kampfrichter/innen

Qualifik. Gültige Kampfrichterteligenz

Zeit Sa 14 Uhr – 17 Uhr / 4 LE

Ort Landesturnschule Oberwerries

Leitung Lothar Warnke

##### Fortbildung

Ein Wochenende nur für Schwimm- und Jahnmeerkämpfer

Vermittelt werden Kenntnisse in der Sprungschulung, Einweisung in die Sprungliste, fachgerechtes Tauchen auf Zeit sowie Koordinationsübungen

LG-Nr. 2260030

Termin 2. – 4.3.2012

Zielgruppe Schwimm- und Jahnmeerkämpfer

Zeit Fr 16 Uhr – So 13 Uhr

Ort Hemer

Leitung Heike Nitz-Röther, Jana Röther

Hinweis Anmeldungen und weitere Informationen bitte an Heike Nitz-Röther, wuh-roether@t-online.de (im Betreff die LG-Nr. angeben)

##### Übungsleiterfortbildungen und Leistungsschulungen

Sprungschulung, Schwimm- und Wendetechniken, Tauchen

Im Rahmen der Leistungsschulungen in Ibbenbüren haben auch Übungsleiter die Möglichkeit sich weiterzubilden (Anerkennung von 8 LE zur ÜL-Lizenzverlängerung), die Kosten für diese Fortbildung betragen 15,-.

LG-Nr. 2260040 | 2260050

2260060 | 2260070

Termine 5.2.2012, So 11.30 Uhr – 17 Uhr

6.5.2012, So 10 Uhr – 17 Uhr

9.9.2012, So 10 Uhr – 17 Uhr

11.11.2012, So 11.30 Uhr – 17 Uhr

Zielgruppe Jahnkämpfer, Friesenkämpfer

und Schwimmfünfkämpfer

Ort LG 2260040 in Bockum-Hövel

LG 2260050 in Ibbenbüren

LG 2260060 in Ibbenbüren

LG 2260070 in Bockum-Hövel

Leitung Doris Lampe

##### Übungsleiterfortbildung

Senioren- und Anfängerschwimmen sowie Kampfrichterfortbildung

Wassergewöhnung, Wassergymnastik, Schwimmregeln, Vermittlung von Trainingseinheiten, Gesundheitsfragen, Wettkampfbestimmungen.

LG-Nr. 2260080

Termin 24.-25.11.2012

Zielgruppe Interessierte am Schwimmsport

Qualifik. ÜL-Lizenz

Zeit Sa 13.30 Uhr – 20.45 Uhr

So 9 Uhr – 14 Uhr, 15 LE

Ort Ibbenbüren

Kosten Mitglieder

ohne Ü/V 35,-

Leitung Doris Lampe

Lizenzverl. ÜL-C

#### Schneesport

##### Übungsleiterausbildung Ski alpin und Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter

Die Übungsleiter-Ausbildung Ski alpin besteht aus 4 Teilen, zum Trainer C Fitness und Gesundheit Natursport Winter muss noch ein Modul zusätzlich besucht werden.

- Neu: die Ausbildung kann in einer Saison erfolgen
- Beginn im Dezember 2011 und Abschluss Ostern 2012

Ski alpin: In der Ausbildung werden die verschiedenen Fahrtechniken und Methoden des Skunterrichtes, der Skifahrtenbetreuung und die ganzjährige Arbeit in den Vereinen mit Schneesportgruppen vermittelt.

Trainer C Fitness und Gesundheit Natursport Winter: Neue Ausbildung im Bereich Breitensport, Fitness und Gesundheit. Infomaterial beim RWTB-Lehrbeauftragten Schneesport, Reiner Rosga, Tel. 0239151700, reiner.rosga@t-online.de.

LG-Nr. 1270004, Theorie

2270001, Basismodul

2270002, Nordic-Lehrgang

2270003, Prüfungslehrgang

Termin 16.-18.12.2011, LTS Oberwerries

6.-10.02.2012, Kranzegg

N.N., Hochsauerland

7.-10.4.2012, Stubaital,

Zielgruppe Mitglieder in Vereinen, die im Schneesport, bei Skifreizeiten und im Übungsbetrieb (z. B. Skigymnastik) tätig sind und im Bereich Schneesportunterricht tätig werden möchten.

Qualifik. Gutes skiläuferisches Können

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

mit Ü/V Teil 1 85,- 95,- 185,-

mit Ü/HP Teil 2 (inkl. Liftgebühr) 350,-

mit Ü/HP Teil 4 (inkl. Liftgebühr) 640,-

Leitung Reiner Rosga

#### Familienskitag 2012

Schneespaß für die ganze Familie

Kinder- und Frauenskitag werden zum Familienskitag. Die letzten Kinderskitage haben solchen Anklang gefunden, dass das Format immer größer wurde. Um aber die mit angereisten Eltern und Betreuer aus den Vereinen nicht weg schicken zu müssen, haben wir das Programm weiter ausgebaut und bieten weitere Gruppen für die gesamte Familie an. Zusätzlich im Programm sind reine Frauengruppen. In den Kinderskitagen wird interessierten Übungsleitern das Rüstzeug und Ideen für den Kinderskitag vermittelt. Ziel ist es, Übungsleitern, Vereinsbetreuern und Eltern die Freude am Kinderskitag in unseren Vereinen zu vermitteln. Des Weiteren werden Workshops und Kurse im Bereich der Erwachsenen angeboten.

LG-Nr. 2270010

Termin 21.1.2012

Zielgruppe Übungsleiter, Ski- und Schneesportinteressierte im Rheinischen

und Westfälischen Turnerbund

Zeit Sa 9 Uhr – 17 Uhr

Ort Altastenberg im Hochsauerland

Kosten mit Mittagessen und Skipass

Erw./Workshop 33,-

Erw./Workshop o. Liftkosten 12,-

1. Kind 22,-, ab 2. Kind 18,-

(vorläufige Preise, da Liftkosten

noch nicht vorliegen)

Leitung Holger Cremerius

#### Freeride-Camp 2012

Ski fahren im Tiefschnee und Gelände

In diesem Lehrgang werden die Grundlagen für das Fahren im Tiefschnee und im pistennahen Bereich vermittelt, sowie das Verhalten in alpinen Notfällen, der Umgang mit dem Lawinenschüttersuchgerät (LVS), die zielgerichtete Suche mit LVS, Sonde und Schaufel, usw. Das Sportliche Skifahren auf der Piste wird aber auch nicht zu kurz kommen.

#### Turnspiele

##### Prellball

##### Trainer-C-Fortbildung

Themen werden sein:

- Auswirkungen der neuen Auslegung der Spielregeln auf die Trainingskonzeption in Theorie und Praxis
- Aktuelles vom TK Prellball und angedachte Neuerungen

LG-Nr. 2270020

Termin 3. – 6.2.2012

Zielgruppe Skiinteressierte, Schneesportbegeisterte, Übungsleiter Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI)

Ort Kranzegg im Allgäu,

Berggasthof Kleinheinz

Kosten mit Ü/HP/Liftgebühr 310,-

Leitung Holger Cremerius

##### Fortbildung 1

Trainings- und Sichtungslhrgang für Übungsleiter Ski alpin

In der Fortbildung werden Neuheiten in den verschiedenen Fahrtechniken und der Methodik des Schneesports vermittelt. Neben einer Aufbereitung verschiedener bekannter Inhalte aus der Ausbildung können hier auch neue Themenbereiche entdeckt werden. In diesem Lehrgang besteht ebenso die Möglichkeit, das eigene Können im Schneesport abzufragen und in die Arbeit eines Übungsleiters Ski alpin hineinzuschauen.

LG-Nr. 2270030

Termin 6. – 10.2.2012

Zielgruppe Auszubildete Übungsleiter Ski

alpin, Grundstufe und Oberstufe

(Oberstufe RWTB und IVSI), Ski-

und Ausbildungsinteressierte

Qualifik. ÜL-Lizenz Ski alpin, Grundstufe

und Oberstufe (Oberstufe RWTB

und IVSI)

Ort Kranzegg im Allgäu,

Berggasthof Kleinheinz

Kosten mit Ü/HP/Liftgebühr 350,-

Leitung Reiner Rosga

##### Fortbildung 2

Trainings- und Sichtungslhrgang für Übungsleiter Ski alpin, Pflichtfortbildung

In der Fortbildung werden Neuheiten in den verschiedenen Fahrtechniken und der

- Börse für gute Übungen und andere bereits ausprobierte Spielformen
- Neue Formen der Öffentlichkeitsarbeit
- Gedankenaustausch

LG-Nr. 2520010

Termin 6.-8.1.2012

Zielgruppe Tr. C Lizenzinhaber

Methodik des Schneesports vermittelt. Neben einer Aufbereitung verschiedener bekannter Inhalte aus der Ausbildung besteht hier die Möglichkeit neue Themenbereiche kennen zu lernen. Die Bekanntgabe der konkreten Themenschwerpunkte erfolgen im Westfalenturner, in der Rheinischen Turnzeitung sowie im Brettli-Boten. Für Partner, Freunde und Skiinteressierte findet ein paralleler Gästekurs mit skiläuferischer Betreuung statt.

LG-Nr. 2270040

Termin 7. – 14.4.2012

Zielgruppe Auszubildete Übungsleiter Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI)

Qualifik. ÜL-Lizenz Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI)

Ort Stubaital, Sporthotel Brugger

Kosten mit Ü/HP/Liftgebühr 640,-

Leitung Reiner Rosga

#### Saison Opening 2012/2013

Einläuten der neuen Skisaison

Zum Beginn der Saison sind alle aktiven Mitarbeiter im Schneesport eingeladen. Mit diesem Lehrgang soll die Schneesportsaison beginnen. Der Lehrgang soll über Neuigkeiten in der Skitechnik u.v.m. informieren. Daneben bietet der Lehrgang neue Impulse für die Vereinsarbeit.

LG-Nr. 2270050

Termin 22. – 25.11.2012

Zielgruppe Ski-Übungsleiter, Übungsleiter, Jugendleiter, Helfer, Betreuer, Ski/Snowboard Interessierte

Ort Stubaital, Sporthotel Brugger

Kosten mit Ü/HP/Liftgebühr 345,-

Leitung Reiner Rosga

Qualifik. Tr. C Lizenz

Zeit Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE

Ort Landesturnschule Oberwerries

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

mit Ü/V 85,- 95,- 190,-

Leitung Manfred Nachtigall

### Fortbildung Freizeitprellballer *Spiel und Spaß für jedes Alter*

Der Lehrgang ist offen für Prellballspieler und Interessenten am Prellballspiel in jedem Alter. Ein Schwerpunkt liegt auch auf Spielern der Freizeitklassen. Die Freude am Prellballspiel wird im Vordergrund stehen. Es werden Übungsformen zum Erlernen und Verbessern des Prellballspiels vermittelt.

<b>LG-Nr.</b>	2520020
<b>Termin</b>	21. – 23.9.2012
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte, Hobby-Prellballer
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	85,- 95,- 190,-
<b>Leitung</b>	Matthias Oesterheld, Daniel Schiemer

### Fortbildung für Schiedsrichter der Stufen C/B

Inhalt: Regelkunde und Regelauslegung, Schiedsrichterordnung, Praktischer Einsatz im Wettkampfbetrieb.

<b>LG-Nr.</b>	2520030
<b>Termin</b>	11.2.2012
<b>Zielgruppe</b>	Schiedsrichter
<b>Zeit</b>	Sa 12 – 18 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Sprockhövel
<b>Leitung</b>	Karl-Heinz Schreiber

### Korbball

#### Fortbildung *Trainer und Schiedsrichter an einem Tisch*

Unterschiedliche Erwartungen, Ansprüche und Sichtweisen – wie gehen wir vor, während und nach einem Korbballspiel damit um?

<b>LG-Nr.</b>	2530010
<b>Termine</b>	7.1.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Betreuer, Schiedsrichter
<b>Zeit</b>	Sa 14 – 18 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Leopoldshöhe
<b>Kosten</b>	Mitglieder
<b>ohne Ü/V</b>	10,00
<b>Leitung</b>	Karin Meier, Christa Bittscheidt

### Angriffs- und Abwehrtaktiken, Fortbildung

Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik: Voraussetzungen der Spielerinnen, Übungsformen und Spielzüge

<b>LG-Nr.</b>	2530020
<b>Termin</b>	18.11.2012
<b>Zielgruppe</b>	Betreuer/Trainer, mit/ohne Lizenz
<b>Qualifik.</b>	Fachbezogene sportpraktische Kenntnisse
<b>Zeit</b>	So 9 Uhr – 13 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Oerlinghausen-Helpup
<b>Kosten</b>	Mitglieder
<b>ohne Ü/V</b>	10,-
<b>Leitung</b>	Karin Meier
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Korbball

### Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung

#### Informationen zum Schiedsrichterwesen im Korbball

Fortbildung in Regelkunde, Regelauslegungen sowie Anwendung in Theorie und Praxis und Gespannpfeifen. Ausbildung und Abnahme der schriftlichen und praktischen Prüfungen.

<b>LG-Nr.</b>	2530030   2530040
<b>Termin</b>	1.4.2012   30.10.2012
<b>Zielgruppe</b>	Anfänger ohne Lizenz
<b>Qualifik.</b>	Schiedsrichter mit Lizenz
<b>Qualifik.</b>	Fachbezogene sportpraktische Voraussetzungen; für die Fortbildung: C-, B- oder A-Lizenz
<b>Zeit</b>	So 9 Uhr – 13 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Hohenhausen
<b>Kosten</b>	Mitglieder
<b>ohne Ü/V</b>	10,- (nur Anfänger ohne Lizenz)
<b>Leitung</b>	Christa Bittscheidt

### Korbball

#### Trainer-C Fortbildung

Die Teilnehmer können Themenwünsche beim Landeslehrwart einreichen. Fortbildung für Tr-C Lizenzinhaber.

<b>LG-Nr.</b>	2540010
<b>Termin</b>	17./18.11.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer
<b>Qualifik.</b>	Tr-C Lizenz
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 18 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Castrop-Rauxel
<b>Kosten</b>	Mitglieder
<b>ohne Ü/V</b>	35,-
<b>Leitung</b>	Harold Kuklinski
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C

#### Schiedsrichter C-Ausbildung

Inhalte: Regelkunde, Schiedsrichterzeichen, Schiedsrichterverhalten, Regeln OFS.

<b>LG-Nr.</b>	2540020
<b>Termin</b>	18.2.2012
<b>Zielgruppe</b>	Fachbezogene, sportpraktische Voraussetzung, Vollendung des 16. Lebensjahres
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 16 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Castrop-Rauxel
<b>Kosten</b>	Mitglieder
<b>ohne Ü/V</b>	17,50

### Schiedsrichterfortbildung

#### Neuerungen und Änderungen im Schiedsrichterwesen im Korbball

Erfahrungsaustausch, Regelinterpretation, Vermittlung neuer Spielregeln, Klärung von Zweifelsfragen, Relevante OFS-Verfahrensfragen

<b>LG-Nr.</b>	2540030
<b>Termin</b>	18.2.2012
<b>Zielgruppe</b>	Schiedsrichter
<b>Qualifik.</b>	Schiedsrichter C-Lizenz
<b>Zeit</b>	Sa 15 Uhr – 17.15 Uhr
<b>Ort</b>	Castrop-Rauxel
<b>Lizenzverl.</b>	Schiedsrichter C-Lizenz

### Volleyball

#### Volleyball für Anfänger

##### Fortbildung für Übungsleiter im Hobbybereich

<b>LG-Nr.</b>	2580010
<b>Termin</b>	10./11.3.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer und Übungsleiter
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	65,- 70,- 135,-
<b>Leitung</b>	Dieter Theis
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

#### Volleyball für Übungsleiter

##### Theorie und Praxis, trainingsbezogen

Volleyball für Fortgeschrittene

<b>LG-Nr.</b>	2580020
<b>Termin</b>	29./30.09.2012
<b>Zielgruppe</b>	Trainer und Übungsleiter
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	65,- 70,- 135,-
<b>Leitung</b>	Dieter Theis
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

## Glossar – kalendarische Übersicht der Aus- und Fortbildungen 2012

Januar					
6. – 8.1.	■ Prellball	Trainer-Fortbildung Prellball	2520010	Landesturnschule Oberwerries	75
7.1.	■ Korbball	Trainer und Schiedsrichter an einem Tisch	2530010	Leopoldshöhe	76
13. – 15.1.	■ Trampolin	Basisschein Trampolinturnen 1. Folge	2440010	Landesturnschule Oberwerries	69
13. – 15.1.	■ Aerobic	Aufbaumodul Aerobic/Step	2911010	Landesturnschule Oberwerries	14
20. – 22.1.	■ Pilates / Yoga	Yoga-Kursleiter Stufe 4	2912020	Landesturnschule Oberwerries	24
20. – 22.1.	■ Gerätturnen	Trainer-C-Ausbildung Leistungssport 1. Folge	2400111	Landesturnschule Oberwerries	66
21.1.	■ Schwimmen	Kampfrichterausbildung Schwimmen	2260010	Landesturnschule Oberwerries	74
21.1.	■ Schwimmen	Kampfrichterfortbildung Schwimmen	2260020	Landesturnschule Oberwerries	74
21.1.	■ Schneesport	Familienskitag	2270010	Altastenberg	75
21. – 22.1.	■ Gerätturnen	Lizenzverlängerung Trainer-C Gerätturnen Männer	2410110	Mettingen	67
27. – 29.1.	■ Aerobic	Aufbaumodul Workout Stretch	2911020	Landesturnschule Oberwerries	15
27. – 29.1.	■ Kinder	Übungsleiter-C Kinderturnen 1. Folge	2600001	Landesturnschule Oberwerries	56
27. – 29.1.	■ Kinder	Referenten-Ausbildung Kinderturnen 1	2600041	Landesturnschule Oberwerries	56
29.1.	■ RSG	Kampfrichterfortbildung RSG	2430110	Landesturnschule Oberwerries	69

Februar					
3. – 6.2.	■ Schneesport	Freeride-Camp	2270020	Kranzegg	75
4.2.	■ Gerätturnen	Leitfadenvorstellung Trainer / Kampfrichter	2410010	Landesturnschule Oberwerries	67
4.2.	■ Rope Skipping	Ran an die Seile	2470110	Landesturnschule Oberwerries	70
4.2.	■ Gesundheit	DTB-Pluspunktspecial: Rücken aktiv	2932010	Lippstadt	45
6. – 10.2.	■ Schneesport	ÜL-Ausbildung Ski Alpin	2270001	Kranzegg	74
6. – 10.2.	■ Schneesport	Fortbildung Ski Alpin	2270030	Kranzegg	75
10. – 12.2.	■ Rhönrad	Trainer-C-Ausbildung Rhönradturnen	2400311	Landesturnschule Oberwerries	69
10. – 12.2.	■ Fitness	DTB-rainer GeräteFitness Aufbaumodul	2912011	Bielefeld	20
11.2.	■ Gerätturnen	Lizenzverlängerung Trainer-C Gerätturnen Frauen	2420110	Landesturnschule Oberwerries	67
11.2.	■ Fitness	Rundum Fit	2931010	Bochum	27
11.2.	■ Prellball	Schiedsrichter Aus- und Fortbildung, Stufe C und B	2520030	Sprockhövel	76
12.2.	■ RSG	Lizenzverlängerung Trainer-C RSG	2430010	Schwerte	68
12.2.	■ Gesundheit	Gesunde Mischung im Gesundheitssport	2931020	Bochum	34
17. – 19.2.	■ Pilates / Yoga	DTB-Kursleiter Pilates Einsteiger Stufe 1	2912070	Landesturnschule Oberwerries	21
17. – 19.2.	■ Frauenturnen	Kampfrichter-Ausbildung GYM	2230010	Landesturnschule Oberwerries	53
18.2.	■ Korbball	Schiedsrichter-C Ausbildung Korbball	2540020	Castrop – Rauxel	76
18.2.	■ Korbball	Schiedsrichter-Fortbildung Korbball	2540030	Castrop – Rauxel	76
19.2.	■ Gesundheit	Qualitätszirkeltag 1	2301080	Landesturnschule Oberwerries	34
24. – 26.2.	■ Frauenturnen	Fortbildung Frauenturnwartinnen	2230020	Landesturnschule Oberwerries	53
24. – 26.2.	■ Kinder	Psychomotorik zum Anfassen	2620010	Landesturnschule Oberwerries	57
25. – 26.2.	■ Breitensport	Basisqualifizierung Trainer-C Breitensport	2302011	Paderborn	11
26.2.	■ RSG	Kampfrichterfortbildung RSG	2430120	Schwerte	69

März					
2. – 4.3.	■ Schwimmen	Fortbildung Jahn- und Schwimmehrkämpfer	2260030	Hemer	74
3.3.	■ Mitarbeiterqualif.	Wissensvermittlung interessant verpackt	2916030	Landesturnschule Oberwerries	53
3. – 4.3.	■ Aerobic	Drums Alive Instructor®	2912120	Landesturnschule Oberwerries	25
3. – 4.3.	■ Pilates / Yoga	Yoga-Kursleiter Stufe 5 Supervisionskurs	2912030	Landesturnschule Oberwerries	24
7. – 9.3.	■ Älter werden	Männerfitness leicht gemacht	2200010	Landesturnschule Oberwerries	49
9. – 11.3.	■ Älter werden	Fit und Gesund im Alter	2922010	Landesturnschule Oberwerries	49
10. – 11.3.	■ Body and Mind	Aroha Instruktor®	2912130	Landesturnschule Oberwerries	46
10. – 11.3.	■ Volleyball	Volleyball für Übungsleiter und Trainer	2580010	Landesturnschule Oberwerries	76
10. – 11.3.	■ Kinder	Kinder Stark Machen / Club-Leiterschulung und -Treffen	2620020	Landesturnschule Oberwerries	57
10.3.	■ Pilates / Yoga	Pilates Soft	2938010	Geseke	31
10.3.	■ Aerobic	Fun Aerobic & Fun Step	2930010	Siegen	25
11.3.	■ Gesundheit	DTB-Pluspunktspecial:Rücken aktiv	2930020	Siegen	45
12. – 13.3.	■ Rhönradturnen	Kampfrichterausbildung Rhönradturnen	2460110	N.N.	69
13. – 14.3.	■ Gerätturnen	Lehrerfortbildung	2480010	Landesturnschule Oberwerries	71
14.3.	■ Rope Skipping	Rope Skipping in der Schule	2470120	Landesturnschule Oberwerries	70
16. – 18.3.	■ Gesundheit	Rund um den Rücken	2922010	Landesturnschule Oberwerries	35
16. – 18.3.	■ Älter werden	DTB-Kursleiter Sturzprävention Stufe I	2912150	Landesturnschule Oberwerries	49
17.3.	■ Fitness	Erweitertes Gerätefitnesstraining	2936010	Bielefeld	27
17./18.3.	■ Kinder	Hand in Hand mit ADHS-Kindern	2620210	Bad Sassendorf	61
18.3.	■ Dance	Tagesworkshop: Latin Day	2923010	Landesturnschule Oberwerries	30
23. – 24.3.	■ Trampolin	Kampfrichterausbildung Trampolinturnen	2440210	Landesturnschule Oberwerries	69
24.3.	■ Aerobic	Easy Aerobic	2937010	Stadtlohn	25
24.3.	■ Aerobic	GroupFitness Prüfung	2911030	Landesturnschule Oberwerries	15
24. – 25.3.	■ Gesundheit	ÜL-B Sport in der Prävention: HKL-Prävention	2301011	Minden	19
25.3.	■ Aerobic	GroupFitness Prüfung	2911040	Landesturnschule Oberwerries	15
25.3.	■ Kinder	Gerätemix – Turnhits für Kids I	2620220	Plettenberg	61
30.3. – 1.4.	■ Gesundheit	Stabiler und entspannter Nacken	2922030	Landesturnschule Oberwerries	35
30.3. – 1.4.	■ Gesundheit	Trainer-C Fitness und Gesundheit; Natursport Sommer	2301031	Hilchenbach	16
31.3.	■ Pilates / Yoga	Pilates – auf höchstem Niveau	2912170	Landesturnschule Oberwerries	31
31.3. – 1.4.	■ Breitensport	Basisqualifizierung Trainer-C Breitensport	2302021	Kreuztal Krombach	11

## April

1.4.	■ Korbball	Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung Korbball	2530030	Hohenhausen	76
1.4.	■ Pilates / Yoga	Pilates in Motion	2912180	Landesturnschule Oberwerries	32
2. – 5.4.	■ Kinder	Gruppenhelfer-Grundlehrgang 1	2630011	Landesturnschule Oberwerries	56
6. – 9.4.	■ Kinder	Segel-Wochenende 2012	2650020	Enhuizen / NL	63
7. – 14.4.	■ Schneesport	Fortbildung Ski Alpin	2270040	Stubaital	75
8. – 15.4.	■ Kinder	Skifreizeit der Westfälischen Turnerjugend	2650010	Landesturnschule Oberwerries	63
10. – 12.4.	■ Breitensport	Basisqualifizierung Trainer-C Breitensport	2302030	Landesturnschule Oberwerries	11
10. – 13.4.	■ Kinder	Gruppenhelfer-Aufbaulehrgang 1	2630041	Landesturnschule Oberwerries	57
12. – 15.4.	■ Dance	Trainer-C-Ausbildung Gymnastik/Rhythmus/Tanz	2302091	Landesturnschule Oberwerries	12
20. – 22.4.	■ Pilates / Yoga	DTB-Kursleiter Pilates Aufbau Stufe 2	2912080	Landesturnschule Oberwerries	21
20. – 22.4.	■ Aerobic	Trainer-C-Ausbildung Fitness-Aerobic	2302101	Münster	13

20. – 22.4.	■ RSG/Trampolin	Trainer-C-Ausbildung Allgemeiner Teil 1.Folge	2400211	Landesturnschule Oberwerries	66
21.4.	■ Fitness	DTB-Trainer GeräteFitness Prüfung	2912013	Bielefeld	20
21.4.	■ Gesundheit	Rückengesundheit	2933010	Lüdenscheid	35
21. – 22.4.	■ Aerobic	Personal Coaching für GroupFitness	2921010	Landesturnschule Oberwerries	25
21. – 22.4.	■ Fitness	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	2302061	Paderborn	12
27. – 29.4.	■ Pilates / Yoga	Yoga-Kursleiter Stufe 1	2912040	Landesturnschule Oberwerries	23
27. – 29.4.	■ Body and Mind	Entspannung, Wellness, Wohlbefinden	2922040	Landesturnschule Oberwerries	46
27. – 29.4.	■ Kinder	Dampf ablassen	2620030	Landesturnschule Oberwerries	57
28.4.	■ Rope Skipping	Kampfrichterausbildung Rope Skipping	2470020	Landesturnschule Oberwerries	70
28.4.	■ Kinder	Die bunte Welt des Kinderturnens	2934020	Kachtenhausen	61
29.4.	■ Gesundheit	Kleingeräte gesund und effektiv nutzen	2933020	Plettenberg	35

## Mai

4. – 6.5.	■ Fitness	DTB-Instructor Walking / Nordic-Walking	2912190	Landesturnschule Oberwerries	28
4. – 6.5.	■ Aerobic	Orientierungsmodul GroupFitness erleben	2911050	Landesturnschule Oberwerries	14
4. – 6.5.	■ Body and Mind	Taijiquan-Einf. in die 24er Pekingform	2922050	Landesturnschule Oberwerries	46
4. – 6.5.	■ Kinder	DTB-Kursleiter Kids in Aktion	2917010	Hamm	58
5. – 6.5.	■ Gesundheit	Ergänzungsprofillehrgang HKL Prävention	2301021	Lüdenscheid	20
6.5.	■ Schwimmen	ÜL-Fortbildung Schwimmen und Leistungsschulung	2260050	Ibbenbüren	74
11. – 13.5.	■ Fitness	Vielfalt der Kräftigung	2921020	Landesturnschule Oberwerries	28
11. – 13.5.	■ Älter werden	DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	2912200	Landesturnschule Oberwerries	50
12.5.	■ Aerobic	3/4-Tak-Fitness	2932020	Dortmund	26
12.5.	■ Gesundheit	Aktiv gegen Osteoporose	2937020	Münster	35
12.5.	■ Älter werden	Vielseitige Angebote für Ältere	2937030	Borken – Gemen	50
12.5.	■ Kinder	Kids in action – Der Klassiker	2620230	Kachtenhausen	62
12. – 13.5.	■ Body and Mind	Indian Balance® Instructor Basic	2912320	Hamm	47
12. – 13.5.	■ Gesundheit	DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Teil I	2916010	Bad Meinberg	36
13.5.	■ Aerobic	Klassisches Workout	2932030	Dortmund	26
13.5.	■ Aerobic	Group-Fitness: Back to the Roots	2939010	Ense	26
17.5.	■ Fitness	Flexibar / XCO Update	2921030	Landesturnschule Oberwerries	28
17. – 20.5.	■ Breitensport	Basisqualifizierung Trainer-C Breitensport	2302040	Landesturnschule Oberwerries	11
18. – 20.5.	■ Dance	Fun Ya!	2923020	Landesturnschule Oberwerries	30
25. – 28.5.	■ Rope Skipping	Rope Skipping Pfingstcamp	2470210	Landesturnschule Oberwerries	70

## Juni

1. – 3.6.	■ Pilates / Yoga	Yoga-Kursleiter Stufe 2	2912050	Landesturnschule Oberwerries	23
1. – 3.6.	■ Aerobic	Basismodul 1 Aerobic & Step unterrichten lernen	2911060	Landesturnschule Oberwerries	14
1. – 3.6.	■ Leistungssport	Trainer-C-Fortbildungslehrgang fachübergreifend	2400511	Landesturnschule Oberwerries	67
1. – 3.6.	■ Kinder	Kinderballett	2917020	Bommern	58
7. – 10.6.	■ Kinder	Gruppenhelfer-Grundlehrgang 2	2630021	Landesturnschule Oberwerries	56
9.6.	■ Gesundheit	Rückentraining mit dem Theraband	2932040	Welver	41
10.6.	■ Gesundheit	Gelenksproblemen mit Pilates begegnen	2932050	Welver	41

15. – 17.6.	■ Aerobic	Step Party	2921040	Landesturnschule Oberwerries	26
15. – 17.6.	■ Aerobic	Basismodul 2 Workout & Stretch unterrichten lernen	2911070	Landesturnschule Oberwerries	14
15. – 17.6.	■ Trampolin	Trainer-C-Lizenzverlängerungslehrgang Trampolinturnen	2440110	Landesturnschule Oberwerries	69
15. – 17.6.	■ Kinder	Ran an die Geräte	2620040	Landesturnschule Oberwerries	58
16.6.	■ Gesundheit	Starker Nacken, entspannte Schultern	2934020	Lemgo	41
16. – 17.6.	■ Gesundheit	DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung Teil II	2916020	Bad Meinberg	36
16. – 17.6.	■ Breitensport	Basisqualifizierung Trainer-C Breitensport	2302051	Bochum	11
21.6.	■ Älter werden	Bewegen und Aktivieren	2918010	Landesturnschule Oberwerries	52
22. – 24.6.	■ Pilates / Yoga	DTB-Pilates Trainer Stufe 3	2912090	Landesturnschule Oberwerries	21
23.6.	■ Kinder	Kindertanz	2937040	Rheine	59
24.6.	■ RSG	Lizenzverlängerung Trainer-C RSG	2430020	Wattenscheid	68
29.6. – 1.7.	■ Fitness	Männer trainieren anders	2921050	Landesturnschule Oberwerries	28
29.6. – 1.7.	■ Gesundheit	DTB-Kursleiter Core & Stability	2912210	Landesturnschule Oberwerries	41
29.6. – 1.7.	■ Body and Mind	DTB-Kursleiter Entspannungstechniken	2912230	Landesturnschule Oberwerries	47
29.6. – 1.7.	■ Kinder	Abenteuer und Spiele für wilde Kids	2620050	Landesturnschule Oberwerries	58
30.6. – 1.7.	■ Pilates / Yoga	Yoga & Pilates – mehr Energie für den Alltag	2938020	Paderborn	32

## Juli

6. – 8.7.	■ Aerobic / Fitness	Sommerakademie / Gymwelt – Convention 2012	2921060	Landesturnschule Oberwerries	26
8.7.	■ Body and Mind	AROHA® Instructor – Day News und Updates	2912240	Landesturnschule Oberwerries	48

## August

6. – 10.8.	■ Body and Mind	Taijichuan Kompaktseminar	2922060	Landesturnschule Oberwerries	49
24. – 26.8.	■ Gesundheit	DTB-Rückentrainer	2912250	Landesturnschule Oberwerries	41
25.8.	■ Mitarbeiterqualif.	Schwierige Teilnehmer in der Gruppe	2916040	Landesturnschule Oberwerries	53
25.8.	■ Fitness	Fitnessstraining-Wellnessfeeling	2921070	Landesturnschule Oberwerries	29
26.8.	■ Fitness	Gymstick und Co.	2921080	Landesturnschule Oberwerries	29

## September

1.9.	■ Fitness	Flexibar und XCO-Trainer	2921090	Landesturnschule Oberwerries	29
1.9.	■ Kinder	Die bunte Welt des Kinderturnens	2936020	Minden	61
1.9.	■ Gesundheit	DTB-Pluspunktspecial: Fit bis ins höchste Alter	2925010	Landesturnschule Oberwerries	45
1. – 2.9.	■ Fitness	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	2302071	Kreuztal Krombach	12
1. – 2.9.	■ Kinder	DTB-Kursleiter Babys in Bewegung Modul 1	2917031	Iserlohn	59
1. – 2.9.	■ Fitness	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	2302081	Bochum/Herne	12
2.9.	■ Gesundheit	DTB-Pluspunktspecial: Cardio aktiv	2925020	Landesturnschule Oberwerries	46
2.9.	■ Fitness	Airex BeBalanced	2921100	Landesturnschule Oberwerries	29
7. – 9.9.	■ Kinder	Erlebnisturnen mit ADHS Kindern	2620060	Landesturnschule Oberwerries	60
7. – 9.9.	■ Pilates / Yoga	Yoga-Kursleiter Stufe 3	2912060	Landesturnschule Oberwerries	24
7. – 9.9.	■ Kinder	DTB-Kursleiter Kindertanz	2917040	Landesturnschule Oberwerries	59
7. – 9.9.	■ Aerobic	GroupFitness Advanced – Motivation und Kommunikation	2911080	Landesturnschule Oberwerries	15
8.9.	■ Gerätturnen	Lizenzverlängerung Trainer-C Gerätturnen Frauen	2420120	LLZ Dortmund	67

8. – 9.9.	■ Body and Mind	Indian Balance® Instructor/in Classic	2912330	Hamm	47
8. – 9.9.	■ Gesundheit	Outdoorspecial – Orientierungslauf als präventives Gesundheitsportsportangebot	2930030	Gillerberg	42
8.9.	■ Gesundheit	Gesundheitstraining mit Alltagsgegenständen	2936030	Gütersloh	42
9.9.	■ Gesundheit	Qualitätszirkeltag 2	2301090	Landesturnschule Oberwerries	34
9.9.	■ RSG	Lizenzverlängerung Trainer-C RSG	2430030	Gütersloh	68
9.9.	■ Aerobic	Latino Fitness	2936040	Gütersloh	30
9.9.	■ Schwimmen	ÜL-Fortbildung Schwimmen und Leistungsschulung	2260060	Ibbenbüren	74
14. – 16.9.	■ Gesundheit	Praxis Entspannungstraining	2922080	Landesturnschule Oberwerries	42
14. – 16.9.	■ Gesundheit	DTB-Trainer Osteoporose Prävention	2912260	Landesturnschule Oberwerries	42
14. – 16.9.	■ Kinder	Übungsleiter-C Kinderturnen für GH 1. Folge	2600011	Landesturnschule Oberwerries	56
14. – 16.9.	■ Leistungssport	Trainer-C-Helferausbildung 1. Folge	2400411	Landesturnschule Oberwerries	66
15.9.	■ Rope Skipping	Kampfrichterausbildung Rope Skipping	2470010	Landesturnschule Oberwerries	70
15.9.	■ Fitness	Erweitertes Gerätefitnessstraining	2937050	Rheine	27
17. – 19.9.	■ Gesundheit	DTB-Trainer Beckenboden	2912270	Landesturnschule Oberwerries	44
20.9.	■ Älter werden	Bewegung für Demenzzranke	2918020	Landesturnschule Oberwerries	52
21. – 23.9.	■ Älter werden	DTB Kursleiter Sturzprävention Stufe II	2912160	Landesturnschule Oberwerries	51
21. – 23.9.	■ Prellball	Prellball-Spiel und Spaß für jedes Alter	2520020	Landesturnschule Oberwerries	76
21. – 23.9.	■ Kinder	Kindertanz trifft Spiele	2620070	Landesturnschule Oberwerries	60
22.9.	■ Mitarbeiterqualif.	Als Übungsleiter und Trainer selbstsicher auftreten	2916050	Landesturnschule Oberwerries	54
22. – 23.9.	■ Gesundheit	Mehr als nur Workout	2931030	Bochum	44
28.9.	■ Älter werden	Fit im Kopf durch Bewegung	2918030	Landesturnschule Oberwerries	52
29.9.	■ Dance	Dance like a Popstar	2938030	Paderborn	30
29.9.	■ Pilates / Yoga	Yogapraxis – vom Zentrum in die Expansion	2912290	Landesturnschule Oberwerries	32
29. – 30.9.	■ Älter werden	Gehirntraining durch Bewegung	2912280	Landesturnschule Oberwerries	51
29. – 30.9.	■ Volleyball	Volleyball für Hobbyspieler und Übungsleiter	2580020	Landesturnschule Oberwerries	76
30.9.	■ Pilates / Yoga	Yoga für die Frau ab 50	2912300	Landesturnschule Oberwerries	34
30.9.	■ Kinder	Gerätmix – Turnhits für Kids II	2620240	Plettenberg	62

## Oktober

5. – 7.10.	■ Fitness	Bauch, Beine, Po & Co.	2921110	Landesturnschule Oberwerries	29
5. – 7.10.	■ Pilates / Yoga	Pilates Trainer Stufe 4	2912100	Landesturnschule Oberwerries	22
5. – 7.10.	■ Kinder	Wir turnen in 80 Tagen um die Welt	2620080	Landesturnschule Oberwerries	60
8. – 11.10.	■ Kinder	Gruppenhelfer-Grundlehrgang 3	2630031	Landesturnschule Oberwerries	56
15. – 18.10.	■ Kinder	Gruppenhelfer-Aufbaulehrgang 2	2630051	Landesturnschule Oberwerries	57
19. – 24.10.	■ Gesundheit	Basismodul Gesundheitstraining	2912310	Landesturnschule Oberwerries	17
26. – 28.10.	■ Aerobic	Step- und Aerobic Choreografien	2921120	Landesturnschule Oberwerries	27
26. – 28.10.	■ Gesundheit	ÜL-B Sport in der Prävention: Haltung und Bewegung	2301051	Landesturnschule Oberwerries	19
27.10.	■ Gesundheit	Gesundheitssport im Verein	2925030	Landesturnschule Oberwerries	44
28. – 29.	■ Gesundheit	Stabile Körpermitte	3930040	Siegen	44
30.10.	■ Korbball	Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung	2530040	Hohenhausen	76
30. – 31.10.	■ Gerätturnen	Lehrerfortbildung	2480020	Landesturnschule Oberwerries	71

## November

2. – 4.11.	■ Gesundheit	Trainer-C Fitness und Gesundheit	2301041	Landesturnschule Oberwerries	16
3.11.	■ Gerätturnen	Lizenzverlängerung Trainer C Gerätturnen Frauen	2420130	Landesturnschule Oberwerries	67
3.11.	■ Mitarbeiterqualif.	Tag der Vereinsführungskräfte	2924030	Landesturnschule Oberwerries	54
3.11.	■ Älter werden	Tanzen im Sport mit Älteren	2933030	Lüdenscheid	51
3. – 4.11.	■ Kinder	DTB-Kursleiter Babys in Bewegung – mit allen Sinnen	2917032	Iserlohn	59
3. – 4.11.	■ Body and Mind	AROHA Instruktor®	2912140	Kachtenhausen	46
9.11.	■ Fitness	Kreative Zusatzgeräte	2921130	Landesturnschule Oberwerries	30
9. – 11.11.	■ Kinder	Hand in Hand in die Turnhalle im ElKi – Turnen	2620090	Landesturnschule Oberwerries	60
10.11.	■ Aerobic	Step-Workshop Level 2	2935010	Iserlohn – Dröschede	27
10.11.	■ Gesundheit	DTB-Pluspunktspecial: Rücken aktiv	2939020	Wickede	45
11.11.	■ Trampolin	Arbeits-, Organisations- und Trainingsoptimierung Trampolinturnen	2440310	Landesturnschule Oberwerries	69
17. – 18.11.	■ Rhönradturnen	Lizenzverlängerungslehrgang Rhönradturnen	2460010	Arnsberg	69
17. – 18.11.	■ Korbball	Trainer-C-Fortbildung Korbball	2540010	Castrop – Rauxel	76
18.11.	■ RSG	Kampfrichterfortbildung RSG	2430130	Wattenscheid	69
18.11.	■ Korbball	Techniken im Korbball	2530020	Oerlinghausen – Helpup	76
19. – 22.11.	■ Älter werden	Modernes Vereinsleben	2200020	Landesturnschule Oberwerries	52
22. – 25.11.	■ Schneesport	Saison-Opening 2012/2013	2270050	Stubaital	75
23.11.	■ Dance	Videoclipdance	2923030	Landesturnschule Oberwerries	30
23. – 25.11.	■ Kinder	Schau zu – mach selbst	2620100	Landesturnschule Oberwerries	61
23. – 25.11.	■ Gerätturnen	Umschreibungslehrgang	2400611	Landesturnschule Oberwerries	67
24. – 25.11.	■ Schwimmen	ÜL-Fortbildung Senioren- und Anfängerschwimmen	2270050	Ibbenbüren	74
24.11.	■ Aerobic	Mixed Moves-Aerobic, Step & Workout	2931040	Bochum	27
30.11. – 2.12.	■ Älter werden	Fit zu Zweit	2200030	Landesturnschule Oberwerries	52

## Dezember

1. – 2.12.	■ Pilates / Yoga	DTB-Trainer Pilates Stufe 5 (Prüfung)	2912110	Landesturnschule Oberwerries	22
7. – 9.12.	■ Gesundheit	Fitness und Wellness im Einklang	2921140	Landesturnschule Oberwerries	45
14. – 16.12.	■ Dance	DTB-Choreograph Modul 5	2913010	Landesturnschule Oberwerries	31

Farbliche Kennzeichnung= ■ Gymwelt, ■ Kinderturnen, ■ Turnen, ■ Fachgebiete

## Unbedingt vormerken!

Sommerakademie 2012 – Gymwelt Convention  
6. – 8. Juli 2012 in der Landesturnschule Oberwerries

Das neueste, aktuellste, trendigste, interessanteste aus den Gymwelt-Bereichen

- Aerobic und Fitness
- Dance und Trends
- Entspannung und Gesundheit

Eine Ausschreibung kann ab Januar 2012 unter [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de) angefordert oder unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) herunter geladen werden



## Anmeldung zum Lehrgang

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Lehrgangsnummer \_\_\_\_\_ GYM CARD-Nr. \_\_\_\_\_

Angaben zur Person  
Geschlecht  w  m

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Vereinsstempel \_\_\_\_\_  
Mitglied eines WTB-Vereins:  
 ja  nein

Angaben zu Lehrgängen der DTB-Akademie  
 ohne Ü/V  mit V  mit Ü/V

**Ermächtigung zum Bankeinzug**  
Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Lehrgangsgebühren bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos im Lastschriftverfahren einzuziehen.

Geldinstitut \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

Konto \_\_\_\_\_ Konto-Inhaber/in \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Die erforderlichen Nachweise bzw. Eingangsvoraussetzungen habe ich beigelegt.  
Mit der Veröffentlichung meines Namens und meiner Anschrift zur Bildung von Fahrgemeinschaften erkläre ich mich einverstanden  ja  nein

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldung zum Lehrgang

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Lehrgangsnummer \_\_\_\_\_ GYM CARD-Nr. \_\_\_\_\_

Angaben zur Person  
Geschlecht  w  m

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Vereinsstempel \_\_\_\_\_  
Mitglied eines WTB-Vereins:  
 ja  nein

Angaben zu Lehrgängen der DTB-Akademie  
 ohne Ü/V  mit V  mit Ü/V

**Ermächtigung zum Bankeinzug**  
Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Lehrgangsgebühren bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos im Lastschriftverfahren einzuziehen.

Geldinstitut \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

Konto \_\_\_\_\_ Konto-Inhaber/in \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Die erforderlichen Nachweise bzw. Eingangsvoraussetzungen habe ich beigelegt.  
Mit der Veröffentlichung meines Namens und meiner Anschrift zur Bildung von Fahrgemeinschaften erkläre ich mich einverstanden  ja  nein

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

## Geschäftsbedingungen

### Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen. Hierzu nutzen Sie unser Anmeldeformular oder den Download unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) - Bildung – Lehrgangsanmeldung. Eine weitere Möglichkeit ist die formlose Anmeldung per Email mit Angabe der Lg.Nr., Name, Anschrift, Geburtsdatum und einer Einzugsermächtigung an [schaedlich@wtb.de](mailto:schaedlich@wtb.de). Die jeweiligen Eingangsvoraussetzungen (siehe Hinweise bei den Lehrgängen) sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Email-Anmeldungen per Post nachzusenden. Pro Person und Lehrgang ist jeweils eine gesonderte Anmeldung erforderlich. Jede schriftliche Anmeldung ist verbindlich und wird in Reihenfolge des Eingangs bearbeitet und bestätigt. Anmeldungen müssen spätestens 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn in der Geschäftsstelle des WTB vorliegen.

### Wichtig:

Für die Teilnahme an Ausbildungslehrgängen, Lehrgängen der Fachgebiete sowie Lehrgängen im Bereich Leistungssport und der Turnspiele ist der Nachweis einer Vereinszugehörigkeit durch den Vereinsstempel auf dem Anmeldeformular nachzuweisen. Ca. zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn erhalten die Teilnehmer eine Einladung mit Lehrgangsunterlagen und Anreisehinweis. Ist ein Lehrgang ausgebucht, werden die nachfolgenden Anmeldungen in einer Warteliste geführt.

Meldet ein Verein mehrere Personen zu einem Lehrgang an, können unter Umständen nicht alle Meldungen berücksichtigt werden. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. In diesem Fall erhält der Teilnehmer die gezahlte Gebühr zurück bzw. 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 beauftragen.

### Teilnahmegebühr/Gymcard/ Frühbucherrabatt

Es werden unterschiedliche Gebühren erhoben.

- **mit Gymcard:** Gymcard-Inhaber können viele Maßnahmen mit einem attraktiven Gymcardpreis buchen. Der Gymcardpreis wird nur gewährt, wenn bei der Anmeldung die persönliche Gymcardnummer oder eine Kopie des Gymcardantrages beigefügt ist.
- **Mitglieder:** dieser Preis gilt für alle Personen, die Mitglied in einem dem WTB / DTB angeschlossenen Verein und nicht in Besitz einer Gymcard sind.
- **Extern:** Personen aus anderen Vereinen, die keinem dem WTB / DTB angeschlossenen Verein angehören, zahlen einen erhöhten Teilnahmebeitrag.
- **Regulär:** der reguläre Preis gilt für die Teilnahme an DTB-Akademie-Lehrgängen mit und ohne Vereinszugehörigkeit
- **Frühbucherrabatt:** für viele Lehrgänge der DTB Akademie wird bis zum 28.2.2012 (Poststempel) ein attraktiver Frühbucherrabatt gewährt. Die Höhe der Ermäßigung ist unterschiedlich und richtet sich nach dem zeitlichen Umfang der Maßnahme. Der Frühbucherrabatt ist bei den entsprechenden Lehrgangsmaßnahmen ausgewiesen.
- Teilnehmer aus anderen Vereinen, Verbänden oder Institutionen, die nicht Mitglied im DTB/WTB sind, kommen nach Anmeldung auf eine Warteliste. Bei freien Kapazitäten werden diese Personen über eine mögliche Teilnahme informiert.

Die Teilnahmegebühr wird per Lastschrift vor Lehrgangsbeginn von dem jeweils angegebenen Girokonto abgebucht. Davon abweichende Regelungen werden den Interessenten rechtzeitig mitgeteilt. Teilerstattungen für nicht in Anspruch genommene Leistungen sind nicht möglich.

### Rücktrittsregelung

Abmeldungen sind der WTB-Geschäftsstelle ausschließlich schriftlich mitzuteilen. Folgende Stornogebühren fallen bei einer Abmeldung vor Lehrgangsbeginn an:  
bis 4 Wochen = 15,- Bearbeitungsgebühr  
bis 8 Tage = 50% der Teilnahmegebühr  
unter 8 Tage = 90% der Teilnahmegebühr  
Bei Nichtteilnahme wird die gezahlte Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Dies gilt auch bei Vorlage eines Attestes.

### Fehlzeiten

In Lehrgängen zum Lizenzerwerb und zur Lizenzverlängerung gilt: In allen Weiterbildungsmaßnahmen mit 8 bzw. 15 LE sind Fehlzeiten nicht zulässig.

In allen Ausbildungslehrgängen sind Fehlzeiten nach Absprache mit den Lehrgangisleitungen in Einzelfällen möglich, dürfen jedoch nicht mehr als 10% der Ausbildungsdauer betragen.

### Unterkunft / Verpflegung in der Landesturnschule Oberwerries

Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Zwei-Bett-Zimmern. Einzelzimmer können bei freien Kapazitäten gegen einen Aufpreis von 8,- / Übernachtung gebucht werden. In Lehrgängen mit ausgeschriebener Verpflegung erhalten unsere Teilnehmer eine Vollverpflegung, die Frühstück, Mittagessen und Abendessen umfasst.

### Haftung

Der Westfälische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

### Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldeende entsprechend dem neuesten Bundesdatenschutzgesetz damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Westfälischen Turnerbundes verwendet werden.

### Impressum

**Herausgeber**  
Westfälischer Turnerbund e.V.

**Erscheinungsweise** jährlich

**Auflage** 9.000 Exemplare

**Anschrift Herausgeber/Redaktion**  
Westfälischer Turnerbund e.V.  
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm  
Telefon 0 23 88 | 30 00 00  
Telefax 0 23 88 | 3 00 00 99

**Gestaltung**  
Dipl.-Des. Tina Elges | [www.elges-grafik.de](http://www.elges-grafik.de)

**Fotos**  
Hans Joachim Dörner, CC-Collection,  
Kirsten Bessmann-Wernke, privat

**Druck und Versand**  
d-Druck GmbH | Stargarder Straße 11 | 33098 Paderborn

## Der Pluspunkt Gesundheit

### AUSZEICHNUNG FÜR BESONDERE GESUNDHEITSSPORT-ANGEBOTE

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Er hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei, das für Sie passende Gesundheitssport-Angebot zu finden.

### Möchten Sie den Pluspunkt Gesundheit.DTB für ein Angebot in Ihren Verein erhalten?

Das ist wichtig zu wissen:

- Der Pluspunkt wird immer für ein konkretes Angebot verliehen, das von einem speziell ausgebildeten Trainer durchgeführt wird.
- Der Übungsleiter muss, sofern keine sportfachliche Berufsausbildung vorliegt, über eine gültige Lizenz auf der 1. und 2. Lizenzstufe *Sport in der Prävention* verfügen.
- Der Pluspunkt kann online unter [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de) oder schriftlich beim Westfälischen Turnerbund beantragt werden. Die Antragsmaske finden Sie unter [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de).



Events  
Sportveranstaltungen  
Tickets  
Hotels  
Reisen  
Einkaufen  
Weiterbildung  
GYMCARD Specials

**GYMCARD**

**GYMCARD**

**GYMCARD**

### GYMCARD – VORTEILE:

Vorteilspreise bei Veranstaltungen und Aus- und Fortbildung ++ ständig aktuelle Informationen, Tipps und Hinweise zu den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit ++ neue Anregungen für Trainer und Übungsleiter ++ immer auf dem Laufenden sein mit dem DTB-Newsletter ++ riesige Angebotsvielfalt unter [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)

### Noch keine GYMCARD?

Alle Trainer, Übungsleiter und weitere ehrenamtliche Mitarbeiter haben Anspruch auf eine kostenfreie GYMCARD und alle damit verbundenen Vorteile.

### Machen Sie die GYMCARD zum Mitgliedsausweis in Ihrem Verein:

Durch die Kooperation mit dem Deutschen Sportausweis (DSA) ist der Mitgliedsausweis für Ihren gesamten Verein zugänglich. Nach Beantragung durch den Vereinsvorsitzenden erhalten alle unter Turnen gemeldeten Mitglieder automatisch die GYMCARD. Andere Mitglieder erhalten automatisch den Deutschen Sportausweis.

Anträge und Infos rund um die **GYMCARD** unter:

- [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)
- [info@gymcard.de](mailto:info@gymcard.de)
- Ihrer Servicenummer:  
0 180 5 / 49 62 273  
(G-Y-M-C-A-R-D)\*

## Die vier Bildungsregionen und ihre Turngaue



*Wir arbeiten zusammen!*



### Ihre Ansprechpartner

- Bildungsregion Münsterland**  
Gerda Krell | 0209 57946 | gerda.krell@t-online.de
- Bildungsregion Ostwestfalen-Lippe**  
Ingrid Knetsch | 05254 4718 | i.knetschabk@t-online.de
- Bildungsregion Ruhr**  
Anna-Maria van den Meulenhof | 02327 23251 | anne@vindy.de
- Bildungsregion Südwestfalen**  
Renate Friedrichs | 02351 84974 | refriellue@web.de

## Glänzend und zeitgemäß individuell produziert

mit STUCO können Sie Sportler begeistern

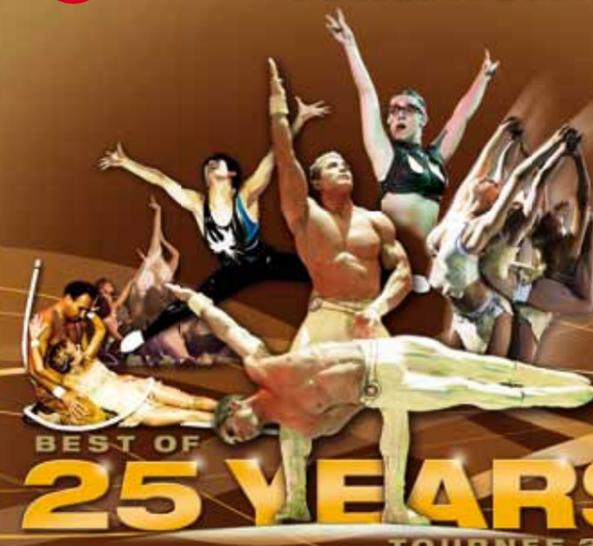
- Medaillen, Auszeichnungen
- Pins, Abzeichen
- Textilien, Caps
- Aufkleber, Wimpel u.v.m.

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



## TUI Feuerwerk der Turnkunst

Europas erfolgreichste Turnshow



- 02.01.2012 · 19 Uhr  
**BIELEFELD**  
Seidensticker Halle
- 15.01.2012 · 16 Uhr  
**DORTMUND**  
Westfalenhalle 1
- 18.01.2012 · 19 Uhr  
**MINDEN**  
Kampa-Halle

Tickets & Infos [www.TUI-feuerwerkderturnkunst.de](http://www.TUI-feuerwerkderturnkunst.de) · (0511) 980 97 98

**20 PROZENT**  
Vereinsrabatt

GymCard-Inhaber und Mitglieder von WTB-Vereinen erhalten unter Angabe der GymCard-Nr. oder des Rabatt-Codes **WTB-Rabatt** eine Ermäßigung von 20% auf jede bestellte Eintrittskarte.



Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

# Deutschlands Sportförderer Nummer 1.



Sport verbindet. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist Deutschlands Sportförderer Nummer 1. Dabei engagieren sich die Sparkassen regional wie national. Als Partner des Westfälischen Turnerbundes sind die Sparkassen in Westfalen-Lippe im Breiten- und im Spitzensport aktiv und setzen besondere Schwerpunkte in der Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Westfalen-Lippe. [www.svwf.eu](http://www.svwf.eu)

**Sparkassen.**  
**Gut für Westfalen-Lippe.**

