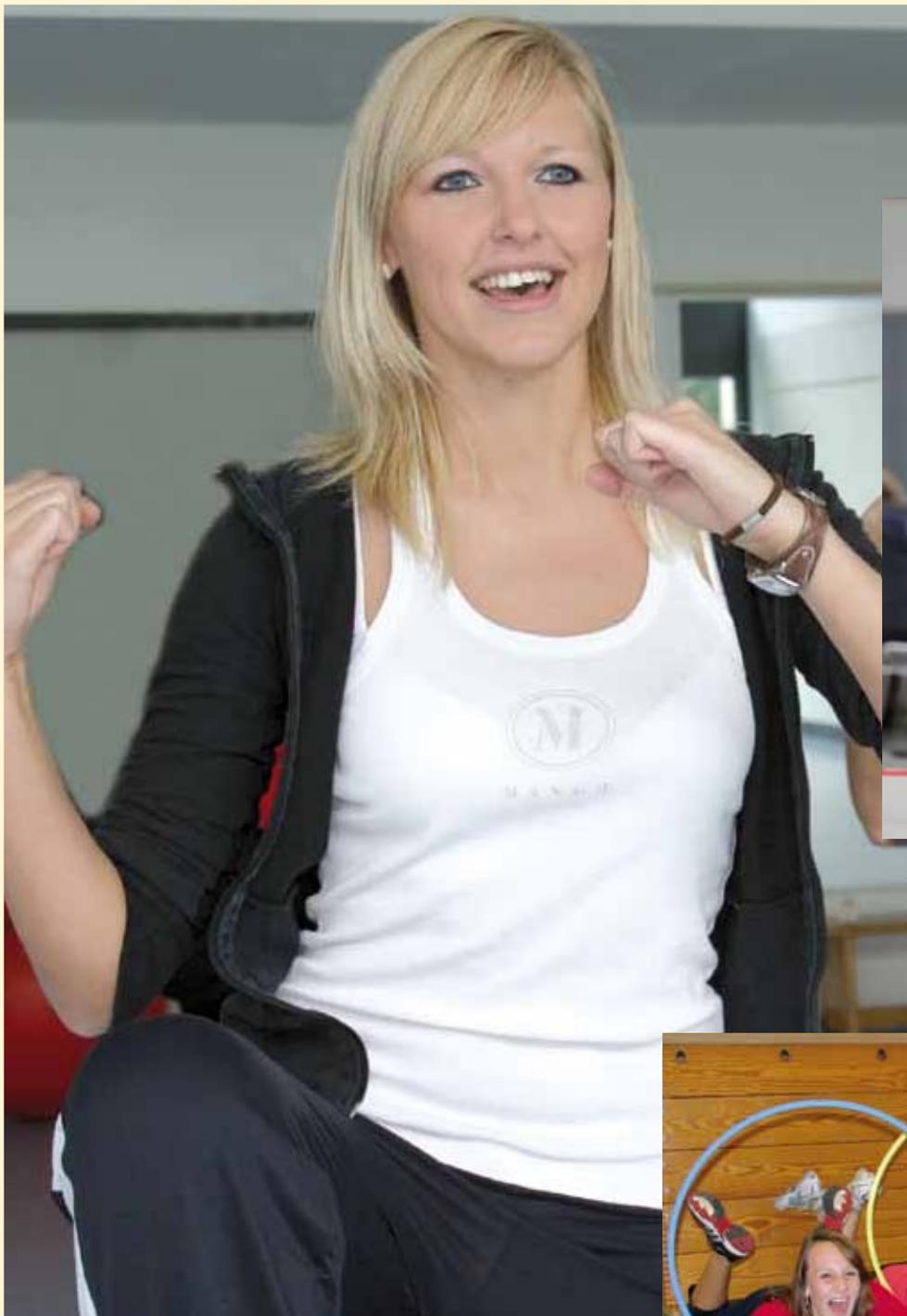
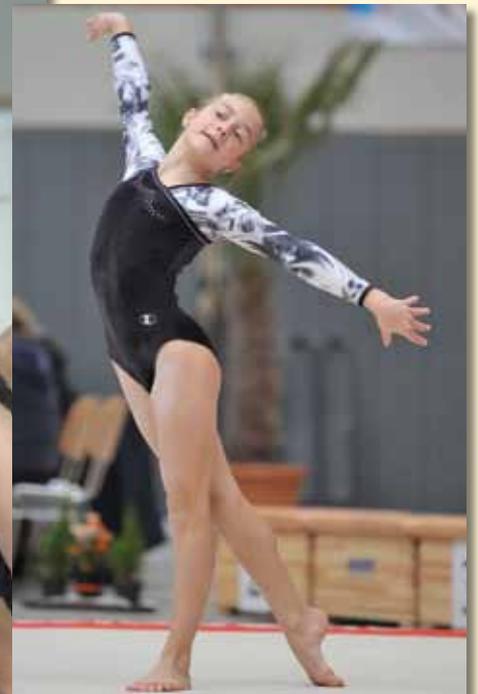


# Bildungs- & Veranstaltungsprogramm 2011

Verband für Leistungssport | Freizeitsport | Breitensport | Gesundheitssport



**TURNEN!**  
DEUTSCHER TURNER-BUND 



  
**Kinderturnen** 



**GYMWELT** 

DIE NEUE  
DIMENSION  
IN SPORT UND  
GESUNDHEIT!

ARTZT  
vitality



Made in GERMANY

Erfahren Sie mehr unter [www.artzt-vitality.de](http://www.artzt-vitality.de)

WTB

Liebe Turn- und Sportfreunde,

selbst verantwortetes, lebensbegleitendes Lernen und kontinuierliche Erweiterung der Handlungskompetenzen sind in unserer Gesellschaft unverzichtbare Grundlagen für Erfolg und Fortschritt.

Das gilt auch für den Sport, der sich permanent mit aktuellen und ständig wachsenden Bewegungsbedürfnissen in der Bevölkerung auseinandersetzen muss.

Als führender Verband für Leistungssport, Freizeitsport, Breitensport und Gesundheits-sport nehmen wir diese Herausforderung an und bieten unseren Vereinen, Übungsleitern und Trainern ein auf die unterschiedlichen Aufgabenfelder zugeschnittenes Aus- und Weiterbildungssystem.

Im Mittelpunkt steht dabei die Qualitätsentwicklung und -sicherung. Denn nach wie vor ist es unsere wichtigste Aufgabe dafür zu sorgen, dass in den Vereinen vor Ort qualitativ hochwertige Bildungsangebote zu finden sind. Diesem Ziel dienen auch die drei Bildungsregionen, zu denen sich die benachbarten Turngaue im WTB zusammengeschlossen haben, damit unsere Aus- und Weiterbildungsangebote von allen Lernwilligen auf kurzem Weg erreicht werden können.

Eine weitere Neuerung im Jahr 2011 ist die Modularisierung unserer Trainer C Ausbildungen im Breitensport. Die Grundlagen können künftig in einer gemeinsamen Basisqualifizierung direkt vor Ort erworben werden. Die Aufbauprofile finden in der Regel in der Landesturnschule Oberwerries statt.

Es gibt also keine Ausreden mehr, wenn es darum geht, sein Wissen und Können als Übungsleiter und Trainer zu verbessern. Mit dem vorliegenden Bildungs- und Veranstaltungsprogramm 2011, das ab sofort 4-farbig, in einem neuen Erscheinungsbild veröffentlicht wird, legen wir ein flächendeckendes Netz an Lernangeboten vor. Lassen Sie sich von diesem Programm anregen und überzeugen. Sie werden in den Veranstaltungen mit unseren renommierten Referenten und Experten viel Neues erleben und erfahren – fest versprochen!

Edith Windmeier  
Vizepräsidentin Lehre und Ausbildung  
Hans Joachim Dörner  
Vizepräsident Medien/Öffentlichkeitsarbeit

Inhalt

Editorial	3
Landesturnschule	4
Geschäftsstelle	5
Wichtige Hinweise	8
Gymwelt	11
Kinderturnen	55
Turnen	63
Sportarten	69
Glossar	73
Anmeldeformular	77
AGB	78



Das Reinigungsteam



Das Küchenteam

## 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 fachsimpeln 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.

## Die Geschäftsstelle

IHRE ANSPRECHPARTNER VOR ORT IM SCHLOSS OBERWERRIES



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



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



**Karin Schädlich**  
Lehrgangsanmeldungen  
Bildungswerk  
☎ 02388 30000-26  
schaedlich@wtb.de



**Kathrin Vahle**  
Referat wettkampforientierter  
Breitensport Fachgebiete | Buchhaltung  
☎ 02388 30000-31  
vahle@wtb.de



**Ingrid Neureiter**  
Buchhaltung  
☎ 02388 30000-25  
neureiter@wtb.de



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



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



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



**Kirsten Bessmann-Wernke**  
Referat Zentraler Bildungssport  
Öffentlichkeitsarbeit  
☎ 02388 30000-40  
bessmann-wernke@wtb.de



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



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



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



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



**Georgina Smeilus**  
Auszubildende  
☎ 02388 30000-29  
smeilus@wtb.de

Telefon 02388 30000 | zentrale Faxnummer 02388 30000-99

## Die vier Bildungsregionen und ihre Turngaue

# WTB

*Wir arbeiten zusammen!*



## Ihre Ansprechpartner

## Bildungsregion Münsterland

Gerda Krell | 0209 57946 | gerda.krell@t-online.de

## Bildungsregion Ostwestfalen-Lippe

Ingrid Knetsch | 05254 4718 | i.knetsch@ibk-online.com

## Bildungsregion Ruhr

NN

## Bildungsregion Südwestfalen

Renate Friedrichs | 02351 84974 | refriellue@web.de

## Der Pluspunkt Gesundheit

AUSZEICHNUNG FÜR BESONDERE GESUNDHEITSSPORT-ANGEBOTE

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheits-sport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Er hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheits-sport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei, das für Sie passende Gesundheits-sport-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).



- Die Auszeichnung Pluspunkt Gesundheit.DTB bedeutet nicht automatisch, dass die Krankenkassen den Kurs als Präventionsmaßnahme anerkennen und bezuschussen.
- Weitere nützliche Informationen erhalten Sie entweder persönlich beim WTB unter Telefon 02388 300000 oder im Internet unter [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de).





DEUTSCHER TURNER-BUND

- Events
- Sportveranstaltungen
- Tickets
- Hotels
- Reisen
- Einkaufen
- Weiterbildung
- GYMCARD Specials



**GYMCARD**

## GYMCARD – VORTEILE:

Der WTB gewährt Vorteilspreise bei Veranstaltungen und Aus- und Fortbildungen • bundesweit über 3.000 Aus- und Fortbildungen zum GYMCARD-Preis • riesige Angebotsvielfalt unter [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de) • Newsletter mit Aktionsangeboten • Zugang zur Vorteilswelt des Deutschen Sportausweises unter [www.sportausweis.de](http://www.sportausweis.de).

## Noch keine GYMCARD?

Alle Trainer, Übungsleiter und weitere ehrenamtliche Mitarbeiter haben Anspruch auf eine kostenfreie GYMCARD und alle damit verbundenen Vorteile. Voraussetzung: Der Verein ist Mitglied des Deutschen Turner-Bundes (DTB).

## Die GYMCARD für Turn- und Sportvereine des DTB

Die GYMCARD in Form eines Vereins-Mitgliedsausweises gibt es jetzt bundesweit - ermöglicht durch die Kooperation mit der Deutschen Sportausweis GmbH. Der Verein wird in seinen Bemühungen um die Mitgliederbindung unterstützt, denn er kann allen Vereinsmitgliedern das gesamte Vorteilsprogramm der GYMCARD zur Verfügung stellen.

\* € 0,14 pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

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)\*

## 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 28.2.2011 (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 2011 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® oder Billigstab? Anzeige

E-Mail an Ina Hertel-Kessler (FLEXI-SPORTS) von Silvia Müller (Übungsleiterin Gymnastik)

Von:   
 Datum: 20. April 2010 15:36:37 MESZ  
 An: [ina@flexi-sports.com](mailto:ina@flexi-sports.com)  
 Betreff: Umtausch Billigstäbe

Hallo Frau Hertel-Kessler,

Die original Flexi-Bar, 20 Stck., sind wohlbehalten bei uns angekommen. Wir haben sie in der letzten Gymnastikstunde schon ausprobiert und die Teilnehmer konnten einen großen Unterschied zu den Billigstäben feststellen. Aussagen wie: "Wow, die schwingen ja fast von alleine!" oder "Damit klappt es viel besser!" bekam ich mehrmals zu hören. Auf jeden Fall gaben mir alle Teilnehmer und auch der Vorstand sehr positive Rückmeldung und wir sind uns sicher, das war eine gute Entscheidung.

Dank Ihrem großzügigen Angebot haben wir nun erstklassige Geräte und werden sie rege nutzen.

Hiermit möchten wir uns noch einmal ausdrücklich bei Flexi-Sports bedanken. Die alten Billigstäbe werden morgen von UPS bei mir abgeholt und zu Ihnen gebracht.

Mit freundlichen Grüßen  
 Gymnastik-Treff Gelbachtal  
 Silvia Müller



**Tauschen auch Sie jetzt Ihren gebrauchten Schwingstab gegen einen Original FLEXI-BAR® - MADE IN GERMANY mit AGR-Gütesiegel!**

Unabhängig von Zustand oder Fabrikat tauschen wir Ihre Schwingstangen zum Preis von € 19,90 zzgl. MwSt.\* Für jede Schwingstange erhalten Sie einen Original FLEXI-BAR® (MADE IN GERMANY) mit AGR-Gütesiegel und 24 Monaten Herstellergarantie.



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

Rufen Sie uns einfach an (Tel.: 089/450287-0) oder senden Sie eine E-Mail an [info@flexi-sports.com](mailto:info@flexi-sports.com)

**FLEXI-BAR®**  
 EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

\*zzgl. Versandkosten

[www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)

Übrigens: Vereine bezahlen nur 59 € inkl. MwSt.\* für einen neuen Original FLEXI-BAR® - Tel.: +49 (0)89 - 450287 - 0

**GYM WELT** 



Aerobic  
 Fitness  
 Dance  
 Pilates | Yoga  
 Gesundheit  
 Body and Mind  
 Älter werden  
 Gymnastik  
 Vereinsmanagement

# Gymwelt – Ausbildungen im Westfälischen Turnerbund

VON DER 1. ZUR 2. LIZENZSTUFE – ALLES UNTER EINEM DACH!

## Informationen zur 1. Lizenzstufe: 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 für ihre Gruppen gestalten können. Die Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C, Trainer C) ist so die wesentliche Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Verein.



### Voraussetzung für die Zulassung zu den Ausbildungsgängen in der 1. Lizenzstufe sind:

- Nachweis der Mitgliedschaft in einem, dem DTB / WTB angeschlossenen Verein (Befürwortung) sowie Anmeldung zur Ausbildung durch einen dem DTB / WTB angeschlossenen Verein
- Nachweis einer abgeschlossenen 16-stündigen Erste Hilfeausbildung vor Abschluss der Lizenzausbildung (nicht älter als zwei Jahre)
- Für Externe gelten gesonderte Bedingungen
- Lizenzerhalt ab 18 Jahre

### Ausbildungen 2011 auf der

#### 1. Lizenzstufe beim WTB:

- Übungsleiter C Kinderturnen
- Trainer C Fitness Aerobic
- Trainer C Gymnastik / Rhythmus / Tanz
- Trainer C Fitness und Gesundheit
- Trainer C Fitness und Gesundheit: SP Natur Sommer
- Trainer C Leistungssport: Gerätturnen m/w
- Trainer C Leistungssport: Korbball

### ! Neu ab 2011

#### Das modulare Ausbildungssystem

Ab dem Jahr 2011, werden die Trainer C-Ausbildungen:

- Trainer C Fitness Aerobic
  - Trainer C Gymnastik / Rhythmus / Tanz
  - Trainer C Fitness und Gesundheit
- in zwei Modulen durchgeführt: Basisqualifizierung + Aufbauprofile

Auf eine einheitlich geregelte Basisqualifizierung (Modul 1) entfallen künftig 30 LE. Die Basisqualifizierung beinhaltet überwiegend allgemein gültige Ausbildungsinhalte und Ausbildungsthemen, unabhängig von der Wahl des Aufbauprofils. Darauf aufbauend folgen die weiterführenden Module (Aufbauprofile) im jeweiligen Trainer C Lizenzprofil von 90 LE (Modul 2). Hier werden zielgruppengerecht die sportartspezifischen Inhalte für die konkrete Übungsleiter- bzw. Trainertätigkeit vermittelt. Die Ausbildungen (Modul 1 und 2) umfassen zusammen 120 Lerneinheiten (LE) und schließen mit dem Erwerb der entsprechenden Trainer C Breitensportlizenz ab.

Übungsleiter, Trainer, die im Jahr 2011 eine der o.g. Ausbildungen beginnen und abschließen wollen, buchen somit die Basisqualifizierung (Modul 1: 30 LE Termine siehe Seite 13) und im Anschluss daran direkt das jeweilige Aufbauprofil (90 LE).

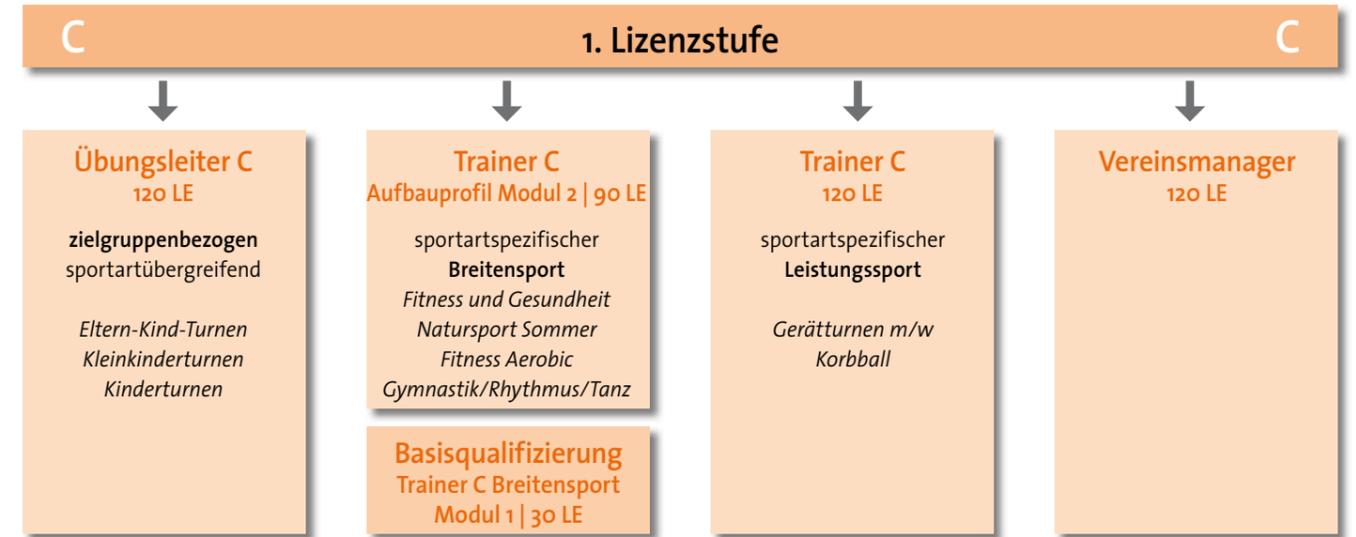


Übungsleiter, Trainer, die im Jahr 2011 nur die Basisqualifizierung absolvieren, können im nächsten oder übernächsten Jahr direkt in Modul 2 (90 LE) der oben genannten Trainer C Lizenzausbildung einsteigen.

Übungsleiter und Trainer, die bereits im Besitz einer gültigen C-Lizenz sind, können ab 2012 bei Interesse an einer der o.g. Trainer C Ausbildungen direkt in Modul 2 der jeweiligen Lizenzausbildung einsteigen.

Lizenzausbildungen im ÜL C-Bereich Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen und Trainer C Leistungssport werden zunächst weiterhin durchgängig (in einem Block) angeboten (120 LE).

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



### Basisqualifizierungen 2011

**Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (30 LE)** – das Einstiegsmodul für Trainer C im Breitensport

Inhalte (Theorie und Praxis) u.a.:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde; grundlegende Phasen, Planungsraster, 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

! Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist ab 2011 die Einstiegsvoraussetzung, um eine Trainer C Ausbildung im Lizenzprofil

- Fitness Aerobic
  - Gymnastik / Rhythmus / Tanz
  - Fitness und Gesundheit
- absolvieren zu können. Dabei werden die 30 Lerneinheiten der Basisqualifizierung (Modul 1) auf die Gesamtausbildung angerechnet. Hinweis zur Anmeldung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein.

### Basisqualifizierungen – Termine 2011

LG Nummer   Termine	Ort	Kosten	Hinweis
1302041 12. – 13.2.2011 + 26. – 27.2.2011 Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE	Bochum Bildungsregion Ruhr	ohne Ü/V Mitglieder 55,-   Externe 110,-	Hier schließt direkt das Aufbauprofil Trainer C Fitness und Gesundheit LG 1301011 an siehe Seite 14. Info : Anna Maria van den Meulenhof, anne@vindy.de
1302051 26.4. – 28.4.2011 Di 9 Uhr – Do 15 Uhr / 30 LE	Hamm Landesturnschule Oberwerries	mit Ü/V Mitglieder 80,-   Externe 160,-	Hier schließt direkt das Aufbauprofil Trainer C Gymnastik Rhythmus Tanz LG 1302011 an siehe Seite 14.
1302061 6. – 8.5.2011 + 20.–22.5.2011 Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 30 LE	Hamm Landesturnschule Oberwerries	mit Ü/V Mitglieder 80,-   Externe 160,-	Hier schließt direkt das Aufbauprofil Trainer C Fitness-Aerobic LG 1302021 an siehe Seite 14.
1302071 21. – 22.5.2011 + 28. – 29.5.2011 Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE	Paderborn, Schloss Neuhaus Bildungsregion OWL	ohne Ü/V Mitglieder 55,-   Externe 110,-	
1302081 2. – 3.7.2011 + 16. – 17.7.2011 Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE	Lüdenscheid Bildungsregion Süd-Westfalen	ohne Ü/V Mitglieder 55,-   Externe 110,-	
1302091 24. – 25.9.2011 + 15.–16.10.2011 Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE	Gelsenkirchen Bildungsregion Münsterland	ohne Ü/V Mitglieder 55,-   Externe 110,-	
1302101 14. – 16.10.2011 + 11. – 13.11.2011 Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 30 LE	Hamm Landesturnschule Oberwerries	mit Ü/V Mitglieder 80,-   Externe 160,-	Hier schließt direkt das Aufbauprofil Trainer C Fitness- und Gesundheit LG 1301071 an siehe Seite 15.

# Gymwelt – Ausbildungen

## ALLE AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

### 1. Lizenzstufe

#### Trainer C

Gymnastik / Rhythmus / Tanz

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.** 1302011  
**Termine** 28.4. – 1.5.2011 + 20. – 22.5.2011 + 2. – 5.6.2011  
**Zielgruppe** Angehende Trainer C, die im Bereich Gymnastik und Tanz tätig werden wollen  
**Zeit** 1. Folge Fr 15 Uhr – So 13 Uhr 90 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** Gymcard Mitglied Externe – 270,- 540,-  
**Leitung** Marlies Schmale  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung Trainer 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.

#### Trainer C

Fitness-Aerobic

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.** 1302021  
**Termine** 2. – 5.6.2011 + 17. – 19.6.2011 + 1. – 3.7.2011 + 15. – 17.7.2011  
**Zielgruppe** Angehenden Übungsleiter, die noch keine Übungsleiter-Lizenz besitzen sowie Übungsleiter mit Lizenz, die sich neu mit der Thematik Aerobic, Step-Aerobic und Workout auseinander setzen und eventuell eine bestehende bzw. neue Aerobicgruppe leiten wollen.  
**Zeit** 1. Folge Do 9 Uhr – So 13 Uhr 90 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** Gymcard Mitglied Externe – 270,- 540,-  
**Leitung** Sharon Jackson, Frauke Winkler  
**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung Trainer 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 Kondition und Durchhaltevermögen der Lehrgangsteilnehmer sind von Vorteil und werden vorausgesetzt.



#### Trainer C Fitness & Gesundheit Ausbildung der Bildungsregion Ruhr!

Auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher sowie pädagogischer und methodischer Grundlagen ganzheitlicher Gesundheitsförderung werden die umfangreichen Inhalte praxisnah vermittelt und trainiert. Die Teilnehmer 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 (z.B.: Steps, Aero-Steps,

Tubes, Thera Band, Flexi Bar, X COs 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, Rücken-schule, Krafttraining im Freizeit- und Breitensport, Fitnessstraining spielerisch u.v.m.

**LG-Nr.** 1301011  
**Termine** 12. – 13.3.2011 + 26. – 27.3.2011 + 9. – 10.4.2011 + 21. – 22.5.2011 + 28. – 29.5.2011

**Zielgruppe** Angehende Trainer C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.

**Zeit** Folge 1 – 5, Sa 9 – 18, So 9 – 15 90 LE

**Ort** Verschiedene Orte der Bildungsregion Ruhr Raum Dortmund / Bochum/ Iserlohn

**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Mitglied Externe – 165,- 330,-

**Leitung** Anna Maria van den Meulenhof

**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung Trainer 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 bei: Anna Maria van den Meulenhof, anne@vindy.de.

**LG-Nr.** 1301071  
**Termine** 25. – 27.11.2011 + 9.-11.12.2011 + 13. – 15.1.2012 + 27. – 29.1.2012 + 10.-12.2.2012

**Zielgruppe** Angehende Trainer C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.

**Zeit** 1. Folge Fr 18 Uhr – So 13 Uhr 90 LE

**Ort** Landesturnschule Oberwerries

**Kosten mit Ü/V** Gymcard Mitglied Externe – 270,- 540,-

**Leitung** Karin Gärtner, Stephan Gentes

**Hinweis** Voraussetzung Basisqualifizierung Trainer 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.

#### NEU!

**Bundesweite Modellausbildung in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund und dem Hessischen Turnverband**

#### Trainer Ausbildung C

Fitness und Gesundheit

Schwerpunkt Natursport Sommer

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 mehrtägiger Veranstaltungen mit sportpraktischen Angeboten in freier Natur für eine gesundheitsorientierte Gruppe 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
  - Wandern, Trekking, Orientierungslauf / -trekking
  - 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.



**LG-Nr.** 1301121  
**Termine** 25. – 27.3.2011 + 15. – 17.4.2011 + 6. – 8.5.2011 + 20. – 22.5.2011 + 17. – 19.6.2011

**Zielgruppe** Angehende Trainer C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.

**Zeit** jeweils Fr 17 Uhr – So 15,30 Uhr 120 LE

**Ort** Hilchenbach / Olpe

**Kosten mit Ü/V** Gymcard Mitglied Externe – 350,- 700,-

**Leitung** DTB/WTB/HTV-Referententeam

**Hinweis** Anmeldungen bis spätestens 18.2.2011. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein. Ausbildungsmaterialien/Broschüren können vor Ort erworben werden.

## Informationen zur 2. Lizenzstufe: ÜL Sport in der Prävention (ÜL B)

Die Ausbildung zum Übungsleiter B Sport in der Prävention setzt eine Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe voraus (oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung).

Die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe im Bereich der Prävention (Übungsleiter B) ist die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Gesundheitssport und trägt die Bezeichnung Ausbildung zum Übungsleiter –B Sport in der Prävention. Sie umfasst 60 Lerneinheiten (LE).

### Bausteine Prävention

Um den Einstieg in die 2. Lizenzstufe Übungsleiter Sport in der Prävention zu erleichtern, werden 2011 wieder zwei spezielle Lehrgänge angeboten:

#### 1. Baustein: Workout – vielseitige Variationen aus dem Bereich Haltung und Bewegung

Gesundheitsorientiertes Training zu Haltung und Bewegung – Aktuelles aus Fitness & Gesundheit (s. LG-Nr. 193550, Seite 46).

#### 2. Baustein: Cardio – vielseitige Variationen rund um das Ausdauertraining

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf Training – Aktuelles aus Fitness & Gesundheit (s. LG-Nr. 1938040, Seite 44).

Die Teilnahme an diesen Lehrgangsmaßnahmen ist freiwillig, wird aber allen

Teilnehmer vor Beginn einer Präventionsausbildung im Profil Haltung und Bewegung bzw. Herz-Kreislauf Training ausdrücklich empfohlen. Diese Lehrgangsmaßnahmen können auch als einzelne Fortbildungsveranstaltung gebucht werden. Jeder Baustein ist zur ÜL- C und Trainer C Lizenzverlängerung anerkannt

### Ausbildung Übungsleiter B in zwei Modulen

Die Ausbildung zum Übungsleiter B Sport in der Prävention besteht in den Präventionsprofilen Haltung und Bewegungssystem und Herz-Kreislauf System aus 2 Ausbildungsstufen:

- Stufe 1: Basismodul Prävention und
- Stufe 2: Präventionsprofil Haltung- und Bewegungssystem bzw. Herz-Kreislaufsystem

2011 werden beide Stufen im WTB noch als durchgängige Ausbildung angeboten, d.h. das Basismodul Prävention ist in die jeweilige Ausbildung bereits integriert (siehe Grafik). Die Aufbauausbildung mit dem Profil Gesundheitsförderung im Kinderturnen wird nur in einer Stufe (60 LE) angeboten. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine erfolgreich abgeschlossene Übungsleiter C-, Trainer C Breitensport- oder Trainer C Leistungssport-Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe.

Übungsleiter und Trainer, die bereits im Besitz einer gültigen ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention sind, können bei Interesse an einer

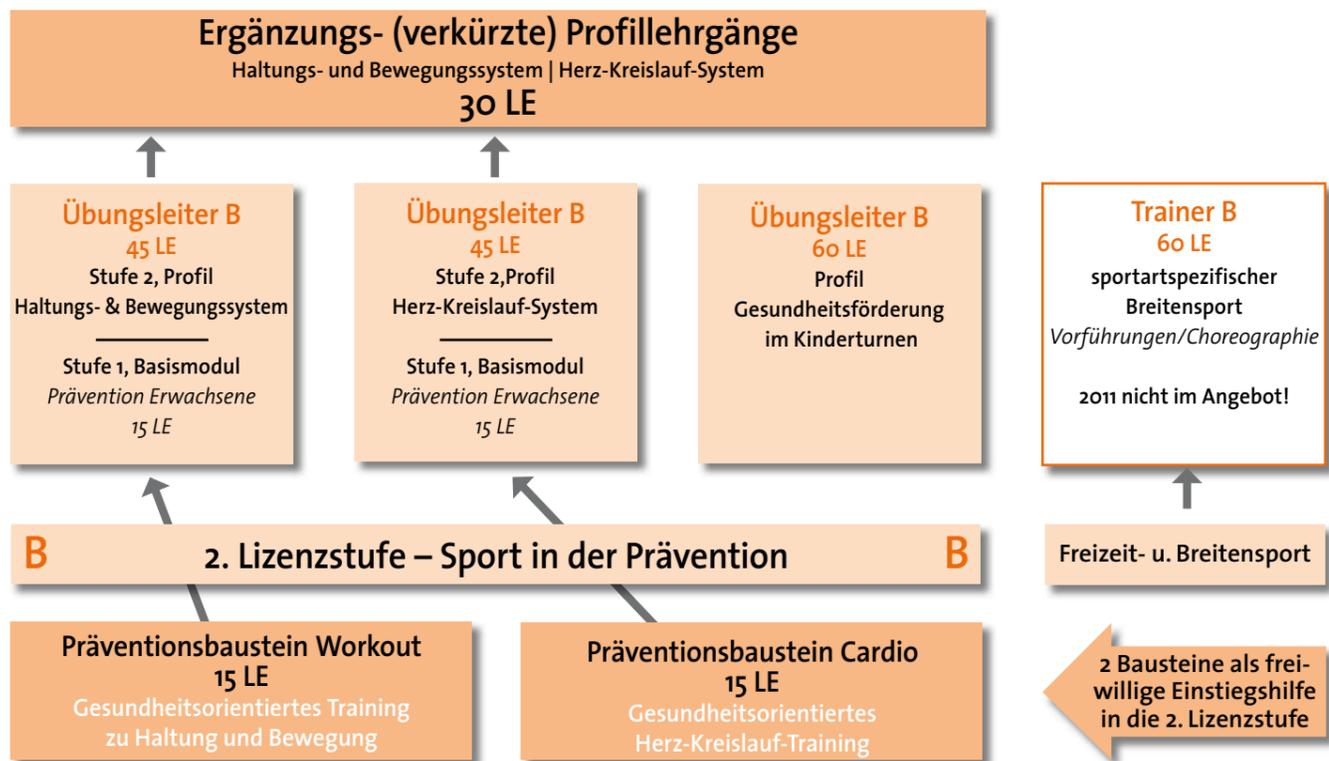
weiteren B-Lizenzausbildung direkt an einem Ergänzungs-Profillehrgang teilnehmen. Dies erfolgt grundsätzlich nach Einreichung der Qualifikationsnachweise mit der Anmeldung zum Lehrgang.

### Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit

Die erfolgreiche Teilnahme an einer Aufbauausbildung 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 etc. Mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training können Angebote ausgezeichnet werden, wie z.B. Walking, Nordic-Walking, Outdoor Ausdauertraining etc.

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



## Ausbildungen 2. Lizenzstufe

### ÜL-B Aufbauausbildung Sport in der Prävention

Profil: Herz-Kreislauf-Training

#### 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. 1301021

Termine 8. – 10.4.2011 + 7. – 8.5.2011 + 21. – 22.5.2011 + 18. – 19.6.2011 (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  
2. – 4. Folge Sa 9 Uhr – 18 Uhr/ So 9 Uhr – 15 Uhr

Ort 1. Folge Landesturnschule Oberwerries  
2. – 4. Folge Fröndenberg

Kosten 1. Folge mit Ü/V 180,- 200,- 280,-  
2. – 4. Folge ohne Ü/V

Leitung Simone Eggert, Kirsten Beßmann-Wernke

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

Hinweis Befürwortung durch einen Verein. Weitere Infos bei: Stephan Gentes (Tel: 02388 3000023). 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

#### 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. 1301081

Termine 18. – 20.11.2011 + 2. – 4.12.2011 + 20. – 22.1.2012 + 3. – 5.2.2012 + 25. oder 26. 2.2012 (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,- 340,-  
Prüf.-Geb. 25,- 25,- 25,-  
Prüfung 25. oder 26.2.2012

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



## Ergänzungsprofilehrgänge Sport in der Prävention

In den Ergänzungs-Profillehrgängen werden im Wesentlichen die Ziele und Inhalte der Profilehrgänge 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-Profillehrgängen können nur Personen teilnehmen, die bereits in einem anderen Profil eine Lizenz Sport in der Prävention erworben haben.

### 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, -ressourcen und Alltagsbezüge der Teilnehmenden
- 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-Stunden

**LG-Nr.** 1301061  
**Termine** 17.9.2011 + 24.9.2011 + 8./9.10.2011  
**Zielgruppe** ÜL-B mit guten Vorkenntnissen in dem nun angestrebten Profil und guter Ausdauerleistungsfähigkeit  
**Qualifik.** ÜL-B (außer Profil: Gesundheitsförderung im Kinderturnen bzw. Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen KmmB)  
**Zeit** 1. + 2. Folge Sa 9 – 16 Uhr  
 3. Folge Sa 9 – 16 Uhr, So 9 – 15 Uhr / 30 LE  
**Ort** TuS Hilstrup  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Mitglied Externe 120,- 140,- 220,-  
**Leitung** Simone Eggert  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, Leistungssport, ÜL-B  
**Hinweis** Übernachtungsmöglichkeiten Hotel Hilstruper Hof Westfalenstr. 148, 48165 Münster Tel. 02501 27880 Pension-Asche, Westfalenstr. 144 48165 Münster, Tel. 02501 25699

**Sport in der Prävention  
 Ergänzungsprofil  
 Haltung und Bewegung**

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  
 • Inhalte und Angebote zum Training der Muskulatur/ des Halte- und Bewegungsapparates in Präventionsgruppen  
 • Vertiefung des Grundwissens der Anatomie und Physiologie des Halte- und Bewegungsapparates  
 • Sportpraktische Angebotsformen im Bereich Haltungs- und Bewegungssystem: Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik mit und ohne Handgerät etc.  
 • Teilnehmer-Stunden

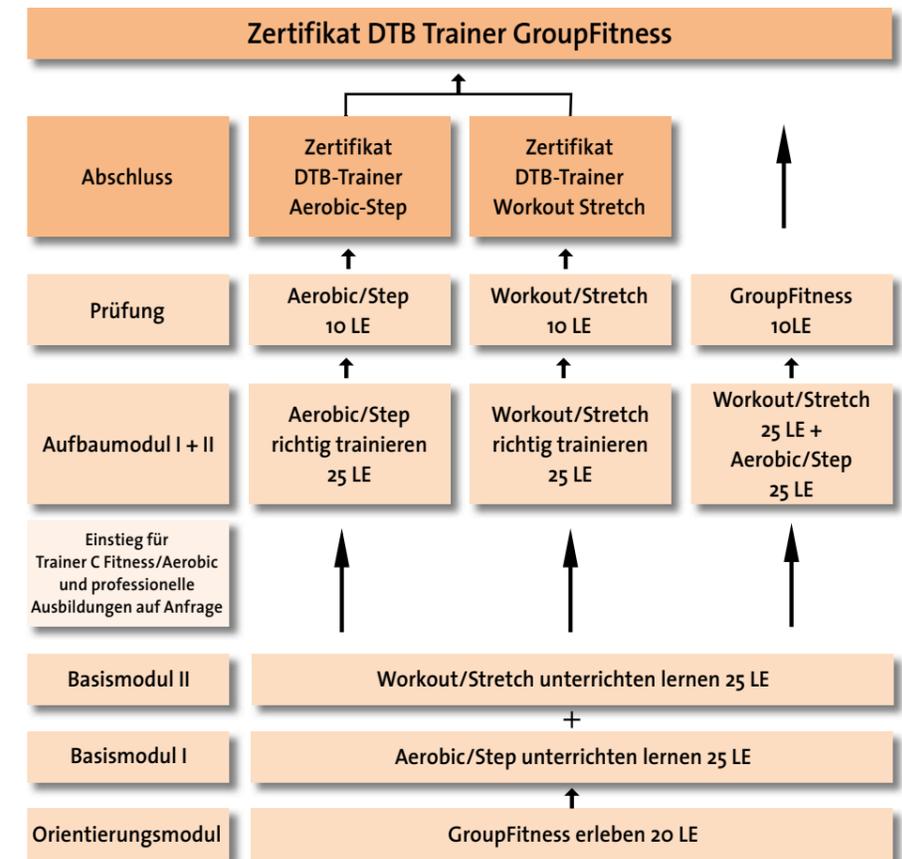
**LG-Nr.** 1301031  
**Termine** 2. – 3.7.2011 + 16. – 17.7.2011  
**Zielgruppe** ÜL-B mit guten Vorkenntnissen in dem nun angestrebten Profil  
**Qualifik.** ÜL-B, außer Profil: Gesundheitsförderung im Kinderturnen bzw. Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen KmmB  
**Zeit** 1. Folge Sa 9 Uhr – So 15 Uhr/30 LE  
**Ort** Paderborn, Ahorn Sportpark  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Mitglied Externe 120,- 140,- 220,-  
**Leitung** Bettina Blumenkamp, Renate Kullmann Bragulla  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, Leistungssport, ÜL-B  
**Hinweis** Zimmeranfrage bei: Ingrid Knetsch, Tel. 05254 4718 i.knetsch@ibk-online.com

individuelle und bedürfnisgerechte Planung seiner Qualifikation. Außerdem bietet die Ausbildung die Chance, den Trainerabschluss (es sind drei unterschiedliche Trainerabschlüsse) zügig und zeitnah zu erlangen. Die Ausbildung wird von einem erfahrenem Ausbildungsteam begleitet, die den folgenden Ausbildungsweg empfehlen: Der Expressweg – fünf Module bis zum Trainerabschluss  
 1. Ihr Einstieg: Orientierungsmodul GroupFitness erleben  
 2. danach absolvieren Sie das Basismodul 1 Aerobic & Step unterrichten lernen  
 3. und das Basismodul 2 Workout & Stretch unterrichten lernen  
 4. danach besuchen Sie das Aufbaumodul 1 Aerobic & Step richtig trainieren  
 5. und das Aufbaumodul 2 Workout & Stretch richtig trainieren  
**Nach Absolvieren der fünf Module erfolgt die Prüfung.**



*Ausbildungsleiterin: Kirsten Prinz-Greiling, freiberufliche Sportreferentin, DTB-Master Trainerin Aerobic/Step/Workout, DTB-Pilates Kursleiterin, DTB-Wellness Trainerin, DTB-Rückenschulleiterin, Flexi-Bar und XCO Trainerin.*

**Der Weg zum DTB-Trainer GroupFitness und DTB Trainer Aerobic-Step / DTB Trainer Workout-Stretch**



**Ausbildungen DTB-Akademie**

**ALLE AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK**

**Aerobic**

**Drums-Alive®-Instructor**  
*Das ganzheitliche Workout mit dem pulsierenden Trommelrhythmus*



*Entwickelt von Carrie Ekins, Diplom-Pädagogin, Tanz, Sportmedizin, internationale Präsentin, Mind Body Ausbilderin, Entwicklung von Drums Alive® und anderen diversen Fitness-Programmen; www.drum-salive.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

**LG-Nr.** 1912140  
**Termin** 26. – 27.2.2011  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die Drums Alive als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.  
**Qualifik.** Basismodul Fitnesstraining oder DTB Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Lizenzstufe oder sportfachliche Ausbildung/ Studium oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, ausreichendes Takt- und Musikgefühl  
**Zeit** Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Regulär 180,- 220,-

**DTB-Akademie**

**mit V** 205,- 245,-  
**mit Ü/V** 225,- 265,-  
**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2011  
**Leitung** Sharon Jackson/Frauke Winkler  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport  
**Hinweis** In der Weiterbildung sind enthalten: umfangreiches Skript, DVD oder CD

**DTB-Trainer GroupFitness  
 Aerobic – Step-Aerobic – Workout**

Die seit Jahren immer vielfältiger werdende Angebotspalette in den Studios und Vereinen bringt auch ein höheres Anforderungsprofil des Trainers mit sich. Der flexibel einsetzbare Trainer vor allem in den Bereichen Step-Aerobic und Workout ist in der Fitnessbranche gefragt denn je. Die Ausbildung zum DTB-Trainer GroupFitness orientiert sich an den aktuellen Anforderungen des Fitnessmarktes und bereitet auf diese spannende Tätigkeit vor. Das neue Konzept der modularen Ausbildung setzt gezielte Lernreize in überschaubaren Ausbildungsphasen und ermöglicht dem Teilnehmer eine

**DTB Trainer GroupFitness  
 Orientierungsmodul  
 GroupFitness erleben**

**Inhalte**  
 • Grundschrte Aerobic/Step  
 • Grundbewegungen Workout  
 • Musik  
 • Cueing  
 • Trainerprofil  
 • Modellstunden

**LG-Nr.** 1911010  
**Termin** 1. – 3.4.2011  
**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 ohne Ü/V** Gymcard Regulär 130,- 180,-  
**mit V** 170,- 220,-  
**mit Ü/V** 210,- 260,-

**Frühbucher** 10,- Rabatt bis 28.2.2011  
**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 entwickeln  
 • Ziele/Inhalte Cardio-Phase  
 • Choreografie-Aufbaumethoden  
 • Choreografie-Hilfsmethoden  
 • Beliebte Varianten der Schrittfamilien  
 • Warm-Up  
 • Grundlagen der Physiologie

**LG-Nr.** 1911020  
**Termin** 27.-29.5.2011  
**Zielgruppe** Trainer GroupFitness  
**Qualifik.** Teilnahme am Orientierungsmodul  
**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten ohne Ü/V** Gymcard Regulär 175,- 245,-  
**mit V** 210,- 275,-  
**mit Ü/V** 250,- 315,-  
**Frühbucher** 15,- Rabatt bis 28.2.2011  
**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 Bescheinigung über die Basismodule.

**LG-Nr.** 1911030  
**Termin** 17. – 19.6.2011  
**Zielgruppe** Trainer GroupFitness  
**Qualifik.** Teilnahme am Basismodul 1 Aerobic & Step unterrichten lernen (LG-Nr. 1911020)  
**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 28.2.2011  
**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling, WTB Aerobic Team  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport

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

Die anschließenden zwei Aufbaumodule 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*

**Termin** 26. – 28.8.2011  
**Ort** Wiehl  
**Leitung** Chris Harvey  
**Hinweis** Anmeldung und Infos direkt über die DTB Akademie, Bergisch Gladbach, Frau Konrad Tel. 02202 200312, konrad@rtb-internet.de

### DTB-Trainer GroupFitness

*Aufbaumodul 2  
Workout & Stretch richtig trainieren*

**Termin** 30.9. – 2.10.2011  
**Ort** Wiehl  
**Leitung** Kirsten Prinz-Greiling  
**Hinweis** Anmeldung und Infos direkt über die DTB Akademie, Bergisch Gladbach, Frau Konrad, Tel. 02202 200312, konrad@rtb-internet.de

**Prüfungstermine zum DTB Trainer Step-Aerobic, DTB Trainer Workout und DTB Trainer GroupFitness finden sie im DTB Akademieprogramm 2011 oder im WTB Bildungsprogramm ab 2012.**

Nach der Qualifikation zum DTB-Trainer GroupFitness ist der Weg zum DTB- Master-Trainer GroupFitness möglich. Die Module umfassen jeweils 25 LE in den Bereichen:

- Advanced-Modul Aerobic/Choreografie
- Advanced-Modul Step-Aerobic/Choreografie
- Advanced-Modul Workout
- Advanced-Modul Motivation & Kommunikation

Ausschreibungen und Termine zu den Advanced Modulen finden Sie unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

- Methodik/Didaktik
  - Funktionelle Gymnastik/Haltungstraining
  - Dehnen und Kräftigen
  - Ausdauertraining/Aufwärmen
  - Koordinationstraining
  - Entspannung
  - Sportorganisation
- Anerkennung Zertifikat

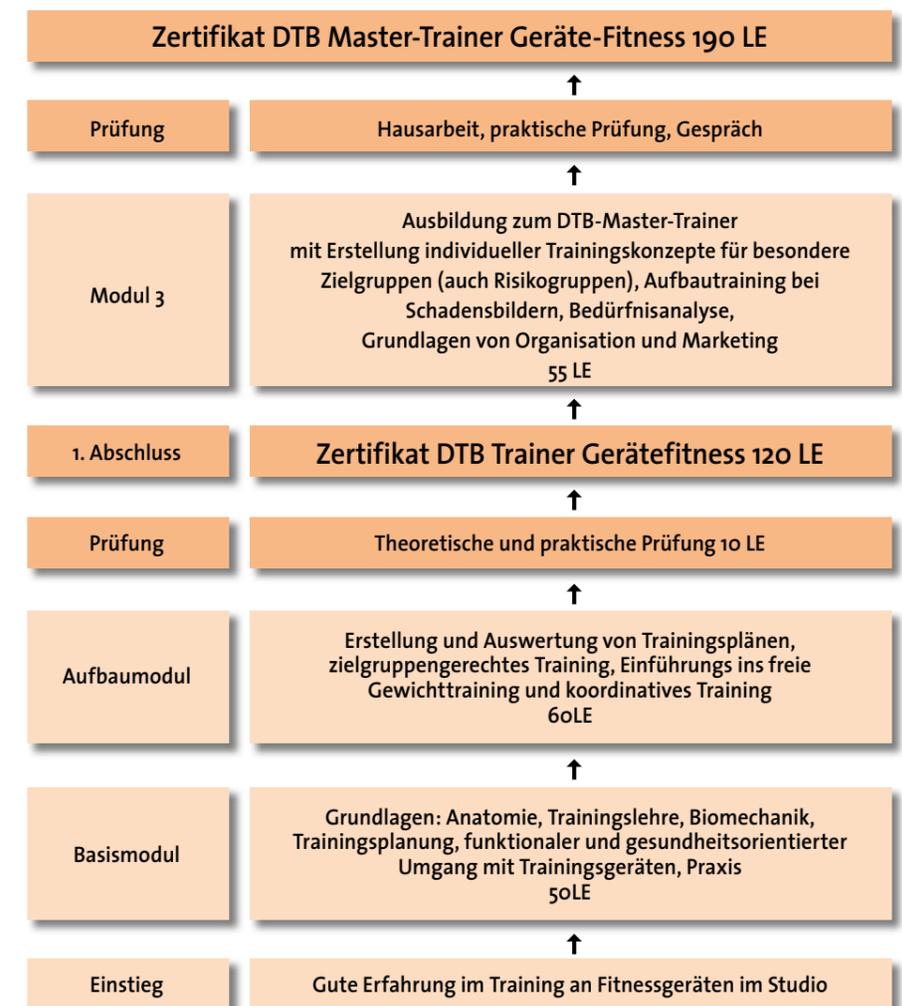
**LG-Nr.** 1912170  
**Termin** 16. – 20.3.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Trainer  
**Qualifik.** keine – dieser Lehrgang dient als Einstiegslehrgang für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse!  
**Zeit** Mi 10 Uhr – So 15 Uhr / 50 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 320,- 450,-  
**mit V** 410,- 540,-  
**mit Ü/V** 505,- 635,-  
**Frühbucher** 30,- Rabatt bis 28.2.2011  
**Leitung** Antje Hammes  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport  
**Hinweis** Der Abschluss des Basismoduls Fitnesstraining ist Zugangsvoraussetzung für alle einstufigen Kursleiter- und Trainerausbildungen der DTB Akademie in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Körper, Geist & Seele!



Zur Vorbereitung auf die Ausbildung wird folgendes Buch empfohlen:  
*Der neue Muskel Guide*, Frédéric Delavier; BLV Buchverlag 80797 München 2009, ISBN 978-3-8354-0014-6

**Ausbildungsleiter:**  
 Rainer Kersten, Sportphysiotherapeut, Diplom Ausbilder DTB, Gesundheitslehrer, TAEKIDO-Master.

### Der Weg zum DTB-Trainer Geräte-Fitness



### DTB-Trainer GeräteFitness

Der Bedarf an qualifizierten Trainern für gesundheitsorientierte Fitness-/Vereins-Studios wächst. Die Ausbildung vermittelt die wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse des Kraft- und Ausdauertrainings an Geräten sowie zu Dehntechniken und den entsprechenden Vermittlungsmethoden. Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in einem Fitness-Studio arbeiten wollen. Sie bietet Übungsleitern, Sportfachkräften, Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten und Trainern sich berufsspezifisch weiterzubilden. Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmern eine individuelle und bedürfnisgerechte Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist jedoch, die Ausbildungsmodulare zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus. Das DTB-Trainer GeräteFitness Zertifikat muss alle zwei Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungsmaßnahme (von mindestens 15 LE) verlängert werden.

### Fitness

#### DTB-Instructor/in 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

Anerkennung Zertifikat

**LG-Nr.** 1912150  
**Termin** 11. – 13.3.2011  
**Zielgruppe** ÜL C, Trainer C, ÜL B  
**Qualifik.** Erfahrung im Umgang mit Gruppen keine weiteren Voraussetzungen notwendig  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 16 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 28.2.2011  
**Leitung** Jens Nußbaum  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport  
**Hinweis** umfangreiches Skript und Kursmaterial inkl. Buch *Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness* (Meyer&Meyer Verlag). Bitte, wenn vorhanden, eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.

### DTB-Akademie

#### Neu! Basismodul Fitnesstraining

*Zugangsvoraussetzung für alle einstufigen Kursleiter- und Trainerausbildungen der DTB Akademie*

Das Basismodul Fitnesstraining 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

## DTB-Trainer GeräteFitness Basismodul

### Inhalte

- Grundlagen Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik, Pädagogik, Psychologie
  - Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes
  - Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte und deren Effekte
  - Praxis an Fitness-Geräten, funktionaler und gesundheitsorientierter Umgang
  - Betreuung der TN (Handling von Trainingsplänen)
  - Erfolgskontrolle zum Gerätehandling
- Nach erfolgreicher Teilnahme am Basismodul Gerätefitness sind die Teilnehmer berechtigt, das darauf folgende Aufbaumodul zu besuchen. Anerkennung: Teilnahmebescheinigung

<b>LG-Nr.</b>	<b>1912251</b>
<b>Termine</b>	7. – 9.10.2011 + 14. – 16.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Trainer im Fitnessstudio
<b>Qualifik.</b>	Gute Erfahrungen im Training an Fitnessgeräten im Studio.
<b>Zeit</b>	je Fr 16 Uhr – So 16 Uhr / 50 LE
<b>Ort</b>	Bielefeld
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	330,- 460,-
<b>mit V</b>	405,- 535,-
<b>Frühbucher</b>	30,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Rainer Kersten
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	inkl. DTB-Muskelkatalog, DTB Grundlagenbuch, Buch Gerätefitness: Das Lehrbuch zur

Trainer-Ausbildung, Rainer Kersten, Meyer & Meyerverlag, 16,95 Euro.  
Zimmeranfrage bei Freie Turn- und Sportvereinigung Ost Bielefeld, Stefan Akamp; Tel. 0521 37922; st.akamp@tus-ost.de

## DTB-Trainer GeräteFitness Aufbaumodul

### Inhalte

- Festigung der Trainingsgeräte-Kenntnisse, Einführung ins freie Gewicht- und koordinative Training
  - Anatomie – Sportmedizin
  - Erstellung/Auswertung von Trainingsplänen
  - Soziale Kompetenz
  - Zielgruppengerechtes Training
  - Adressatengerechte Begleitung der Trainingsdurchführung
  - Motivations- und Vermittlungsstrategien
  - Gesundheits- und Fitness-Markt Deutschland, Gütesiegel für Fitness-Studios
  - Screening
  - Prüfungsvorbereitung und Lehrproben
- Nach erfolgreicher Teilnahme sind die Teilnehmer berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Trainer Geräte Fitness teilzunehmen. Anerkennung: Teilnahmebescheinigung

<b>LG-Nr.</b>	<b>2912011</b>
<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>	je 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 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Rainer Kersten
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	Zimmeranfrage bei Freie Turn- und Sportvereinigung Ost Bielefeld, Stefan Akamp; Tel. 0521 37922; st.akamp@tus-ost.de

## DTB-Trainer GeräteFitness Prüfung

Termine zur DTB-Trainer-GeräteFitness-Prüfung sowie die Prüfungsbestimmungen finden Sie im DTB Akademieprogramm 2011. Nähere Informationen bei Stephan Gentes 02388 3000023. 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.

## Pilates und Yoga

### 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 Gymnastiklehrerin, Spezialistin im Bereich Wirbelsäule, Beckenboden, Osteoporose, Arthrose, DTB-Referentin im Gesundheitssport; B.Co, Pilates Trainerin, Buchautorin.

- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
  - Das Powerhouse und seine Muskulatur
  - Erlernen der Atemtechnik
  - Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
  - Die Integration der Übungen in den Unterricht
  - Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball
- Anerkennung: Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme am Aufbau-Kurs

<b>LG-Nr.</b>	<b>1912040</b>
<b>Termin</b>	18. – 20.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL C, Trainer C, ÜL B
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnesstraining 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 28.2.2011

### DTB-Kursleiter Pilates Stufe 1 Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

#### Inhalte

- Joseph Pilates und seine Geschichte

## DTB-Akademie

**Leitung** Ulla Häfeling  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** 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 Pilates. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1912050</b>
<b>Termin</b>	25. – 27.3.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Qualifik.</b>	Teilnahme am DTB Kursleiter Pilates Einsteiger-Kurs; intensives eigenes Pilates-Training über mindestens 3 Monate.

## Dance

### DTB Instructor VideoDanceSTAR All you can dance

Dance-Feeling im Körper spüren und die Welt von Hip Hop, Streetdance, Jazz Funk und Funky Moves erschließen. Der groovige Style ist immer wieder trendy – Kids, Teens und nicht nur sie möchten diese coolen Moves nachtanzen. Die Nachfrage nach Kursen dieser Art ist riesig und begeisterte Instructoren sind gefragt, die diese Styles beherrschen, Choreografien entwickeln und Gespür für das Training von Gruppen haben. In der Instructor VideoDanceSTAR Weiterbildung lernen und festigen sie die entscheidenden Basics, wie Rhythmus zu hören und Bewegung als Dance zu spüren. Begeisterung erleben, Kreativität wecken und trendige Choreografien erlernen – das wird das

TOP-Ausbilderteam um Christiane Reiter vermitteln und sie auf ihrem Weg unterstützen.

**Inhalte**

- Rhythmus hören, fühlen und in Bewegung umsetzen
- Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile kennen lernen und umsetzen
- Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln
- Eigene Performance verbessern
- Stundenstrukturen /Stundenprofile
- Trendige Choreografien

Voraussetzungen Anerkennung:  
Nach erfolgreicher Teilnahme an der DTB-Kursleiter-Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB Instructor VideoDanceSTAR. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

## DTB-Akademie

<b>LG-Nr.</b>	<b>1913010</b>
<b>Termin</b>	16. – 18.12.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Trainernnen
<b>Qualifik.</b>	DTB-Trainer GroupFitness oder Trainer C Breitensport Gymnastik, Rhythmus, Tanz oder Sportlehrer/Gymnastiklehrer oder professionelle Ausbildung auf Anfrage Eigene Tanzerfahrungen unbedingt erforderlich.
<b>Zeit</b>	Fr 17 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 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Christiane Reiter
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

**XCO®**

**GROUPFITNESS**

[www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)

**XCO® SHAPE SET** zum Vorzugspreis **nur € 79,-** Gültig für Vereine, Trainer und Übungsleiter

Bestellungen unter [flexi-sports.com](http://flexi-sports.com) mit dem Shopcode: **382**  
Telefonisch: 089-450287-0 oder E-Mail: [info@flexi-sports.com](mailto:info@flexi-sports.com)

inkl. MwSt., zzgl. Versand

<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>Frühbuche</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelinger
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport / ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial

### 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

### Der Weg zum DTB-Trainer Pilates



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

<b>LG-Nr.</b>	1912060
<b>Termin</b>	10. – 12.6.2011
<b>Zielgruppe</b>	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

<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>Frühbuche</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelinger
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Hinweis</b>	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 Stundenanfang und einem 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 Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, das in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in 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.

<b>LG-Nr.</b>	1912070
<b>Termin</b>	23. – 25.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	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

<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>Frühbuche</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelinger
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Hinweis</b>	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

<b>LG-Nr. 1912010</b>	<b>Termin</b> 15. – 16.1.11
<b>LG-Nr. 1912020</b>	<b>Termin</b> 16. – 17.4.11
<b>LG-Nr. 1912030</b>	<b>Termin</b> 3. – 4.12.11

**Zielgruppe** angehende Pilates Trainern in Ausbildung

**Qualifik.** Die Qualifizierungsstufen Pilates 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge absolviert werden. Es wird empfohlen, die Qualifizierungskurse Stufe 3 und 4 sowie den Prüfungskurs Stufe 5 innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.

<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 16 Uhr / 20 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	130,- 180,-
<b>mit V</b>	165,- 215,-
<b>mit Ü/V</b>	205,- 255,-
<b>Frühbuche</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Ulla Häfelinger
<b>Hinweis</b>	Verlängerung: alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

### Der Weg zum DTB-Trainer Yoga



### 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. Schupperteilnehmer, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Modulen 1, 2, und 3 teilnehmen und diese als eigenständige Weiterbildung buchen.



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



### Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-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.** 1912100  
**Termin** 18. – 20.3.2011  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer oder Sportfachkräfte, die ein körperorientiertes Yoga im Verein unterrichten möchten. Eigene Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein.  
**Qualifik.** Basismodul Fitnesstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen)  
**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 28.2.2011  
**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

Stufe 2

**Inhalte**

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

**LG-Nr.** 1912110  
**Termin** 6. – 8.5.2011  
**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 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 28.2.2011  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial



### Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

Stufe 3

**Inhalte**

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

**LG-Nr.** 1912120  
**Termin** 8. – 10.7.2011  
**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 28.2.2011  
**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.

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

Stufe 4

**Inhalte**

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

**LG-Nr.** 1912080  
**Termin** 28. – 30.1.2011  
**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 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 28.2.2011  
**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 und Stufe 3 absolviert haben.

### Den Gipfel erklimmen – Supervisionskurs

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 Yoga.

**LG-Nr.** 1912090  
**Termin** 5. – 6.3.2011  
**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 28.2.2011  
**Leitung** Christiane Jaschiniok  
**Hinweis** Es werden vorrangig Teilnehmer zugelassen, die bereits 2009 oder 2010 die Ausbildung begonnen und die Stufen 1, 2, 3 und 4 absolviert haben.

### Gesundheit

#### DTB Kursleiter Core & Stability

Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung

**Inhalte**

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

**LG-Nr.** 1912180  
**Termin** 6. – 8.5.2011  
**Zielgruppe** Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die im Bereich Gesundheitssport aktiv sind sowie Trainer aus dem Bereich der Sportarten, die das Core-Training zur Effektivierung nutzen möchten.

**Qualifik.** Basismodul Fitnesstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen)  
**Zeit** Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** Gymcard Regulär  
**ohne Ü/V** 170,- 235,-  
**mit V** 205,- 270,-  
**mit Ü/V** 245,- 310,-  
**Frühbuche** 15,- Rabatt bis 28.2.2011  
**Leitung** Antje Hammes  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B  
**Hinweis** inkl. DTB-Broschüre Sensomotorik



#### DTB-Rückentrainer

Rückentraining kompetent planen und durchführen

Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung auf. Die Teilnehmer/innen werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentrainingkursen. Innerhalb der Ausbildung wird das Konzept Rücken-Fit vermittelt das nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist.  
**Inhalte**  
 Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:  
 • Einfluss der Sensomotorik im Rückentraining  
 • Die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes  
 • Training von Muskelschlingen/Muskelketten  
 • Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining  
 • Vermittlung des Kurskonzeptes Rücken-Fit

### DTB-Akademie

Anerkennung: Zertifikat DTB-RückenTrainer, Zertifikat Kursprogramm Rücken-Fit inkl. Kursleitermanual. Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung durch eine von der DTB-Akademie anerkannten Maßnahme verlängert werden.

**LG-Nr.** 1912210  
**Termin** 9. – 11.9.2011  
**Zielgruppe** Übungsleiter B Sport in der Prävention, oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapeuten oder adäquate berufl. Qualifikation  
**Qualifik.** Übungsleiter Lizenz B Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung oder professionelle gleichwertige Ausbildung  
**Zeit** Fr 16 Uhr – So 15 00 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 28.2.2011  
**Leitung** Simone Eggert, Karin Selter  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B  
**Hinweis** inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial

#### 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>	1912220
<b>Termin</b>	16. – 18.9.2011
<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 16 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 28.2.2011
<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

## DTB-Trainer Osteoporose-Prävention

gesunde Bewegung – starke Knochen



<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osteoporoseentstehung und Symptomatik</li> <li>• Kriterien der Diagnosesicherung</li> <li>• Stellenwert des Sports in der Osteoporose-Prävention</li> <li>• Biomechanik der Wirbelsäule</li> <li>• Ernährung</li> <li>• Sportpädagogische Prinzipien</li> <li>• Muskeltraining und Mobilisation</li> <li>• Entspannungsverfahren</li> <li>• Rückengerechtes Verhalten im Alltag</li> <li>• Koordinationsschulung</li> <li>• Psychomotorik</li> </ul>
<b>Anerkennung:</b>	Zertifikat DTB-Trainer Osteoporose-Prävention. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	1912230
<b>Termin</b>	19. – 21.9.2011
<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>	Mo 16 Uhr – Mi 16 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 28.2.2011
<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

## Indian Balance® Basic

Modul 1

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>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	In der Weiterbildung sind enthalten: Umfangreiches Skript, 1 DVD, Nutzung des geschützten Namens für die Kurse. Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten/Preise bei: Manfred Freudenberg, Tel. 02941 13263 oder Welcome Hotel Lippstadt, Lipper Tor 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 9890 oder City Hotel, Lange Str. 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 97120 oder Hotel Drei Kronen, Marktstr.2, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 3118 (gehobene Kategorie)

• Indian Balance Modellstunde  
Anerkennung: Zertifikat Indian Balance® Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen Indian Balance® anzubieten.

<b>LG-Nr.</b>	1912200
<b>Termin</b>	15. – 16.10.2011
<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>	LTV Lippstadt
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	180,- 250,-
<b>Frühbucher</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Christian de May
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	In der Weiterbildung sind enthalten: Umfangreiches Skript, 1 CD, 1 Werbeposter, Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten – Preise bei: Manfred Freudenberg, Tel. 02941 13263 oder Welcome Hotel Lippstadt, Lipper Tor 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 9890 oder City Hotel, Lange Str. 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 97120 oder Hotel Drei Kronen, Marktstr.2, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 3118 (gehobene Kategorie).

## 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

<b>LG-Nr.</b>	1912190
<b>Termin</b>	14. – 15.5.2011
<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 Fitnesstraining 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>	LTV Lippstadt
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	180,- 250,-
<b>Frühbucher</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Christian de May

## Body and Mind

### 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.

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

<b>LG-Nr.</b>	1912160
<b>Termin</b>	12. – 13.3.2011
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die AROHA als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnesstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz,) professionelle Ausbildungen
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	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>Frühbucher</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Bernhard Jakszt bzw. AROHA®-ACADEMY-Team
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	In der Ausbildung ist enthalten: Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für Aroha komponierten Musik, 1 CD ROM mit Technischulung, Nutzung des geschützten Namens für die Kurse

### 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 Experte der A-ROSA Resort GmbH, internationaler Presenter, Buchautor 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.



## Älter werden

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

Bewegungsförderung zur selbständigen Lebensführung



- 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 Krankenkassen anerkannt ist. Kursleitermanual des standardisierten Programms

<b>LG-Nr.</b>	1912130
<b>Termin</b>	11. – 13.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter/Trainer/Sportfachkräfte, die im Verein mit Hochaltrigen Bewegungsangebote zur Erhaltung der Selbständigkeit machen wollen;

## DTB-Akademie

<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnesstraining oder 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>	175,- 240,-
<b>mit V</b>	210,- 275,-
<b>mit Ü/V</b>	250,- 315,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Antje Hammes
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. DTB-Broschüre Hochaltrige, Kursmanual Fit bis ins höchste Alter, Pluspunkt-Broschüre

## DTB-Kursleiter Sturzprävention Sturzgefahren im Alltag durch Bewegung vermindern

### 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
- Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Sturzprophylaxe. 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.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1912300</b>
<b>Termin</b>	9. – 11.12.2011
<b>Zielgruppe</b>	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, wie z.B. Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnasten, Mitarbeiter in Altenpflegeeinrichtungen und professionelle Fachkräfte in Ausbildung.
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnessstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle

<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>	180,- 245,-
<b>mit V</b>	215,- 280,-
<b>mit Ü/V</b>	255,- 320,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Antje Hammes
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. Buch Sturzprophylaxe Training; Meyer&Meyer Verlag, 18,95, DTB-Pluspunktbrochure, weitere Unterlagen. Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der DTB-Kursleiter-Weiterbildung Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige LG-Nr. 1912130 siehe Seite 29

<b>Leitung</b>	Steffi Selz
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Aerobic- & Stepchoreographien *The Rhythm is gonna get you!*

Toll strukturierte, exzellent aufgebaute Choreografien für Gruppen, die viel schwitzen und nur ein bisschen denken wollen. Entdecken Sie die Vielfalt der rhythmischen Arbeit: Ungewohnte Betonungen und Beat-Zahlen, Holds, dosierte Arm-Arbeit und mehr. Diese Elemente sorgen für die richtige Abwechslung und lassen Grundschriffe im neuen Glanz erscheinen. So haben Sie eine Überraschung auf Lager! Drei Modellstunden liefern Ideen zum Mitnehmen und die Grundlagen für den Trainer geben Impulse für den eigenen Unterricht.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1921020</b>
<b>Termin</b>	20. – 22.5.2011
<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>	Chris Harvey
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Dance4heaven *Die himmlische Verbindung von Aerobic und Tanz*

Sammeln Sie viele neue Ideen und Anregungen für die eigenen Stunden und lassen Sie sich von den verschiedenen Variationsmöglichkeiten begeistern und faszinieren. Let's dance!

<b>LG-Nr.</b>	<b>1932050</b>
<b>Termin</b>	2.7.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Lippstadt (LTV Lippstadt)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Steffi Selz
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Dance Step & Step Aerobic *Die Cardio-Stunde als Tanzerlebnis*

Klassische Elemente aus Step und Aerobic werden mit einfachen Tanelementen verbunden, dadurch wird die Cardiodunde zum Tanzerlebnis. Verschiedene Schritte, Aufbauethoden und die klassische Stundengestaltung einer Dance Stunde werden in diesem Tageslehrgang vorgestellt.



## Sommerakademie / AROHA Instructor-Day *Trends 2011: Zumba, Drums Alive, AROHA und mehr*

Rhythmus und Lebensfreude, Energie und Dynamik ... das zeichnet die neuesten Trends Zumba und Drums Alive aus. Die Kolumbianerin Sunny Lacruz wird die Teilnehmer mit ihrer unvergleichlichen Power in die Zumba-Welt entführen. Frauke Winkler und Sharon Jackson bringen mit Drums Alive den unwiderstehlichen Rhythmus in die Sommerakademie. Zahlreiche Workshops aus den Bereichen der Aerobic, Fitness und Entspannung runden das Gesamtprogramm ab. Am Sonntag beginnt der Tag mit einer begeisternden AROHA-Masterclass. Ausgebildete Instruktoren haben danach die Möglichkeit, ihre Lizenz mit dem AROHA-Tag zu verlängern (s. LG-Nr. 1912320, S. 49). Ausgebildete AROHA-Instruktoren, die sowohl die Sommerakademie als auch den AROHA-Tag buchen, erhalten einen Rabatt in Höhe von 30,-.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1921030</b> (nur Sommerakademie)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	185,- 195,- 225,-
<b>LG-Nr.</b>	<b>1921031</b> (Sommerakademie + AROHA-Tag)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	230,- 240,- 270,- inkl. 30,- Rabatt
<b>Termin</b>	22. – 24.7.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Interessierte
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling, Frauke Winkler, Sharon Jackson
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	Das Programm kann Anfang 2011 in der WTB-Geschäftsstelle angefordert werden.

## Mixed Impressions *Die Vielfalt der Aerobic*

Ein Tag voller Inspiration und Anregungen aus verschiedenen Bereichen. Lassen Sie sich von einer Dance Aerobic Choreographie faszinieren, erleben Sie ein ausgefallenes Workout und holen Sie sich neue Anregungen für Schritte und Methoden bei der Step Aerobic.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1930060</b>
<b>Termin</b>	24.9.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Siegen
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Steffi Selz
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Step Basics *Erste und zweite Schritte auf dem Step*

Um in die große Welt der Choreografien einsteigen zu können, bedarf es erster Grundschriffe. Dieser Workshop beschäftigt sich speziell mit den Grundlagen rund um den Step. In kleinen theoretischen Teilen werden wichtige Informationen über das Training mit dem Step besprochen. Praxisteile geben den ersten Einblick in das Training mit, um und auf dem Step

<b>LG-Nr.</b>	<b>1931050</b>
<b>Termin</b>	13.11.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Herne
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Anja Lambertz
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Zentrale und dezentrale Fortbildungen

### GYMWELT

#### Aerobic

### Aerobic-Werkstatt

*Choreographien für Aerobic,  
Step-Aerobic und Schräg-Step*

Tolle Choreographie, aber wie vermittele ich sie meinen Teilnehmern, damit auch schon der Weg dorthin zum Vergnügen wird? Andrea demonstriert in ihrem Tagesworkshop wie sich durch geschicktes Runterbrechen scheinbar schwierige Elemente in eine Choreo einbauen lassen, so dass auch bei den Fitness-Dauerbrennern Aerobic und Step-Aerobic Langeweile ein Fremdwort bleiben wird. Mit dem Schräg-Step stellt sie schließlich eine Variante vor, die die Symbiose zwischen Kraftausdauererschulung und Choreographie nahezu verkörpert.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1930010</b>
<b>Termin</b>	9.4.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Olpe
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Andrea Wüste
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### GroupFitness

*Ideen für Aerobic, Step Aerobic  
und Workout*

Effizientes und intensives Training erwartet die Teilnehmer in diesem praxisorientierten Tagesworkshop. Kirsten Prinz-Greiling stellt viele neue, kreative Ideen vor, anschließend werden diese gemeinsam erläutert.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1936010</b>
<b>Termin</b>	7.5.2011
<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>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Lust auf Step?

*Einführung in die Step Aerobic  
für die Arbeit im Verein*

In diesem praxisorientierten Workshop werden die Step-Aerobic Grundschriffe und ihre korrekte Technik vermittelt, so dass dann im Einklang mit der Musik einfachste Schrittkombinationen erarbeitet werden können.

**Inhalte:**

- die Grundschriffe und ihre korrekte Ausführung
- den Rhythmus der Musik nutzen

- Einführung in die Musiklehre
- Grundschriffe kombinieren
- einfache Modellstunden

<b>LG-Nr.</b>	<b>1937050</b>
<b>Termin</b>	8.5.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Münster (TuS Hilstrup)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Harmony Day *Aerobic und Workout im 3/4 Takt*

Eine Einführung in die Welt des 3/4 Takts. Sie lernen die Unterschiede zwischen 3/4 und 4/4 Takt kennen und erleben, was alles mit dem 3/4 Takt möglich ist. Step, Aerobic und Workout werden Sie begeistern. Die harmonische und entspannende Musik lässt den Kopf frei werden. Das ruhige Training ist aber trotzdem intensiv und schweißtreibend.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1938030</b>
<b>Termin</b>	14.5.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Geseke
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50

## Dance & Step Fantasies

*Cool Moves mit und ohne Step*

Ein Wochenende voller neuer Anregungen und inspirierender Variationen. Egal ob Dance, Aerobic, klassische Aerobic oder Step, lass Dich einfach von den vielen Möglichkeiten mitreißen. Der Aufbau wird natürlich auch genau erläutert. Außerdem gibt's eine Menge Spaß dabei. Voraussetzung: sicheres Beherrschen der Grundschritte, um darauf weiterführend aufzubauen.

<b>LG-Nr.</b>	1921070		
<b>Termin</b>	25. – 27.11.2011		
<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>	Steffi Selz		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		



## Fitness

### XCO-Tagesworkshop

*Fitnessstraining mit der Hohlhantel*

In den gewohnten Kraftausdauer-/Workshop Stunden kommt der Einsatz und das effektive Training des Oberkörpers, vor allem des Schultergürtels und der Arme häufig zu kurz. Mangelnde Körperspannung, vor allem im Rumpf, führt zudem zu einer unfunktionalen Haltung. Der XCO, eine 500g leichte Hohlhantel, gefüllt mit aktiver Schwungmasse ist hier eine neue Herausforderung ... und macht richtig Spaß! In diesem Tagesworkshop wird der Umgang mit diesem innovativen Trainingsgerät gezeigt und dessen spezieller Nutzen für die eigenen Trainingsstunden kennen gelernt.

<b>LG-Nr.</b>	1932010		
<b>Termin</b>	19.3.2011		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Welver		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Trommle dich fit!

*Ein Einblick in die Welt des Trommelns*

Den Rhythmus fühlen, die Kraft der Trommeln spüren, alle Sinne aktivieren. Diese neue Art Aerobic begeistert. Das Vibrieren der Percussions und die Power der Trommeln versetzen jeden Teilnehmer in einen Rausch aus positiver Energie. Aero-Drums ist ein Programm für jeden – jeden Alters. Es aktiviert nicht nur Herz-Kreislauf, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, sondern baut auch Stress ab und fördert nachhaltig die Konzentration. Medizinisch ist es ebenfalls erwiesen, dass die Klangwellen der Trommelschläge das Immunsystem auf natürliche Weise positiv stimulieren.

<b>LG-Nr.</b>	1921010		
<b>Termin</b>	4. – 6.3.2011		
<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		

<b>LG-Nr.</b>	1934010 / 1937010		
<b>Termin</b>	1934010: 5.2.2011 1937010: 19.2.2011		
<b>Ort</b>	1934010: Kachtenhausen 1937010: Gelsenkirchen		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Sharon Jackson / Frauke Winkler		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		
<b>Hinweis</b>	Ausbildung Drums Alive LG 1912140, S. 18		

### Flexi-Bar und XCO Training

*Fitnessstraining variabel gestalten*

Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Das ergibt ein vielseitiges Training der stabilisierenden Muskulatur in variablen Ausgangsstellungen. Sinnvoll ergänzt wird dieses funktionelle Training durch zwei mit Granulat gefüllte Aluminiumrohre, den XCO Trainern, deren lose Masse durch dynamisches Hin- und Herbewegen mit dem natürlichen Armschwung beschleunigt wird. Dieser Workshop vermittelt die Wirkungsweise und den richtigen Umgang mit dem Flexi-Bar und mit dem XCO Trainer. Ein umfassender Übungspool mit zahlreichen Übungen von leicht bis anspruchsvoll wird erarbeitet, wobei intensiv auf die korrekte Ausführung eingegangen wird.

### Vielfältiges Aufwärmen

*Praktische Beispiele für den Stundeneinstieg*

In diesem Workshop soll den Teilnehmern gezeigt werden, dass ein Warm up mehr sein kann als das bloße Erwärmen der Muskulatur. Andrea wird unterschiedliche Variationen, von der klassischen Aerobic bis zu einfallreichen Bewegungsspielen vorstellen, die entsprechend der Zielgruppe eingesetzt werden können. Ziel ist es, zum einen zu zeigen, wie wichtig und notwendig das Warm up aus physiologischer Sicht zum Anfang einer Stunde ist, zum anderen aber auch darzustellen, dass ein peppiges Warm up als gruppendynamischer Effekt ein entscheidender Faktor zum Gelingen der gesamten Einheit sein kann.

<b>LG-Nr.</b>	1933010		
<b>Termin</b>	26.3.2011		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Lüdenscheid		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Andrea Wüste		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Nordic Walking & Walking

*Train the Trainer*

Die eigene Technik dient als *das* Vorbild für die Kursteilnehmer! Doch wie die eigene Technik unter die Lupe nehmen? Oft haben die Kursleiter Nordic Walking & Walking keine Zeit oder Möglichkeit mehr, die eigene Technik zu überprüfen. Dieses Special bietet die Gelegenheit, an sich selbst zu feilen und wertvolle Tipps zu erhalten. Neben Technik Drills, Hinweisen zur Bewegungskorrektur sowie Infos zur Bewegungsvorstellung erhalten die Teilnehmer vor allem Rückmeldung über die eigene Bewegung mit Hilfe von Videoanalysen. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen.

<b>LG-Nr.</b>	1939010		
<b>Termin</b>	2.4.2011		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Fröndenberg		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Jens Nußbaum		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Alles Wissenswerte über das Training mit dem FLEXI-BAR®

*Tagesspecial*

Ob Schwungtechnik, Übungsformen, Einsatzgebiete oder Theorie: Nach diesem Tag haben die Teilnehmer das nötige Know-How für einen erstklassigen Unterricht im Bereich Sensomotorik und Tiefenmuskulatur mit dem FLEXI-BAR®.

<b>LG-Nr.</b>	1921080		
<b>Termin</b>	3.4.2011		
<b>Zeit</b>	So 11 Uhr – 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>	Buket Akkus		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### XCO: Schwungvolles Workout-Training

*Tagesspecial*

Lernen Sie ein intensives Toning Konzept kennen! Egal, ob Trainer, Übungsleiter: wer schon immer mal genau wissen wollte, was Propriozeption bedeutet, wie reaktiver Impact wirkt oder wie gesund dynamisches Schnellkrafttraining sein kann, der darf diesen Tag nicht verpassen!

<b>LG-Nr.</b>	1921090		
<b>Termin</b>	10.4.2011		
<b>Zeit</b>	So 11 Uhr – 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>	Buket Akkus		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Workout mit Aero-Step und Pezzi-Ball

*Praxisbeispiele mit Spaß und Power*

Vielfältigkeit heißt heute der Schlüssel für gut gefüllte Gruppen und zufriedene Teilnehmer. Dazu gehört auch, die vorhandenen Fitnessgeräte vielseitig einsetzen zu können. Andrea wird zeigen, dass der Aero-Step nicht nur ein

Stabilisationsgerät ist, sondern auch einige choreographische Möglichkeiten offenbaren kann. Dass sich der Pezzi-Ball in Verbindung mit Sticks auch zum absoluten Stimmungsmacher entwickelt und den Schweiß so richtig fließen lässt, werden die Teilnehmer im zweiten Teil dieser Tagesfortbildung zu spüren bekommen.

<b>LG-Nr.</b>	1930020		
<b>Termin</b>	10.4.2011		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Olpe		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Andrea Wüste		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		



### High Nordic

*Nordic Walking – High Impact*

Hopserlauf? Jumping Jacks? Schrittsprünge? Jogging? Skatings? Aber doch nicht mit Nordic Walking. Doch! Gerade mit Nordic Walking. Den Puls in die Höhe zu bringen ist für ein (leistungsorientierteres) Ausdauertraining notwendig.

Doch nur Laufen ist auf Dauer langweilig. In diesem Special erfahren Sie als Kursleiter viele Übungen und Anregungen die Spaß machen, Abwechslung in das Training bringen und den Puls gezielt und sinnvoll nach oben treiben. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit der Planung von Training sowie Trainingssteuerung. Bitte Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr mitbringen!

<b>LG-Nr.</b>	1935010		
<b>Termin</b>	2.7.2011		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Menden		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Jens Nußbaum		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Effektives Workout-Training und Stressbewältigung

*Die perfekte Kombination*

Bodystyling, BBP und Workout sind nach wie vor gefragte Inhalte im Vereinsalltag. Das Problem sind häufig heterogene Gruppen, die unterschiedliche Voraussetzungen und Erwartungen an eine Fitness-Stunde haben. In diesem Workshop stehen zwei Themenschwerpunkte im Mittelpunkt:

- Modellstunden im Bereich Workout. Die Muskelkraftausdauer effektiv trainieren und die einzelnen Übungen unter die Lupe nehmen.
- Umgang mit Stress-Situationen im eigenen Unterricht. Wie erkennt man als ÜL solche Situationen und wie geht man sie souverän und positiv an?

<b>LG-Nr.</b>	1922040		
<b>Termin</b>	9. – 10.7.2011		
<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>	145,-	155,-	185,-
<b>Leitung</b>	Anne Pröll		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Body Power

*Der Krafttrainings-Fitness-Mix*

Krafttraining im Kursbereich immer wieder neu und abwechslungsreich, aber trotzdem effektiv gestalten. Hier lernt man Trainingsmethoden und Übungen kennen, die helfen werden, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen allen Kursteilnehmer gerecht zu werden.

<b>LG-Nr.</b>	1935010		
<b>Termin</b>	10.7.2011		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Iserlohn (Dröschede)		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Mel Bosbach		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

### Einführung in das Kettlebell Training

Hanteltraining einmal anders

Das Training mit den Kugelhanteln mit den großen Griffen liegt mitten im Trend, weil die Effizienz dieses Trainingssystems enorm ist. In kürzester Zeit werden durch einführende Gewöhnungs- und Technischulung, Schwungübungen und komplexe Übungsabfolgen höchstwirksame Trainingsreize gesetzt, die die Muskulatur ausgleichen, aufbauen und stabilisieren. Dieses Training formt den Körper, verbrennt große Mengen an Kalorien und stabilisiert die Gesundheit. Diese Trainingsergebnisse sind in kürzester Zeit möglich.



LG-Nr.	1921100
Termin	17.7.2011
Zeit	So 11 Uhr – 18 Uhr / 8 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	42,50 47,50 57,50
Leitung	Michael de Toia
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Fitness Crossover für Männer

Neue Ideen für kraftvolles Training

Männer sind eine wichtige Zielgruppe in unseren Vereinen. Dieser Lehrgang ist ein Angebot für Übungs- und Kursleitungen, die ein effektives und abwechslungsreiches Training für Männer gestalten wollen. Der Fitness-Mix aus Kraft, Ausdauer, Spaß und Entspannung mit neuen Geräten und Methoden richtet sich an alle Altersgruppen. Witterungsabhängig werden auch Outdoor-Einheiten durchgeführt.

LG-Nr.	1921050
Termin	30.9. – 2.10.2011
Zeit	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
mit Ü/V	145,- 155,- 185,-
Leitung	Volker Schröder
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Functional Training (FT)-Circle

Die Turnhalle als Fitnessstudio

In Kooperation von DTB und TOGU wurde mit dem FT-Circle unter dem Motto *Das Fitnessstudio im Verein* entwickelt, welches für den Gesundheits- und Fitnesportler ebenso wie für den Wettkampfsportler gleichermaßen attraktiv ist und für den Verein einfach

umgesetzt werden kann. Das FT-Circle-Konzept berücksichtigt inhaltlich verschiedene Stufen der Steigerung von Belastung für unterschiedliche Zielgruppen, einen Schwerpunkt auf die individuelle Differenzierung der einzelnen Übungen und der Steigerung des sensomotorischen Aspektes. Hieraus entsteht ein abwechslungsreiches Training, welches für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist und mit dem alle physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) bedient werden. Das FT-Circle Tagesspecial vermittelt, wie das mit dem Trainingskonzept sofort umgesetzt werden kann und wie mit dieser neuen Angebotsform sich neue Mitglieder gewinnen lassen, wie Einsteiger- und Folgekurse gestaltet und Teilnehmer in ein Dauerangebot überführt werden können.

LG-Nr.	1922070
Termin	2.10.2011
Zeit	So 10 – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	42,50 47,50 57,50
Leitung	Monika Sonntag
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Feel Well

Der Trend-Tag mit Fitness zum Wohlfühlen

Bewegung und Action, Entspannung und Wellness – da ist für jeden das Richtige dabei! Dieser Lehrgang bietet tolle Einblicke in die verschiedenen GroupFitness-Trends wie z.B. Dance Aerobic, Pilates, Yoga, Aerobic im 3/4 Takt oder ein Power-Workout. Gemeinsam Spaß haben, Neues ausprobieren, das eigene Repertoire erweitern – dies ist ein Tag zum Genießen!

LG-Nr.	1934020
Termin	8.10.2011
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Detmold
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	37,50 42,50 57,50
Leitung	Anna Voß
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Alte Geräte neu entdeckt!

Viele Anregungen für das Fitness- und Gesundheitstraining

Dieser Workshop bietet verschiedene Stundenbilder im Fitness- und Gesundheitstraining mit altbekannten Geräte, die wir neu für uns entdecken wollen. Funktionelle Übungen mit Gymnastikstab, Medizinball, Reifen, Alltagsmaterialien und anderen mehr, bieten Spaß und Anregungen für viele Trainingsstunden. Die Inhalte werden in Theorie und Praxis vermittelt.

LG-Nr.	1934030
Termin	9.10.2011
Zeit	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Detmold
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	37,50 42,50 57,50
Leitung	Karin Gärtner
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Easy Mix

Fitnessstraining leicht gemacht

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die kreative Gestaltung und der sinnvolle Aufbau von Fitnessstunden. Auch ohne schwierige Choreographien lässt sich Aerobic- und Step-Unterricht abwechslungsreich und gar nicht langweilig gestalten. Adriano gibt neue Impulse durch zahlreiche Praxisbeispiele mit anschließender Besprechung von Aufbau und Choreographie. Die Teilnehmer erhalten viele easy umsetzbare Ideen. Voraussetzung: Grundschriffe Aerobic und Step.

LG-Nr.	1921060
Termin	21. – 23.10.2011
Zeit	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
mit Ü/V	145,- 155,- 185,-
Leitung	Adriano Valentini
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport



# Funktionelles Zirkeltraining

Das moderne Sensomotoriktraining für alle!

- minimaler Kostenaufwand – maximaler Nutzen für jeden Teilnehmer
- abwechslungsreich
- spricht Männer und Frauen an
- für Einsteiger, Fitness- und Wettkampf-Sportler
- Sensomotorik, Gleichgewicht und Kraft trainieren



**NEU!**

**Funktionelles Zirkeltraining**

**Jetzt mitmachen!**  
Beim Tagesspecial am **Samstag, 2. Oktober 2011** in Oberwerries!



mehr zur Ausbildung und Inhalt des Funktionellen Zirkeltrainings unter: [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

TOGU Gebr. Obermaier oHG

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

[www.togu.de](http://www.togu.de)

**Aqua Gym!***Fit & Fun im Wasser*

Hier wird aufgezeigt, wie man abwechslungsreiche und attraktive Aqua-Kursstunden aufbaut und vermittelt. Durch eine Vielfalt an Bewegungsformen im Wasser mit und ohne Handgeräte (Poolnudeln, Hanteln, Aquadisc, Brettern, Bällen, Stäben, etc.) wird die Lust zur Durchführung von Aqua-Kursen geweckt. Denn nur wer selber weiß, wie sich die Bewegungen im Wasser anfühlen, kann später gute Kurse geben, eine Gruppe ansprechen und binden.

LG-Nr. 1932060

Termin 12.11.2011

<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Lippstadt-Bad Waldliesborn, Panorama-Klinik		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	42,50	57,50	62,50
<b>Leitung</b>	Britta Meister		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL, Tr. C Breitensport		

**Men of Steel***Fitnesskurse für Männer*

Fitness-Kurse in Studios und Sportvereinen richten sich häufig an Frauen: Bauch-Beine-Po, Dance-Aerobic, Bodystyling ... es mangelt nicht an Angeboten und weiblicher Beteiligung. Männer sind in Kursräumen eher selten

zu finden. Um Fitness-Kurse für Männer interessant zu gestalten, müssen sie anderen Ansprüchen gerecht werden. In diesem Tageslehrgang wird theoretisch und praktisch erarbeitet, wie ein Kursbereich gestaltet werden kann, um den Bedürfnissen von Frauen UND Männern zu entsprechen.

<b>LG-Nr.</b>	1936030		
<b>Termin</b>	19.11.2011		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Bielefeld (TuS Ost)		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Lea Johanning		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

**Dance****Dance & Fun***Hip Hop, Latin, Oriental und mehr*

Tanzen muss Spaß machen! In diesem Workshop wird 100% Spaß, Musik, Tanz, Emotionen, Energie, Motivation, Lebensfreude vermittelt. Und das ohne komplexe Choreografien: sehr simpel aber kraftvoll, mit einem versteckten Workout-Anteil zum Schwitzen und Spaß haben. Musik? Weltmusik! Vom Latin bis Oriental vom Klassik bis HipHop!

LG-Nr. 1923010

Termin 1. – 3.4.2011

Zeit Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE

Ort Landesturnschule Oberwerries

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

mit Ü/V 145,- 155,- 185,-

Leitung Serkan Vural

Lizenzverl. ÜL C, Tr. C Breitensport

Bewegungsmuster. Eine Trommel kann gegen eine Leihgebühr von 5,- beim Referenten ausgeliehen werden.

Sie benötigen eine Trommel, die Sie beim Sitzen auf einem Stuhl auf die Erde stellen können.

<b>LG-Nr.</b>	1923020		
<b>Termin</b>	17.4.2011		
<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	52,50	57,50
<b>Leitung</b>	Rainer Galota		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

**Step & mehr***Die Anfänge des Steptanzens*

Wer kennt sie nicht: Fred Astaire oder Gene Kelly, bekannt aus den Musicals und Filmen längst vergangener Tage. Steptanz erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit. An diesem Wochenende werden die Grundtechniken des Steptanzes erarbeitet und trainiert. Zur Unterstützung der Rhythmik wird das Trommeln an Pezzi-Bällen, vielen bekannt als Drums Alive zu Hilfe genommen. Ziel ist, das Erlernte zu einer fetzigen Choreographie zusammenzusetzen, die sich auch super mit großen Gruppen tanzen lässt. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger mit und ohne geringen Vorkenntnissen. Stepschuhe sind nicht unbedingt erforderlich, die Schuhe sollten jedoch eine glatte Sohle haben. Die Referentin hat ihre Ausbildung unter anderem in Basel, Paris und New York erhalten.

<b>LG-Nr.</b>	1923030		
<b>Termin</b>	15.-17.4.2011		
<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>	Kathrin Wienströer		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

**Videocliphance***Einmal so tanzen wie die im Fernsehen ...!*

Egal ob VIVA oder MTV, die Musikvideos und die Shows bei TheDome oder den European Music Awards zeigen uns die Trends im Showbiz. Das Styling und das ganze Drumherum sind dabei das eine, im Kern steht jedoch die Choreographie, der Tanz, die Bewegung. An diesem Wochenende erlernen die Teilnehmer einfache Choreographien mit einer großen Wirkung, und erhalten Einblicke in die Shows und Choreos von Lady Gaga, Justin Timberlake & Co. Drei Tage lang widmen wir uns den unterschiedlichsten Bereichen – angefangen mit Videocliphance4Kids bis hin zum Videoclip für Profis. Mal werden wir sanft und auch mal richtig rockig.

<b>LG-Nr.</b>	1923040		
<b>Termin</b>	14. – 16.10.2011		
<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		

**Hip Hop / Street Jazz***Tagesspecial*

An diesem Tag erarbeitet die Referentin mit den Teilnehmern eine funky Choreografie, bei der der Spaß im Vordergrund steht. Neueste Trends aus dem Hip Hop und Street Jazz fließen in die Choreo mit ein. Das Gelernte ist anwendbar auf unterschiedliche Musikstücke und somit für den eigenen Unterricht gut umzusetzen. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Übungsleiter und Trainer als auch an deren eigene Gruppenteilnehmer.

<b>LG-Nr.</b>	1923050		
<b>Termin</b>	11.12.2011		
<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	52,50	57,50
<b>Leitung</b>	Marion Marke		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

**Pilates und Yoga****Pilates für Einsteiger***Nur ein Trend – oder doch mehr?*

Dieser Schnupperkurs bietet die Möglichkeit, die Trainings-/Grundprinzipien sowie ausgewählte Basisübungen kennen zu lernen und Pilates als effektive Trainingsmethode zu erleben. Inhalte sind u.a. Prinzipien der Pilates-Methode; anatomische und funktionelle Aspekte, vorbereitende Übungen, Basisübungen sowie eine Modellstunde.

<b>LG-Nr.</b>	1937020		
<b>Termin</b>	3.4.2011		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Dülmen (TV Dülmen)		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Anna Voß		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

wirken auf Körper und Geist und lassen Dich den Zusammenhang hautnah erleben. Die vorgestellten Übungen und Mentaltrainings können auch am Ende einer Sportstunde eingesetzt werden.

<b>LG-Nr.</b>	1922020		
<b>Termin</b>	8. – 10.4.2011		
<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		

**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. In beiden Trainingformen trainieren wir unseren Körper von innen nach außen.

<b>LG-Nr.</b>	1937030		
<b>Termin</b>	9. – 10.04.2011		
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE		
<b>Ort</b>	Münster (TuS Hiltrup)		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	55,-	65,-	85,-
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling / Anna Voß		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B		

**Easy Pilates***Erste Übungen für die Kraft aus der Körpermitte*

Pilates steht für Verantwortung und Kontrolle über den Körper, welche zur Freiheit des Geistes führt. Aktiv sollen Kraft und Beweglichkeit von Körper und Geist erhalten werden. In diesem kraftvollen, körperbewussten, wohlthuenden Pilates-Workshop können Sie die Kraft aus der Körpermitte spüren und in einem Mix zwischen Praxis und Theorie die ersten Übungen in Kombination mit der Atmung erleben.

<b>LG-Nr.</b>	1935020		
<b>Termin</b>	3.7.2011		
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE		
<b>Ort</b>	Menden		
<b>Kosten</b>	Gymcard	Mitglieder	Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50	42,50	57,50
<b>Leitung</b>	Anja Lambertz		
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport		

**Pilates für Ältere***Stabilität und Sensomotorik gezielt trainieren*

Das Pilatestraining kann sehr effektiv und hilfreich für das Training mit Senioren eingesetzt werden. Gerade der hohe Anteil der Sensomotorik, der Körperwahrnehmung, der Stabilisation und der gezielt eingesetzten Mobilisation in Verbindung mit der Atmung machen das Pilatestraining für diesen Personenkreis hervorragend geeignet. Jedoch sollten die Übungen den für diese Altersgruppe typischen orthopädischen wie auch internistischen Veränderungen angepasst und gegebenenfalls modifiziert werden. Gemeinsam werden wir in diesem Workshop

eine Kursstunde für Senioren mit dem Hocker und auf der Matte ausprobieren. Im Weiteren werden wir einzelne Übungen hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit überprüfen.

LG-Nr.	1922080		
Termin	7. – 9.10.2011 Sport mit Älteren		
Zeit	Fr 18 Uhr - So 13 Uhr / 15 LE		
Ort	Landesturnschule Oberwerries		
Kosten mit Ü/V	145,-	155,-	185,-
Leitung	Antje Hammes		
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B		

### DTB-Akademie

Mit klarem Blick Yoga unterrichten – Fehler erkennen und korrigieren

Fortbildung 1 für ausgebildete Yoga Kursleiter

In diesem Tages-Workshop, der speziell für ausgebildete DTB-Kursleiter Yoga angeboten wird, lernen die Teilnehmer Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und Korrekturen sensibel vorzunehmen. Sie lernen, die Methode des Touchings (Hand auflegen) kennen, die angewendet wird, um die Haltung in einer Asana zu verbessern. Es geht um das Schauen, Beobachten, Wahrnehmen, Einfühlen und Erkennen. Die eigene Yoga-Praxis wird vertieft und die Kursleiter bekommen eine sensible und verfeinerte Wahrnehmung für die Teilnehmer ihrer Kurse und Gruppen.

LG-Nr.	1912261		
Termin	8.10.2011		
Qualifik.	Vorlage des Zertifikates zum DTB Yoga Kursleiter, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage		
Zeit	Sa 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE		
Ort	Landesturnschule Oberwerries		
Kosten ohne Ü/V	75,-	105,-	
mit V	85,-	115,-	
Ü	auf Anfrage zzgl. 20,-		
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2011		
Leitung	Christiane Jaschiniok		
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B		
Hinweis	Bei Buchung beider Fortbildungen (LG 1912261 und 1912262) besteht die Möglichkeit, in der Landesturnschule zu übernachten. Bitte unbedingt angeben.		

### DTB-Akademie

Meridian-Yoga – Yoga im Kreislauf der fünf Elemente

Fortbildung 2 für ausgebildete Yoga Kursleiter

In diesem Tages-Workshop, der speziell für ausgebildete DTB-Kursleiter Yoga angeboten wird, lernen die Teilnehmer, mit welchen Asanas der Fluss der Energie in den Meridianen (Nadis) stimuliert wird. Der Workshop vermittelt die Grundlagen der Meridianlehre. Die fünf Elemente Wasser – Holz – Feuer – Erde – Metall sind körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen zugeordnet. Es wird gezeigt, wie die Elemente in eine ausgeglichene Funktion geführt werden und dadurch ein Zustand von Harmonie erreicht werden kann.

LG-Nr.	1912262		
Termin	9.10.2011		
Qualifik.	Vorlage des Zertifikates zum DTB Yoga Kursleiter, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage		
Zeit	So 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE		
Ort	Landesturnschule Oberwerries		
Kosten ohne Ü/V	75,-	105,-	
mit V	85,-	115,-	



Ü	auf Anfrage		
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2011		
Leitung	Christiane Jaschiniok		
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B		
Hinweis	Bei Buchung beider Fortbildungen (LG 1912261 und 1912262) besteht die Möglichkeit, in der Landesturnschule zu übernachten. Bitte unbedingt angeben.		

### DTB-Akademie

Pilates – auf höchstem Niveau Fortbildung 1 für ausgebildete Pilates-Trainer

In diesem Tages-Workshop 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.	1912271		
Termin	22.10.2011		
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 ohne Ü/V	75,-	105,-	
mit V	85,-	115,-	
Ü	auf Anfrage zzgl. 20,-		
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2011		
Leitung	Ulla Häfelinger		
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B		
Hinweis	Bei Buchung beider Fortbildungen (LG 1912271 und 1912272) besteht die Möglichkeit, in der Landesturnschule zu übernachten. Bitte unbedingt angeben.		

### DTB-Akademie

Pilates – Coaching und Korrektur Fortbildung 2 für ausgebildete Pilates-Trainer

In diesem Tages-Workshop – speziell für ausgebildete Pilates-Trainer – lernen die Teilnehmer die Qualität ihres Unterrichts durch das Erkennen von Fehlerquellen und durch sinnvolles Korrigieren der Teilnehmer

Anzeige

# SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*

## EXTRA Preissenkungen!

Sie sparen bis 566,<sup>55</sup> und bis 39%

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!



Gratis für Sie!\* Edition 2009 Edition 2010

### Versandkosten (deutschlandweit)

Kleinartikel	Schwere/Sperrige Kleinartikel	Fracht-Artikel
FT 180 9406 15,90	FT 131 1785 315,-	FT 114 5410 295,-
Viele unserer Artikel sind Kleinartikel. Sie zahlen pro Bestellung nur Versandkosten in Höhe von	Schwere oder sperrige Kleinartikel erhalten Sie gegen eine einmalige Pauschale von	Das Versandgewicht steht direkt am Artikeltext-Ende. Bei einem Versandgewicht von bis zu 39 kg zahlen Sie
nur 6,50	nur 16,40	nur 31,-
Diese Übersicht hilft Ihnen schnell und einfach, die Versandkosten für die Artikel Ihrer Bestellung zu ermitteln.		Ab 39,1 kg erhalten Sie Ihre Artikel für <b>0,80 € pro Kilogramm</b> Versandgewicht



1 Sport-Thieme® Gymnastikmatte  
Diese modische Gymnastikmatte erfüllt hohe Ansprüche zum kleinen Preis. Turnen Sie auf einem 10 mm starken Vinylschaum, der nach neuesten Erkenntnissen entwickelt wurde.  
• **Strukturierte Oberfläche - extrem widerstandsfähig und leicht zu reinigen**  
• Sehr belastbar und besonders hygienisch  
• Bodenkälteisolierend und hautsympatisch  
• Sanitized®-Veredelung - zuverlässiger und dauerhafter Schutz gegen Bakterien- und Pilzbefall  
• Phthalatfrei - Frei von verbotenen Weichmachern  
• Für die einfache Lagerung verfügt jede Matte über 2 Aufhängeösen  
Ca. 120x60x1,0 cm **11% sparen!**  
FT 127 4107 Blau ~~42,90~~ **39,90**  
ab 15 je Stück ~~36,90~~ **35,95**  
ab 30 je Stück ~~32,90~~ **32,50**

Strukturierte Oberfläche

1 ab 32,<sup>50</sup>

**Bestseller!**

Über 55.000 mal verkauft!

Über 600.000 mal verkauft!

Über 70.000 mal verkauft!

23% sparen!

2 Original Pezzi-Bälle®  
Ein Universal-Gymnastikball für einen weiten Anwendungsbereich. Von der Gymnastik bis zur Rehabilitation, von Fitness bis zur Aerobic. Zum Tanz, zum Sport und zur Therapie. Auch als Sitzball geeignet. Widerstandsfähiges Kunststoffmaterial. Belastbar bis 400 kg. Lieferung im Polybag.  
Gelb, ø 42 cm, 800 g **14% sparen!** Stück ~~17,30~~ **14,90**  
Orange, ø 53 cm, 1.100 g **15% sparen!** Stück ~~22,90~~ **19,90**  
Grün, ø 65 cm, 1.400 g **16% sparen!** Stück ~~26,20~~ **23,-**  
Rot, ø 75 cm, 1.700 g **15% sparen!** Stück ~~32,80~~ **29,-**

3 Wettkampf-Gymnastikseile Sport-Thieme  
Nach internationaler Vorschrift geflochten. Aus 100% Polypropylen. Länge 3 m, ø 9 mm gleichbleibend stark. Ausführung: ca. 120 g  
FT 126 1413 Blau **23% sparen!** Stück ~~3,85~~ **2,95**  
FT 126 1426 Gelb je Stück ~~3,45~~ **2,65**  
FT 126 1439 Grün  
FT 126 1442 Rot  
FT 126 1468 Schwarz  
ab 10

4 Springseil aus Weichfaser  
Mit Knoten an den Enden, Mitte verstärkt. Stärkere Qualität, 2,80 m lang.  
FT 125 9605 **13% sparen!** Stück ~~1,95~~ **1,70**  
ab 10 je Stück ~~1,75~~ **1,55**

Angebote gelten bis 30. September 2011 nach den Zahlungs- und Lieferbedingungen des Sport-Thieme-Katalogs 2010-2011. Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

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



**50,- sparen!**

- Stark Stoßdämpfend
- Stapelbar

**1 Faltmatten**  
 Unglaublich vielseitig einsetzbar beim Kinderturnen, Seniorensport, Physiotherapie, etc. **Strapazierfähiges Gewebe in Kunstlederqualität** (87% Polychlorid, 13% Polyester), abwaschbar, flammhemmend, speichel-/ urinfest. Formstabiler Leichtschäum-Kern mit hervorragenden Dämmeigenschaften. Gefaltet als Podest verwendbar. Auch Figuren lassen sich damit bauen. Mehrere Matten bilden eine Turnfläche.  
 240x120x3,5 cm  
 FT 121 3007 **50,- sparen!** 258,- 208,-  
 300x120x3,5 cm  
 FT 121 3010 **50,- sparen!** 308,- 258,-  
 480x120x3,5 cm  
 FT 121 3049 **50,- sparen!** 478,- 428,-



**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 Wassereinlass 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!** 24,90 19,90

**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 Therapiekgeln.



**Bestseller!**

**Über 500.000 mal verkauft!**

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

Größe ca.	ø Innen 70 cm
Blau	FT 129 3601
Gelb	FT 129 3614
Grün	FT 129 3627
Rot	FT 129 3630
Stückpreis:	8,40 6,95
Ab 10 Stück einer Farbe je Stück:	<b>8,- 6,60</b>

**Weitere Gymnastikreifen**  
 Seite 450 im Sport-Thieme Katalog 2010-2011  
 Art.Nr. FT 184 8247



**3 Gymnastik- und Freizeitmatte faltbar**  
 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 Rutsch hemmend. Zertifiziert nach Öko-Tex Standard 100. ca. 140x60x0,8 cm, Transport- und Lagergröße ca. 35x60 cm, Blau.  
 FT 127 1300 **15% sparen!** 22,90 19,50  
 ab 15 je Stück 21,90 18,90  
 ab 30 je Stück 19,90 18,30



**13% sparen!**

**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

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

**• Antibakterieller Schaumstoff**  
**• Lange Lebensdauer**  
**• Optimaler Schutz**  
**• Latexfrei**

**2 Gymnastikmatte „Club“**  
 Ca. 180x60x1,5 cm. Das Standardformat speziell für den Fitness- und Vereinsbedarf. Ca. 2,4 kg. Blau  
 FT 207 8003 **13% sparen!** 61,90 53,90 ab 10 je Stück 55,90 49,50  
 Rot  
 FT 207 8016 **13% sparen!** 61,90 53,90 ab 10 je Stück 55,90 49,50



**Über 25.000 mal verkauft!**

**Bestseller!**

**Bis zu 20% sparen!**

**2 PU-Schaumstoffbälle**  
 Sehr griffige Oberfläche durch eine spezielle Beschichtung bei hoher Schaumstoffdichte (Raumgewicht), sehr gutes Sprung- und Prollverhalten. 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.

Tennisball, ø 70 mm, 30 g	FT 107 1519	<b>20% sparen!</b> 2,30 1,85
Tennisball, Rot, ø 90 mm, 40 g	FT 107 1522	<b>20% sparen!</b> 4,10 3,30
Spielball, Grün, ø 120 mm, 80 g	FT 107 1535	<b>20% sparen!</b> 14,40 11,50
Mini-Handball, Rot, ø 160 mm, 160 g	FT 107 1548	<b>17% sparen!</b> 16,30 13,50

Volleyball, Gelb, ø 20 cm, 305 g	FT 107 1551	<b>18% sparen!</b> 18,80 15,50
Fußball, ø 200 mm, 295 g	FT 107 1564	<b>16% sparen!</b> 18,90 15,90
Fußball, Orange, ø 20 cm, 295 g	FT 107 1577	<b>16% sparen!</b> 18,90 15,90



**Bestseller!**

**Über 150.000 mal verkauft!**

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

**4 Bohnensäckchen**  
 Die natürliche Füllung der Säckchen besteht aus getrockneten Bohnenkernen. Der weiche Stoff besteht aus 100% Baumwolle, daher angenehm im Griff und sehr haltbar.  
 120 g, ca. 15x10 cm **13% sparen!**  
 FT 126 6708 Blau 3,-80 3,30  
 FT 126 6711 Gelb 3,-80 3,30  
 FT 126 6724 Grün 3,-80 3,30  
 FT 126 6737 Rot 3,-80 3,30  
 ab 20 je Stück 3,-30 2,90

**• Grifffreundlich**  
**• 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.



**Über 10.000 mal verkauft!**

**Bestseller!**

**Bis zu 43,- sparen!**

**6 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 Leder-ecken ohne Tragegriffe**, kantig zum Aneinanderlegen gearbeitet.

150x100x6 cm, 14 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4403	<b>26,- sparen!</b> 174,- 148,-
150x100x8 cm, 17 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4429	<b>28,- sparen!</b> 185,- 157,-
200x100x6 cm, 18 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4416	<b>32,- sparen!</b> 211,- 179,-

200x100x8, 23 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4432	<b>43,- sparen!</b> 217,- 174,-
200x125x6, 22 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4458	<b>35,- sparen!</b> 233,- 198,-
200x125x8, 28 kg. Versandgewicht: 15 kg.	FT 120 4445	<b>36,- sparen!</b> 246,- 204,-

**Turnmatten „Super“**  
**• Verbundschaum schwer entflammbar**  
**• Griffiger und rutschsicherer Bezugstoff Polyester 100%**  
**• Ledercken als Verschleißschutz**



**TOP bewertet**  
 ★★★★★  
 www.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 **12% sparen!** 6,-70 5,90 ab 10 je Stück 5,-80 5,20



**7 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.  
**Maße: 1-teilig: LxBxH: 70x50x40 cm.**  
 DIN EN 916 Typ 2.  
 FT 121 4707 **40 € sparen!** Stück 275,- 235,-

**Set**



**FLEXI-BAR®**  
13x Flexibar Sport  
2x Flexibar Intensiv

**566,<sup>55</sup>**  
sparen!

① **Flexibar Vereins-Set**

FLEXI-BAR® verbindet Ausdauertraining, Koordinationstraining, Haltungsverstärkung und Bewegungssensibilisierung. Wird häufig unter fachlicher Aufsicht auch als Therapiegerät bei Rücken- und Gelenkerkrankungen eingesetzt. TÜV-geprüft. **Inklusive Übungsposter.** Das Set für Vereine besteht aus:  
• 13x Flexibar Sport • 2x Flexibar Intensiv  
• 3 Trainer DVDs (Wellness, Toning & Rücken)  
• Transporttasche für 15 Flexibar  
FT 212 5565 **566,55 sparen!** ~~456,55~~ 890,-



② **Pilates Ring Deluxe**

Jetzt mit Griffmöglichkeiten an der Innen- und Außenseite für noch mehr Trainingsmöglichkeiten! Trainingsgerät für die Hauptmuskulgruppen an Brust, Armen und Beinen. Durch das Zusammendrücken des dreilagigen Metallringes wird gegen dessen Widerstand gearbeitet. Stabile, anatomisch geformte Griffe, damit der Ring auch zwischen den Beinen oder den Armen gehalten werden kann. ø ca. 35 cm, 500 g.  
FT 149 1715 **28% sparen!** 27,90 19,95

**Bestellschein**

**Besteller:** \_\_\_\_\_  
Verein/Schule/Institution/Firma

**Kunden-Nummer**  
(Falls bekannt, bitte eintragen. Danke!)

**Lieferanschrift:**  
(Falls abweichend von Besteller)

Verein/Schule/Institution/Firma \_\_\_\_\_  
Vorname, Name \_\_\_\_\_  
Straße, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Gleich per Fax an:  
**05357-18190**

**Ja,** hiermit bestelle ich, gemäß Ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die folgenden Artikel (Mindestauftragswert 40,-):

Artikel-Nr.:	Menge:	Artikel-Bezeichnung, Größe, Farbe:	Preis:

**Lieferung:**

- Ja,** ich möchte den **24-Stunden-Lieferservice** nutzen! Für Kleingeräte ab Lager. Für diesen Service berechnen wir einen Aufschlag bei Paketen bis 30 kg von nur 5,- je Auftrag.
- Ja,** ich möchte den **48-Stunden-Lieferservice** nutzen! Für Großgeräte, sperrige und schwere Artikel ab Lager. Für diesen Service berechnen wir bei Paketen über 30 kg einen Aufschlag von 7,50 je Auftrag. Sie erhalten Ihre Ware bereits 2 Werkstage später.

Dieser Service ist nur möglich bei einem Auftragseingang bis 12:00 Uhr. Wir erteilen Ihnen sofort Auskunft, ob Ihre gewünschten Artikel im 24- oder im 48-Stunden-Service lieferbar sind.

**Bezahlung:**

per Rechnung  
 per Nachnahme zzgl. Nachnahmegebühr 7,15  
 per Kreditkarte:  Visa  MasterCard Kreditkarten-Nr.:

Karteninhaber:

Gültig bis:  Prüfnr.:

**Weitere Informationen:**

- Ja,** bitte senden Sie mir den aktuellen **Sport-Thieme Katalog 2010-2011** an obenstehende  Bestelladresse  Lieferanschrift
  - Ja,** bitte senden Sie mir regelmäßig und unverbindlich den aktuellen **Sport-Thieme E-Mail-Newsletter** zu.
  - Ja,** bitte senden Sie mir regelmäßig und unverbindlich **interessante Angebote, Neuheiten und Sonderposten-Infos per Fax** zu.
- E-Mail Newsletter bzw. Fax-Infos kann ich jederzeit unter [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de) bzw. bei der Sport-Thieme GmbH, 38367 Grasleben abbestellen.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

- Nur 6,50 Porto!** Für sperrige oder schwere Artikel  sowie für Fracht-Artikel  gelten besondere Vereinbarungen.
- Lieferung vieler Artikel frei Haus!** Achten Sie daher auf dieses Symbol:
- 3 Monate Rückgaberecht!** Ausnahme: individuelle Einzelanfertigungen

...oder per Telefon:  
**05357-18181**

**Mein Dankeschön:**  
Den Mindestbestellwert von 50,- habe ich erreicht.  
Als Geschenk wähle ich die



**Exklusiv für Mitglieder des WTB**

zu verbessern. Außerdem steht die Verbesserung der eigenen Übungsausführung im Mittelpunkt der Fortbildung. Lernen Sie, noch besser zu unterrichten!

**LG-Nr.** 1912272  
**Termin** 23.10.2011  
**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 zzgl. 20,-  
**Frühbucher** 5,- Rabatt bis 28.2.2011  
**Leitung** Ulla Häfeling  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B  
**Hinweis** Bei Buchung beider Fortbildungen (LG 1912271 und 1912272) besteht die Möglichkeit, in der Landesturnschule zu übernachten. Bitte unbedingt angeben.



**Gesundheit**

**Qualitätszirkeltage Pluspunkt Gesundheit.DTB / Sport pro Gesundheit**

*Qualitätsmanagement im Gesundheitsport*

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. Nähere Informationen und Unterlagen für Neueinsteiger bei Stephan Gentes Tel. 02388 3000023.

im Verein ist mit der Anmeldung einzureichen!

**Rundum die Ausdauer**

*Vielfältige Angebote zur Ausdauerschulung in der Halle*

In dieser Fortbildung stehen Fitness und Gesundheit im Vordergrund des Ausdauertrainings. Vielfältige Trainingsmethoden mit und ohne Gerät werden in Theorie und Praxis vermittelt. Inhalte:

- Aerobic, Intervall und mehr
- Ausdauer spielerisch und im Circuit
- Intensitätssteuerung / Differenzierung
- Beweglichkeitstraining.

**LG-Nr.** 1933020  
**Termin** 27.3.2011  
**Zeit** So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Lüdenscheid  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 37,50 42,50 57,50  
**Leitung** Karin Gärtner  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

**Beckenbodentraining**

*Ein starkes Körpergefühl*

Unser Ziel ist es, einen funktionstüchtigen Beckenboden zu erreichen, der sich im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung befindet. Dann stärkt der Beckenboden unser Körpergefühl und er kann das Kraftzentrum für den gesamten Körper sein. Im Mittelpunkt dieses Tagesworkshops steht die Integration des Beckenbodentrainings in Fitness- und Gesundheitskurse sowie Alltagssituationen.

**LG-Nr.** 1937040 / 1932040  
**Termin** 1937040: 7.5.2011  
1932040: 29.5.2011  
**Ort** 1937040: Münster (TuS Hilstrup)  
1932040: Dortmund  
**Zeit** Sa/So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe  
**ohne Ü/V** 37,50 42,50 57,50  
**Leitung** Christiane Bublies  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

**Fachtagung 2011 Sturzprophylaxe & geistige Fitness**

**Unbedingt vormerken!**

**Fachtagung Sturzprophylaxe 2011 am 25. Juni in Gütersloh**

Nähere Informationen:  
Minden-Ravensberger-Turngau  
Christa Griwodz, Tel. 05201 730007  
[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) - Gymwelt -  
Aus- und Fortbildungen -  
Kongresse & Conventions

**Convention 2011 Pilates | Yoga | Body Workout**

am 29. Mai in Kreuztal

## Bauch und Rücken in Balance

### Das Core-Training

Wenn es um eine aufrechte Haltung geht, arbeiten die Bauchmuskeln eng mit der Rückenmuskulatur zusammen. Hier geht es vor allem um stabilisierende Aufgaben der tiefliegenden Bauchmuskulatur, und die haben mit dem üblichen Six-Pack Training und *Crunches bis es brennt* nichts zu tun. Dieser Kurs fasst noch einmal auf anschauliche Weise Lage und Funktion der Bauch und Rückenmuskulatur zusammen und zeigt und erklärt im direkten Zusammenhang effektive Übungen für die verschiedenen Bauch- und Rückenmuskeln. Die präzise Ausführung der Übungen hat dabei oberste Priorität. Daraus entsteht ein Übungspool, der in den eigenen Trainingsgruppen variabel eingesetzt werden kann.

LG-Nr. 1937060 / 1931030

Termin 1937060: 2. – 3.7.2011

1931030: 24. – 25.9.2011

Zeit Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE

Ort 1937060: Stadtlohn

1931030: Herne

Zielgruppe ÜL, Interessierte

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

ohne Ü/V 55,- 65,- 85,-

Leitung Kirsten Prinz Greiling

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

Unterschiedliche Methoden der Intensitätsmessung und -steuerung werden als wichtige Bestandteile des Ausdauertrainings besprochen bzw. erarbeitet.

Inhalte: aktuelle Stundenbilder und Trends aus der Fitnessszene, Aerobic, Intervall, Outdoorfitness und mehr, Intensitätsmessung und Intensitätssteuerung, Ausdauer, Entspannung, Beweglichkeitstraining. Diese Fortbildung wird ausdrücklich allen Teilnehmern/innen vor Beginn einer Übungsleiter-Aufbauausbildung (2. Lizenzstufe) Sport in der Prävention im Profil Herz-Kreislauf Training empfohlen.

LG-Nr. 1938040

Termin 2. – 3.7.2011

Zielgruppe ÜL, Interessierte

Zeit Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE

Ort Paderborn (Arhorn Sportpark)

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

ohne Ü/V 55,- 65,- 85,-

Leitung Monika Sonntag / Karin Gärtner

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

## Gesundheitssport ganzheitlich betrachtet

Unterschiedliche Stundenbilder für den Pluspunkt Gesundheit

Die Zielsetzung im Gesundheitssport sollte immer das Gleiche sein: ein optimales funktionelles Ganzkörpertraining (Muskeltraining und Ausdauertraining) kombiniert mit einer Prise Spaß und Entspannung. In diesem Workshop werden aufbauend auf den Grundstellungen der funktionellen Übungen vielfältige Variationen mit und ohne Hilfsmittel erarbeitet. Dabei kommen bewährte Geräte wie das Theraband, der Luftballon, der Stab und der Partner, sowie der Brasil als neues handliches Trainingsgerät zum Einsatz

LG-Nr. 1930050

Termin 9. – 10.7.2011

Zeit Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE

Ort Siegen

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

ohne Ü/V 55,- 65,- 85,-

Leitung Sandra Goebel

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

## Rückenpower/ Rückenwellness

Starke Haltung und mentale Balance



Neben einem gezielten Muskeltraining sind auch Formen der Entspannung und Körperwahrnehmung

wichtige Elemente für einen gesunden Rücken, denn Stress und seelische Belastungen machen dem Rücken oft genauso zu schaffen wie Fehlhaltungen und mangelnde Kraft. In diesem Workshop werden die Inhalte des ganzheitlichen Rückentrainings in Theorie (anatomische Grundlagen) und Praxis (Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Modellstunden) anschaulich vermittelt. In der Nachbereitung der Modellstunden entsteht ein umfangreicher Übungspool mit kreativen Ideen u.a. aus dem funktionellen Training, aus Yoga und Pilates zur Kräftigung, Stabilisation (Power) und Entspannung (Wellness) des Rückens.

LG-Nr. 1922050

Termin 15. – 17.7.2011

Zeit Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE

Ort Landesturnschule Oberwerries

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

mit Ü/V 145,- 155,- 185,-

Leitung Kirsten Prinz-Greiling

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

## PatchWork Training

Stück für Stück mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität

Oftmals sind es die kleinen Dinge im Leben, die Großes bewirken. Diese Trainingsmethode ist dem natürlichen Bewegungsablauf des Alltags angepasst. Klassische Kräftigungs- und Dehnübungen werden durch fließende Bewegungen ersetzt. Veränderungen innerhalb dieser Bewegungsabläufe stellen neue Herausforderungen an das Muskelsystem dar. Der Einsatz von Geräten ermöglicht zusätzliche Anforderung an die Balance und das Koordinationsvermögen. Stück für Stück kann jedes Trainingselement ganz oder teilweise verändert werden. Zusammengesetzt führen sie zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Ein präventives, gesundheitsförderndes Sport- und Bewegungsangebot, bei dem die Teilnehmer viel Spaß erleben und für ihre Stunden aus einem großen Ideenpool schöpfen können.

LG-Nr. 1939020

Termin 12.11.2011

Zeit Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE

Ort Wickede

Kosten Gymcard Mitglieder Externe

ohne Ü/V 37,50 42,50 57,50

Leitung Monika Sonntag

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



## 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



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



## Präventionsbaustein

### Cardio

Vielseitige Variationen zum Ausdauertraining  
In dieser Fortbildung werden gesundheitsrelevante Trainingsprinzipien für das Ausdauertraining in Theorie und Praxis vermittelt. Viele Trainingsvarianten werden mit Hilfe aktueller Trends, mit und ohne Gerät, in- und außerhalb der Sporthalle, in die Praxis umgesetzt.

## Qi Gong

Die eigene Mitte stärken

Die Übungen des Qi Gong entstammen einer uralten chinesischen Tradition und bieten gerade auch uns Menschen im Westen eine intensive Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder mehr in Einklang zu bringen. Unsere Lebensprozesse werden auf allen Ebenen durch den Fluss unserer Lebensenergie Qi bestimmt. Je optimaler es uns gelingt, diesen Lebensstrom fließen zu lassen, desto mehr sind wir von geistig / körperlicher Gesundheit und Klarheit erfüllt. Qi Gong Übungen eignen sich besonders für Menschen mit Schmerzen (z.B. Rücken-, Gelenk-, Kopfschmerzen), nervösen Spannungen, Energiemangel etc. Auch im seelischen Bereich zeigen sich schnell die wohltuenden Wirkungen. Durch das Üben von Qi Gong erlangen sie eine größere Bewusstheit für sich selbst und ihre inneren Prozesse, so dass sie eine sehr effektive Selbstbehandlungsmethode erlernen. An diesem Wochenende sollen sie lernen, durch das Üben von Qi Gong die eigene Mitte zu finden und das eigene Energiepotenzial zu stärken.

<b>LG-Nr.</b>	1922060
<b>Termin</b>	3. – 4.9.2011
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE
<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

## Meine Auszeit

Fitness und Wellness im Sportverein

Die individuelle Befindlichkeit bestimmt das Maß aus Anspannung und Entspannung. Ein Mehr führt nicht immer zu einem Mehr an Wohlbefinden. Der Lehrgang selbst gestaltet sich als Spannungsbogen aus Power, Fitness und neuen, moderaten Bewegungsformen. Mit und ohne Geräte, Indoor wie Outdoor werden Methoden und Inhalte vermittelt, wie das Angebot im Verein attraktiv bereichert werden kann.

<b>LG-Nr.</b>	1933030
<b>Termin</b>	17.9.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Lüdenscheid
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Volker Schröder
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## Präventionsbaustein 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. Inhalte: aktuelle Stundenbilder und Trends aus der Fitnessszene Krafttraining, Gymnastik, Workout und mehr Modellstunden mit altbekannten und aktuellen Geräten Haltungsaufbau, Stabilisation Beweglichkeitstraining, Entspannung Diese Fortbildung wird ausdrücklich allen Teilnehmern/innen vor Beginn einer Übungsleiter-Aufbauausbildung (2. Lizenzstufe) Sport in der Prävention im Profil Haltung und Bewegung empfohlen.

<b>LG-Nr.</b>	1935050
<b>Termin</b>	24.-25.9.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Iserlohn (TuS Dröschede)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	55,- 65,- 85,-
<b>Leitung</b>	Monika Sonntag / Karin Gärtner
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## Stabiler Nacken

Schulter-Nackenverspannungen wirksam begegnen

Schmerzhafte Bewegungseinschränkungen und Schulter-Nackenverspannungen kennt hierzulande fast jeder. Nur etwa 10% der westlichen Bevölkerungen bleiben 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. Wie Sie dies erreichen können erfahren Sie in diesem Workshop.

<b>LG-Nr.</b>	1935050
<b>Termin</b>	29.10.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Witten (TuS Bommern)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50

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

## Functional Training

Sensomotorik und Gelenkstabilisation für Gesundheit und Fitness

Functional Training ist für jeglichen Bereich des Sports ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Gerade der Gesundheitssport profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der tiefliegenden, gelenkstabilisierenden Muskulatur sowie der sensomotorischen Fähigkeiten. Diese Tagesveranstaltung gibt in Theorie und Praxis einen vertiefenden Einblick in das Thema Rumpf- und Gelenkstabilisations-Training.

<b>LG-Nr.</b>	1935060
<b>Termin</b>	30.10.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Witten (TuS Bommern)
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Antje Hammes
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## Rund um die Gelenke

Effektives Training in jedem Alter

Mit zunehmendem Alter werden die Beschwerden an den Gelenken dominanter und halten sich sehr hartnäckig. In dieser Fortbildung werden auf Grundlage der Anatomie funktionelle Übungen zum Wohl der Gelenke praxisnah erarbeitet. Die erforderlichen anatomischen und trainingsmethodischen Aspekte werden in einer theoretischen Einheit wiederholt und in der Praxis ausprobiert, um ein möglichst effektives Training anbieten zu können. Die aufrechte Körperhaltung, die Körperwahrnehmung, die Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke sind wichtige Bestandteile dieses Lehrgangs. Sensomotorisches Training und die Vorstellung von Massageformen runden das Programm ab.

<b>LG-Nr.</b>	1922090
<b>Termin</b>	11. – 13.11.2011
<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>	Sandra Goebel
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## Kraft, Balance und Koordination

Funktionales Training im Gesundheitssport

Die Qualität von Bewegungsabläufen und das Zusammenspiel der Muskulatur stehen in diesem Workshop im Mittelpunkt. Hier werden komplexe Bewegungsabläufe unter dem Aspekt der Mehrdimensionalität vermittelt und trainiert. Lernen Sie ein Trainingsprogramm und zahlreiche Übungen kennen, die Ihren Kursteilnehmern Kraft, Balance und Koordination geben.

<b>LG-Nr.</b>	1931040
<b>Termin</b>	12.11.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Herne
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Anja Lambertz
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

## DTB-Akademie

Bewegung und Ernährung

richtig essen – fit und gesund bleiben

Inhalte  
• Grundlagen der Ernährung (Kohlenhydrate, Protein, Fett)  
• Sportartgerechte Ernährung

- Diäten
- Ernährungsverhalten mit praktischen Übungen
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungs- und Ernährungsprogramme
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte und von den KK im Rahmen des §20 SGB V anerkannte Programm M.O.B.I.L.I.S. light



Anerkennung: Zertifikat Bewegung und Ernährung. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Zertifikat

## Standardisierte Kursprogramme

### Qualitätsgesicherte Kursprogramme

DTB-Pluspunkt Specials

In den Pluspunkt Specials werden ÜbungsleiterB der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention in Tagesfortbildungen auf die Planung und Durchführung von überprüften 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. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Information über die Kursstrukturen erhalten die Übungsleiter umfangreiches Material (Kursleiter-Manual, Teilnehmerunterlagen, Anträge und Anschreiben) zur Umsetzung des Kurses sowie zur Kooperation mit den Krankenkassen. Diese Fortbildungsmaßnahmen

sind für Übungsleiter 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. Für alle Maßnahmen gilt:

<b>Zielgruppe</b>	ÜL-B
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	55,- 65,- 85,-
<b>Leitung</b>	DTB-Team
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programmes M.O.B.I.L.I.S. light, das nach §20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig ist, sofern der Kursleiter die Ausbildungsqualifikation 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training besitzt.

<b>LG-Nr.</b>	1912290
<b>Termin</b>	9.-11.12.2011
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnesstraining 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 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Dörte Kuhn, Anna Voß
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. umfangreiches Skript und Kursmaterial

## Rücken Fit

Präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein

Dieses Special dient der Einführung in das bewährte Kurskonzept Rücken-Fit. Inhaltlich werden in Beispielstunden die Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung, der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung und Stabilisation vorgestellt. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt jedoch in der Vermittlung von Aufbau und Kursstruktur des Kurskonzeptes Rücken Fit.

<b>LG-Nr.</b>	1938010 / 1936020
<b>Termin</b>	1938010: 19.3.2011 1936020: 10.9.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	1938010: Geseke 1936020: Gütersloh
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B, Profil Haltung und Bewegung

**Optiwell**

Ein Kursprogramm für Frauen  
(Neu-/Wiedereinsteigerinnen)  
zwischen 30 und 60 Jahren

Das 12-stündige Kursprogramm hat den Charakter eines Motivationskurses, bei dem Körperbewusstsein, Körperwahrnehmung und Entspannung im Mittelpunkt stehen. Die Inhalte des Programms sind einfach. Zur Steigerung der physischen Ressourcen wird das Aero-Step®, eine instabile Unterlage, eingesetzt, welches ein noch nicht bekanntes Körpergefühl erleben lässt. Das Special vermittelt einen detaillierten Einblick in die Bausteine des Programms und legt besonderen Wert auf den effektiven Umgang mit dem Aero-Step®, welches erstmalig auch für Vereine, die diesen Kurs anbieten möchten, ausgeliehen werden kann. Am Ende der Schulung sind die Teilnehmer/innen befähigt, das Kursprogramm zu vermitteln. Das eigens dafür entwickelte Kursleitermanual und Organisationshandbuch wird in der Schulung vorgestellt.

<b>LG-Nr.</b>	1938020
<b>Termin</b>	20.3.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Geseke
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B

**M.O.B.I.L.I.S. light**

Mehr bewegen, gesünder essen

Das Programm richtet sich an übergewichtige – nicht adipöse – Menschen (BMI 25 – 29), mit dem Ziel abzunehmen. Hinter M.O.B.I.L.I.S. light verbirgt sich ein Zehn-Einheiten-Bewegungsprogramm: Outdoor (Walking und Nordic-Walking mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen), das mit vier Einheiten Ernährungsberatung ergänzt wird. Den Einsatz der Ernährungsberater in den Vereinen koordiniert die BARMER. Die Diätassistenten bzw. Ökotrophologen erarbeitet mit den Teilnehmern Strategien für

eine ausgewogene und gesunde Ernährung. In dem Pluspunkt-Tagesspecial mit acht Unterrichtseinheiten geht es um die Schulung des Bewegungsteils. Dort werden neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des M.O.B.I.L.I.S. light-Konzeptes vermittelt.

<b>LG-Nr.</b>	1925010
<b>Termin</b>	3.7.2011
<b>Zeit</b>	So 10.30 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B, Profil Herz-Kreislauf-System

**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 komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen den Schwerpunkt des Kurskonzeptes dar. Ein ganzheitlicher Ansatz, der den Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstil in den Vordergrund stellt. In dem Workshop wird der Aufbau und die Kursstruktur dieses neuen Kurskonzeptes Rücken-Aktiv vermittelt.

<b>LG-Nr.</b>	1925020
<b>Termin</b>	17.7.2011
<b>Zeit</b>	So 10.30 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B, Profil Haltung u. Bewegung

**Body and Mind****Stretch & Relax**

Der perfekte Stundenausklang

Das Aktuellste zum Thema Dehnen wird mit viel Praxis und der nötigen Portion Theorie präsentiert. Mal intensiv, mal meditativ, dabei immer kreativ. Inhalte sind:

- Dehnanwendungsbereiche
- Wann, was, wie und warum?
- Übungsvariationen
- Dehnen u. Körperwahrnehmung/Entspannen

<b>LG-Nr.</b>	1932020
<b>Termin</b>	20.3.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Welper
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Kirsten Prinz-Greiling
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

**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 Kurs Teilnehmer zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab.

<b>LG-Nr.</b>	1925030
<b>Termin</b>	16.10.2011
<b>Zeit</b>	So 10.30 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B, Profil Herz-Kreislauf-System

**Cardio Fit**

Dieses Special dient der Einführung in das Kurskonzept Cardio-Fit. In den Beispielstunden stellen neben der langsamen Hinführung zu einem gesundheitsorientierten, präventiven Ausdauertraining (Walking, Jogging, Spielformen) auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation die Schwerpunkte dar. Das Kurs-Konzept vermittelt ein Herz-Kreislauf-Training unter ganzheitlichem Aspekt. Dabei kommen auch interessante Körperwahrnehmungsübungen, Koordinationsschulung und Entspannungsübungen zum Tragen. Zudem werden die Teilnehmer im Kurs zu einer langfristigen Verhaltensänderung motiviert und bekommen Informationen zur Herz-Kreislauf-Thematik sowie zur Gestaltung eines individuellen Cardio-Programms. Weiter wird in dem Workshop auch die Kursstruktur des Kurskonzeptes Cardio-Fit vermittelt.

<b>LG-Nr.</b>	1936040
<b>Termin</b>	27.11.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Gütersloh
<b>Qualifik.</b>	ÜL-B, Profil Herz-Kreislauf-System

**Entspannung – Wellness – Wohlbefinden**

Heilübungen in Ruhe und Bewegung

Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, aus der Falle Stress herauszufinden. Gezielte, leicht erlernbare Entspannungsübungen aus dem Qi Gong, Tai Chi, Yoga und der Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und sich wohl zu fühlen. In diesem Wochenende lernen Sie einfache

Harmonie-Übungen aus den unterschiedlichen Entspannungsformen (Übungen im Liegen, Sitzen und Gehen) kennen, die Sie im Alltag selbständig üben und anwenden können. Es sind dafür keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Qi Gong dient der Erhaltung und der Regenerierung geistiger und körperlicher Kraft und stärkt unser Immunsystem. Durch den Wechsel von stillen und bewegten Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, strömt Qi als Lebensenergie sanft und natürlich durch alle Organe und Teile des Körpers. Die gesamte Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden sanft bewegt und gelockert. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Es erwartet Sie ein wundervolles Wohlfühl-Wochenende mit Entspannungsgarantie.

<b>LG-Nr.</b>	1922110
<b>Termin</b>	18. – 20.3.2011
<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 Abiafinijod
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

**DTB-Akademie****Progressive Muskelentspannung Modul 1**

Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung – nach Edmund Jacobson



**Inhalte**

- Vorstellung und Einübung der PM
- Kennenlernen verschiedener Programme
- Anleiten der Progressiven Muskelentspannung
- Einsatz von Sprache, Stimme und Musik
- Zielgruppen und Anwendungsgebiete
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen in Kursen
- Vorbereiten und Durchführen eines Kurses

Mit dieser Weiterbildung erhalten in der Regel die Teilnehmer die von den Krankenkassen notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Präventionskursen im Sinne des §20 SGB V. Voraussetzung ist zurzeit jedoch (Stand Oktober 2007), dass die Kursleitung eine abgeschlossene Ausbildung in einem staatlich anerkannten Bewegungsfachberuf hat. Anerkennung: Zertifikat. Weiterbildung: Progressive Muskelentspannung. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

<b>LG-Nr.</b>	1912330
<b>Termin</b>	28. – 29.5.2011
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnesstraining oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz, professionelle Ausbildungen)
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 17 Uhr / 20 LE
<b>Ort</b>	Kachtenhausen / Lage
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	160,- 225,-
<b>Frühbuche</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Anne Pröll
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B
<b>Hinweis</b>	mögliche Unterkunft: Pension Haus Berkenkamp, Hesskamp 50, 32791 Lage, Tel. 05232 71178 oder 05232 96100

**Einführung in Qi Gong, Tai Chi und Meditation**

Dieser Entspannungstag enthält drei Schwerpunkte:

- Qi Gong ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Der Wechsel von stillen und bewegten Übungen aktiviert die Selbstheilungskräfte und fördert die geistige Ruhe.
- Tai-Chi (höchste Lebenskraft) ist eine harmonische meditative Bewegungslehre, die im Einklang mit der Atmung ausgeführt wird.

- Meditation verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit und trägt zu physischer und psychischer Entspannung bei.

<b>LG-Nr.</b>	1922030
<b>Termin</b>	29.5.2011
<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>	Dariusch Abiatinejad
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

**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 angeboten wird und offen für alle Interessierten und Aroha-Instructoren ist. Erleben Sie hier das Feeling und die Emotionen von AROHA! 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 besonderer 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 Anwendungen praxisorientiert geübt werden.

<b>LG-Nr.</b>	1912320
<b>Termin</b>	24.7.2011
<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>Frühbuche</b>	5,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Bernhard Jakszt und Team
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport
<b>Hinweis</b>	Instructoren erhalten bei Teilnahme an der Sommerakademie einen attraktiven Rabatt! Anmeldungen bitte direkt über die WTB Sommerakademie siehe Seite 31.

## DTB-Akademie

### DTB-Weiterbildung Stressbewältigung

gesundheitliche Prävention –  
Stressmanagement



#### Inhalte

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

Anerkennung: Zertifikat DTB-Weiterbildung Stressbewältigung. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

<b>LG-Nr.</b>	1912240
<b>Termin</b>	30.9.-2.10.2011
<b>Qualifik.</b>	Basismodul Fitnessstraining oder Basismodul GroupFitness oder gleichwertige Ausbildung (u.a.ÜL, Trainerlizenz, professionelle

Ausbildungen)	
<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 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Anne Pröll
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B
<b>Hinweis</b>	inkl. Skript und Kursmaterial

### Fitness und Wellness

Die richtige Balance finden

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 bekommen

<b>LG-Nr.</b>	1922100
<b>Termin</b>	18. – 20.11.2011
<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

## DTB-Akademie

### Fitness aus Fernost

Elemente asiatischer Bewegungs- und Entspannungstechniken



#### Inhalte:

- Theorie von Yin und Yang
- Die Wandlungsphasen
- Meridiansystem und Meridianstretching
- Qi – unsere Lebensenergie
- Einführung in Formen des Qigongs
- Die 5 Tibeter
- Der Sonnengruß
- Grundlagen der Akupressur

• Tiefenentspannung  
Anerkennung: Zertifikat Weiterbildung Fitness aus Fernost. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

<b>LG-Nr.</b>	1912310
<b>Termin</b>	9. – 11.12.2011
<b>Zeit</b>	Fr 17 Uhr – So 15 Uhr / 25 LE
<b>Ort</b>	LTV Lippstadt
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	165,- 230,-
<b>Frühbucher</b>	15,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Christiane Jaschiniok

**Lizenzverl.** ÜL C / Tr. C Breitensport / ÜL-B  
**Hinweis** Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten/Preise bei: Manfred Freudenberg, Tel. 02941 13263 oder Welcome Hotel Lippstadt, Lipper Tor 1, 59555 Lippstadt, Tel. 029419890 oder City Hotel, Lange Str. 1, 59555 Lippstadt, Tel. 029419712-0 oder Hotel Drei Kronen, Marktstr.2, 59555 Lippstadt, Tel. 029413118 (gehobene Kategorie)



## Älter werden

### Pilates für Senioren

Mit und ohne Hocker



Das Training nach den Prinzipien von Pilates lässt sich auf vielfältige Weise umsetzen. So ist es gerade das zwar äußerst effektive, aber doch sehr sanfte Training mit der inneren Spannung, welches das Trainieren nach Pilates gerade für Senioren interessant macht. Neben dem Training im Stehen und Gehen, kann auf dem Hocker in Verbindung mit dem Dynair-Sitzkissen ein intensives und spannendes Training für die Sensomotorik zur Gelenkstabilisierung stattfinden. Dabei kommen alle Prinzipien von Pilates zum Einsatz. Auf diese Weise erfährt die Hockergymnastik einen neuen interessanten und attraktiven Impuls.

<b>LG-Nr.</b>	1931010
<b>Termin</b>	5.2.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Bochum
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Antje Hammes
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

Denkleistungsaufgaben verbessert. In dieser Tagesveranstaltung werden Sie erfahren, wie viel Spaß die Verknüpfung von Denken und Trainieren machen kann.

<b>LG-Nr.</b>	1931020
<b>Termin</b>	6.2.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Bochum
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Antje Hammes
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B



<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 Granzeuer, Sabine Gebhardt
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B

### Männerfitness leicht gemacht!

Verschiedene Arten der Gymnastik, breitensportorientierte Leichtathletik und Gerätturnen, große und kleine Spiele

<b>LG-Nr.</b>	1200010
<b>Termin</b>	21. – 23.3.2011
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz und ÜL-Tätigkeit
<b>Zeit</b>	Mo 10 Uhr – Mi 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

### Grau, beweglich und aktiv

Bewegungswelten für die Trendsetter

Diese trendbewussten Alten sind aktiv, fit und gesund. Sie stehen mitten im Leben und wollen moderne, zeitgemäße Sport- und Bewegungsangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Wellness. An diesem Wochenende werden die klassischen Übungen aus den Bereichen Aerobic, Step Aerobic und Workout durchleuchtet und modifiziert sowie durch Elemente aus dem Wellness Training erweitert. Es wird in vielen Praxiseinheiten vermittelt, wie unkomplizierte aber variantenreiche Stunden geplant und unterrichtet werden können, im Hinblick auf die Zielgruppe Ältere.

### Stark und beweglich älter werden

Neue Ideen für den Sport mit Älteren



An diesem Wochenende werden Trainingsmöglichkeiten für Senioren mit dem Schwerpunkt Körperhaltung, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung vermittelt. Muskeltraining plus Balanceübungen vermindern im Alter das Sturzrisiko und verbessern die Umsetzung alltagsnaher Bewegungsabläufe!

<b>LG-Nr.</b>	1922010
<b>Termin</b>	11. – 13.3.2011

### Training mit Köpfchen

Ideen für Ältere



Fast täglich entdeckt die Wissenschaft neue Aspekte zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter, gerade auch im sportlichen Bereich. So ist intensives Kraft- und Koordinationstraining einer der zentralen Pfeiler für den Erhalt der Alltagsfähigkeit und das Vermeiden von Stürzen. Die Aufnahme- und Denkleistungsfähigkeit wird durch ein gezieltes Training spezieller koordinativer Fähigkeiten, ein Ausdauertraining in Kombination mit

www.Pohl-Verlag.com

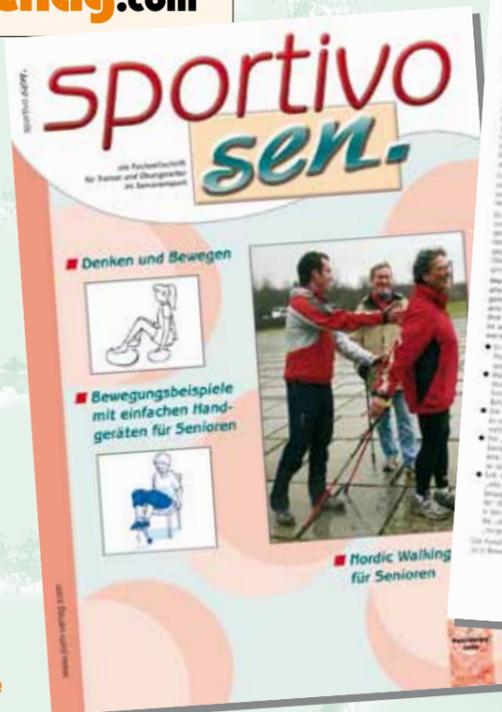
### sportivo sen. Die Fachzeitschrift für Trainer und Übungsleiter im Seniorensport

8 Ausgaben (2-Jahresabonnement) im Inland kosten 36,00 € zzgl. Versandkosten. Die Fachzeitschrift „sportivo sen.“ konzentriert sich auf Übungseinheiten mit Senioren und bietet informative und kreative Artikel für alle Bereiche: Bewegung, Gedächtnistraining in Verbindung mit Bewegung sowie theoretische Grundlagen.

Gratisexemplar anfordern!

Fordern Sie kostenlos unser Verlagsprogramm und weitere Angebote an:

Probe-Abo // Übungsleiter-Starter-Abo  
Ausbildungs-Abo // Geschenk-Abo



Pohl-Verlag  
Celle

Pohl-Verlag Celle GmbH  
Herzog-Ernst-Ring 1 // 29221 Celle // Postfach 3207 // 29232 Celle  
Telefon (051 41) 98 89-0 // Telefax (051 41) 98 89-22  
E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com

<b>LG-Nr.</b>	<b>1930030</b>
<b>Termin</b>	21.5.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Siegen
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Andrea Wüste
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### 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. Gehirntraining 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.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1930040</b>
<b>Termin</b>	22.5.2011
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Siegen
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Uta Sommer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Bewegt älter werden

*Praxis für Sportstunden mit Senioren*

Vielfältige Angebote zur Gestaltung von Sportstunden mit Senioren stehen an diesem Tageslehrgang auf dem Programm und verfolgen alle das gleiche Ziel: Steigerung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness!

<b>LG-Nr.</b>	<b>1932030</b>
<b>Termin</b>	28.5.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Dortmund
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>ohne Ü/V</b>	37,50 42,50 57,50
<b>Leitung</b>	Uschi Granzeuer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Fitness 50 plus

*Aktiv, Bewegt und im Alter Fit!*

ÜL, die mit älteren Menschen arbeiten, erleben hier vielfältige Übungsmöglichkeiten zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Gerade in

Sportstunden mit der reifen Generation ist ein dosiertes und gezieltes Training von großer Bedeutung. Schwerpunktthemen werden sein: Aerobic, Line Dancing und FitnessTrends, aber auch alternative Bewegungsangebote zu Erhaltung der Koordination und geistigen Fitness.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1921040</b>
<b>Termin</b>	23. – 25.9.2011
<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 Granzeuer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport



### Älter werden – fit bleiben

*Der Einstieg in den Sport mit Älteren*

Unter diesem Thema bietet der WTB ein neues Angebot für Leiter von Vereinssportgruppen älterer Menschen, die ohne Übungsleiterlizenz, aber mit Freude und aus Überzeugung diese ehrenamtliche Aufgabe übernommen haben. Dieses Einstiegsangebot mit 30 LE ist keine grundlegende Ausbildung, wird aber als Einstiegsmodul für eine eventuelle im Anschluss daran angebotene Trainer C Lizenzausbildung – Fitness und Gesundheit mit dem Profil Ältere (120 LE) mit 30 LE angerechnet. Folgende praktische und theoretische Inhalte stehen bei der Fortbildung auf dem Programm:

- Die Zielgruppe Ältere im Sport
- Die Rolle des Übungsleiters
- Hilfen zur Stundenplanung
- Leistungs- und Funktionserhaltung durch Ausdauertraining, Koordinationstraining,

Krafttraining und Beweglichkeitstraining

- Sturzprophylaxe
- Gehirntraining
- Bewegung, Rhythmus, Tanz
- Körperwahrnehmung und Entspannung

Alle Teilnehmer erhalten am Ende der Fortbildung ein Teilnahme Zertifikat.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1200020</b>
<b>Termin</b>	30.9. – 2.10.2011
<b>Zeit</b>	Fr 9 Uhr – So 15 Uhr, 30 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	145,- 155,- 310,-
<b>Leitung</b>	Frauke Hein / Marlies Schmale
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

## DTB-Akademie

### Gehirntraining 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 Gehirntrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele
- Brainfitness-Circuit
- Materialien für bewegtes Gehirntraining
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

Anerkennung: Zertifikat Gehirntraining durch Bewegung.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1912280</b>
<b>Termin</b>	5. – 6.11.2011
<b>Qualifik.</b>	Erfahrungen im Bereich der Bewegung, Erfahrungen und Leitung von Gruppen
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	110,- 150,-
<b>mit V</b>	135,- 175,-
<b>mit Ü/V</b>	155,- 195,-
<b>Frühbucher</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Bettina Jasper
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C / Tr. C Breitensport, ÜL-B
<b>Hinweis</b>	Inkl. Buch: Brainfitness, Bettina Jasper, Meyer&Meyer Verlag, 16,95 Euro.

### Modernes Vereinsleben

*Sport mit Älteren auf den neuesten Stand gebracht*

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

<b>LG-Nr.</b>	<b>1200030</b>
<b>Termin</b>	14. – 17.11.2011
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz
<b>Zeit</b>	Mo 14 Uhr – Do 13 Uhr / 25 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	115,- 125,- 240,-
<b>Leitung</b>	Frauke Hein
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

## Gymnastik

### Kampfrichter GYM C- und B-Lizenz-Ausbildung

Vermittelt werden Kenntnisse zur Bewertung der GYM-Sportarten (Gymnastik & Tanz, Dance, K-Übungen). Anfänger können die C-Lizenz erwerben, C-Lizenz-Inhaber die B-Lizenz. Am Sonntag findet eine theoretische und praktische Prüfung (Videobewertungen) statt. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten im Vorfeld Schulungsmaterial zur Vorbereitung auf die Ausbildung.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1230010</b>
<b>Termin</b>	11. – 13.2.2011
<b>Qualifik.</b>	Mindestalter 16 Jahre, Erfahrungen als Aktive oder Übungsleiter in einer der GYM-Sportarten
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 20 UE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Michael Wiek, Heike Siebel

### Fit zu Zweit

*Fitness mit und ohne Partner: Hauptsache Bewegung!*

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

<b>LG-Nr.</b>	<b>1200040</b>
<b>Termin</b>	2. – 4.12.2011
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz
<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,- 185,-
<b>Leitung</b>	Ursula Granzeuer
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

## DTB-Akademie

### Altenpflegeworkshops

*Weiterbildungen speziell für Mitarbeiter in der Altenpflege*

Die DTB Akademie bietet ein Weiterbildungsprogramm speziell für Mitarbeiter 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 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 Referenten vermittelt viele praktische Übungen und gibt Tipps und Anregungen zur Umsetzung von Bewegung in der Altenpflege.

<b>1. LG-Nr.</b>	<b>1918010</b>	Bewegung für Demenzzranke	5.5.2011
<b>2. LG-Nr.</b>	<b>1918020</b>	Sturzprophylaxe	6.10.2011
<b>3. LG-Nr.</b>	<b>1918030</b>	Bewegen und Aktivieren	21.10.2011
<b>4. LG-Nr.</b>	<b>1918040</b>	Fit im Kopf durch Bewegung	4.11.2011
<b>Zeit</b>		Do oder Fr 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE	
<b>Ort</b>		1., 3. und 4. Landesturnschule Oberwerries	
		2. Gütersloh	
<b>Kosten</b>		Regulär	
<b>mit V</b>		110,-/Lehrgang	
<b>Leitung</b>		Antje Hammes, Ulla Häfelinger, Bettina Jasper	
<b>Lizenzverl.</b>		ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL-B	

Eine Informationsbroschüre kann in der WTB-Geschäftsstelle (02388 300000; wtb@wtb.de) angefordert werden.

<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Richard Wieser, Marlies Schmale

### Trainer-C Fortbildung Gymnastik-Rhythmus-Tanz

Ein bunter Mix aus den Praxisbereichen. Viele neue Ideen, aber auch Bekanntes zum Auffrischen. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Tanz aber auch Körperwahrnehmung, Entspannung und Angebote aus dem Bereich Kommunikation stehen auf dem Programm.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1230040</b>
<b>Termin</b>	17.9.2011
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz, Tr-C Breitensport
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 18 Uhr / 8 UE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit V</b>	27,50
<b>Leitung</b>	Marlies Schmale
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport

### Fortbildung für die Gau- und Bezirksfrauenturnwartinnen

Neues aus den Bereichen Gymnastik & Tanz und Frauenturnen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1230020</b>
<b>Termin</b>	25. – 27.2.2011
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Marlies Schmale

### Juryschulung für Rendezvous der Besten

Erläuterung der Wertungskriterien – werten anhand von Video-Aufzeichnungen – Wettbewerbsstruktur

<b>LG-Nr.</b>	<b>1230030</b>
<b>Termin</b>	26.3.2011
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 18 Uhr

## Das Deutsche Gymnastikabzeichen

Das Deutsche Gymnastikabzeichen ist ein Mitmachangebot für Jedermann. Zur Auswahl stehen acht kurze Pflichtübungen mit den Geräten Gymnastikball, Band, Stab, zwei Hanteln, Reifen, Seil, zwei Keulen und springender Medizinball. Die Übungen sind für Jung und Alt beiderlei Geschlechts konzipiert. Von insgesamt 8 Übungen sind 4 Übungen

wahlweise für die Abnahme des Gymnastikabzeichens erforderlich. Auf Wunsch ist eine direkte Abnahme der erlernten Übungen möglich. Hinweis: Bonuspunkte für das Deutsche Gymnastikabzeichen! Verhandlungen des DTB mit den Krankenkassen (Techniker Krankenkasse, DAK, Barmer, GEK, IKK sowie AOK Westfalen Lippe) führten zu dem Ergebnis, dass ab 2009 für das jährliche Absolvieren des DGA Bonuspunkte bzw. Bonuszahlungen vergeben werden. Genauere Informationen

erhalten Sie bei den Krankenkassen. Es besteht auch die Möglichkeit zur Abnahme der Prüflizen.

<b>LG-Nr.</b>	1230050   1230060
<b>Termine</b>	27.2.2011   6.11.2011
<b>Zeit</b>	So 9 Uhr – 13 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten ohne Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 10,-
<b>Leitung</b>	Ursel Ortman

## Vereinsmanagement

### Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt durch Bewegung und Sport



*Möglichkeiten und Chancen für Vereine*

Der klassische Betriebssport bietet neben Geselligkeit und Teamgeist einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags und ist daher eine wichtige gesundheitsfördernde Maßnahme. Betriebssport wird in Formen des Breiten- und Freizeitsports ausgeübt.

Inhalte:

- Wie können Vereine mit ihren Angeboten Unternehmen bei der Umsetzung unterstützen und einen settingorientierten Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten?
- Welche Kompetenzen, Partner und Ressourcen sind notwendig, welche Chancen bieten sich in der Zusammenarbeit?

Gemeinsam laden der WTB und der LandesSportBund NRW interessierte Vereine, Übungsleiter und Trainer zu einem Gedankenaustausch ein.

<b>LG-Nr.</b>	130110
<b>Termin</b>	26.03.11
<b>Zeit</b>	Sa. 10 Uhr – 15 Uhr, 6 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	25,-
<b>Leitung</b>	Maria Windhövel
<b>Referenten</b>	Carsten Bütke (WTB Ausschuss Gesundheitssport Hans Georg Schulz (LSB NRW))
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL-B anerkannt mit 8 LE

### WTB-Moderatoren-Ausbildung

Moderationskompetenztraining für (angehende) WTB-Referenten und interessierte ÜL, Trainer. Die Module sind jeweils einzeln oder als zusammenhängende Reihe buchbar. Es wird empfohlen, die Module in der Reihenfolge 1, 2, 3 zu besuchen. Nach Besuch aller Veranstaltungen erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

### Modul I

Inhalte:

- Der Nutzen des aktivierenden moderierenden Lernens
- Die Rolle und die Identität des Moderators
- Handwerkszeug und nützliche Kompetenzen von moderierenden Referenten
- Zum Umgang mit Moderationsmarkern
- Grundregeln der Informationssammlung und Visualisierung
- Kreativitätstechniken | Brainstorming

<b>LG-Nr.</b>	1916010
<b>Termin</b>	12.3.2011
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 17.30 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	WTB-Referenten 30,- Sonstige 50,-
<b>Leitung</b>	Josef Qvester

### Modul II

Inhalte:

- Potenziale nutzen – auch wenn's mal schwierig erscheint
- Erste Hilfe in schwierigen Situationen
- Sprache und Fragetechniken
- Neues und gehirngerechtes Lernen
- Der Moderationszyklus – 6 klassische Phasen

<b>LG-Nr.</b>	1916020
<b>Termin</b>	9.4.2011
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 17.30 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	WTB-Referenten 30,- Sonstige 50,-
<b>Leitung</b>	Josef Qvester

### Modul III

Inhalte:

- Die aktivierende Rolle der Moderatoren
- Teilnehmer- und Gruppenaktivierung
- Anwendungsmöglichkeiten der Moderationsmethode
- Antworttechniken (bezogen auf Plenum, Kleingruppen, Einzel und Paar-Arbeit)
- Moderieren live - Präsentieren
- Transfer und Integration der Gelernten in den Alltag
- Auswertungsmethoden

<b>LG-Nr.</b>	1916030
<b>Termin</b>	28.5.2011
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 17.30 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	WTB-Referenten 30,- Sonstige 50,-
<b>Leitung</b>	Josef Qvester

### Seminar für Jubiläumsvereine

Das Seminar wendet sich an Vereine, die in den Jahren 2012 bis 2014 ein 50-, 100-, 125- oder 150-jähriges Jubiläum feiern. Es werden Tipps zur Planung/Durchführung gegeben. Ferner werden besprochen: 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.

<b>LG-Nr.</b>	1816010
<b>Termin</b>	22.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Festausschussmitglieder
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	27,50
<b>Leitung</b>	Hans-Joachim Dörner



Bei den Kindern werden die Grundlagen für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt. Aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen und deren Auswirkungen auf die körperlichen Voraussetzungen von Jungen und Mädchen sollten gerade im Kindesalter qualifizierte, kompetente Übungsleiter die fördernden Angebote gestalten. Wir halten ein breitgefächertes Angebot für die Mitglieder unserer Vereine für diese Zielgruppe bereit. Um auch schon Jugendlichen

den Einstieg in qualifiziertes Helfen in Kindergruppen zu ermöglichen, empfehlen wir eine frühe Schulung in der Gruppenhelfer-Ausbildung. Für eine sportmotorische Grundlagenausbildung der Kinder bietet das Kinderturnen optimale Inhalte und Rahmenbedingungen.

Wir haben unsere diesjährigen Lehrgangsangebote an der Übungsleiterumfrage aus dem Sommer 2010 orientiert und hoffen, dadurch ein optimales, nachgefragtes Angebot geschaffen zu haben. Wir werden versuchen, 2011 über die Gaue anzubieten. Informationen dazu im Internet unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) und [www.wtj-online.de](http://www.wtj-online.de).

# Kinderturnen

## ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

### Ausbildungen

#### Übungsleiter C

##### Kinderturnen 1

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 praktizieren zu können.

<b>LG-Nr.</b>	1600001
<b>Termine</b>	28. – 30.1.2011   4. – 6.2.2011 + 18. – 20.2.2011   4. – 6.3.2011 18. – 20.3.2011   8. – 10.4.2011 6. – 8.5.2011   17. – 19.6.2011
<b>Zeit</b>	Folgen, jeweils Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 120 LE
<b>Ort</b>	Hamm, LTS Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe – 350,- 700,-
<b>Leitung</b>	Ernst Mackel, wtj Referententeam
<b>Hinweis</b>	Vollendung des 17. Lebensjahres. Befürwortung durch einen Verein. Bei der Anmeldung bitte ein Passfoto mit Namen auf der Rückseite zuschicken. Für die Ausbildung ist der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre) vorzulegen.

#### Referenten-Ausbildung

Die Westfälische Turnerjugend bietet wieder 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 verschiedenen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit. In der Ausbildung werden Hospitationen und Projekte im Rahmen der Übungsleiterausbildung durchgeführt. Für die eingeladenen Personen besteht die Möglichkeit, anschließend in die Lehrarbeit der Westfälischen Turnerjugend

einsteigen. Alle ausgewählten und angeschriebenen Personen sind durch langjährig für die wtj tätige Referenten empfohlen worden und haben sich durch ihr Fachwissen und ihre Persönlichkeit für diese Tätigkeit angeboten. Wir würden uns freuen, wenn du diese Möglichkeit der Qualifizierung nutzt und zu unserem Referententeam stoßen würdest und haben bei früher durchgeführten Ausbildungen sehr gute Erfahrungen gemacht.

<b>LG-Nr.</b>	1600041
<b>Termine</b>	28. – 30.1.2011   4. – 6.3.2011 18. – 20.3.2011   8. – 10.4.2011
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte an der Lehrarbeit, Einladungslehrgang
<b>Qualifik.</b>	sportlich fachliche oder pädagogische Qualifikation
<b>Zeit</b>	Folgen, jeweils Fr 18 Uhr – So 12 Uhr
<b>Ort</b>	LTS Oberwerries, 4. Folge N.N.
<b>Leitung</b>	Ernst Mackel, Pit Simon, Nico Schulze

#### Gruppenhelfer-(Sportassistent) Grundlehrgänge

Die Gruppenhelfer-(Sportassistenten-)Ausbildung wendet sich an Jugendliche zwischen 14 und 17 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>	1630011	18. – 21.4.2011
	1630021	23. – 26.6.2011
	1630031	24. – 27.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche Helfer in Vereinen	
<b>Zeit</b>	Anreise um 10 Uhr, Abreise gegen 13 Uhr	
<b>Ort</b>	Hamm – LTS Oberwerries	
<b>Kosten</b>	90,- mit Ü/V	
<b>Leitung</b>	wtj-Referententeam	

#### Gruppenhelfer-(Sportassistent) Aufbaulehrgang

<b>LG-Nr.</b>	1630041	26. – 29.4.2011
	1630051	31.10. – 3.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche Helfer in Vereinen mit Gruppenhelfer-Grundlehrgang	
<b>Qualifik.</b>	Gruppenhelfer-Grundlehrgang	
<b>Zeit</b>	Anreise um 10 Uhr, Abreise gegen 13 Uhr	
<b>Ort</b>	Hamm – LTS Oberwerries	
<b>Kosten</b>	90,- mit Ü/V	
<b>Leitung</b>	wtj-Referententeam	
<b>Hinweis</b>	Bitte den Ausweis mit zum Lehrgang bringen!	

### 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. Die Weiterbildung gliedert sich in zwei Module die in entsprechender Reihenfolge, Modul I und dann Modul II, besucht werden müssen.

- Inhalte:
- Bausteine der kindlichen Entwicklung
  - Bewegung- 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.

<b>LG-Nr.</b>	1917011	Modul 1
<b>Termin</b>	9. – 10.4.2011	
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Tr. oder Bewegungsfachberufe, Hebammen, Pädagogen	
<b>Qualifik.</b>	Erfahrungen im Umgang mit	

<b>Zeit</b>	(Klein-)Kindern, ÜL/Tr C Breiten-sport oder gleichw. Qualifikation Sa 10 Uhr – So. 17.30 Uhr / 20 LE
<b>Ort</b>	Hamm – Hammer SC o8
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär
<b>ohne Ü/V</b>	140,- 195,-
<b>Frühbucher</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2010
<b>Leitung</b>	Cornelia Lohmann
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr C Breiten-sport
<b>Hinweis</b>	Die Module müssen in entsprechender Reihenfolge besucht werden. Das Buch: Babys in Bewegung – mit allen Sinnen (Meyer & Meyer Verlag 16,95) ist in der Gebühr enthalten. Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten bei: Hamm – Hammer SC o8 Tel. 0238 150072

<b>LG-Nr.</b>	1917012	Modul 2
<b>Termin</b>	14. – 15.5.2011	
<b>Zielgruppe</b>	Ü/Tr oder Bewegungsfachberufe, Hebammen, Pädagogen	
<b>Qualifik.</b>	Erfahrungen im Umgang mit (Klein-)Kindern, ÜL/Tr C Breiten-sport oder gleichw. Qualifikation	
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 17.30 Uhr / 20 LE	
<b>Ort</b>	Hamm – Hammer SC o8	
<b>Kosten</b>	Gymcard Regulär	
<b>ohne Ü/V</b>	140,- 195,-	

### Wochenend-Fortbildungen

#### 1000 und ein Abenteuerspiel im Erlebnisturnen

Erlebnisreiche Turnstunden mit viel Spaß und Action, die selbst heranwachsende Jugendliche begeistern. In diesem Workshop werden abenteuerliche Bewegungsstunden für Kinder ab 10 bis 14 Jahren angeboten, in denen das gemeinsame Erleben, die Erfahrung eigener Grenzen und individueller Wagnisse Hauptbestandteil bilden. Interessante Kooperationsspiele und erlebnispädagogische Strategiespiele machen das gemeinsame Erleben von Spannung, Wagnis und Risiko, Mut und Vertrauen für Jugendliche spürbar.

<b>LG-Nr.</b>	1620010
<b>Termine</b>	25. – -Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 10 – 14-jährigen Kindern arbeiten, JL Fr 18 Uhr – So 12 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Hamm – LTS Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Sybille Bierögel, Antje Hemming
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Gerätturnen, JL

<b>Frühbucher</b>	10,- Rabatt bis 28.2.2010
<b>Leitung</b>	Cornelia Lohmann
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breiten-sport
<b>Hinweis</b>	Die Module müssen in entsprechender Reihenfolge besucht werden. Das Buch: Babys in Bewegung – mit allen Sinnen (Meyer & Meyer Verlag 16,95) ist in der Gebühr enthalten. Infos zu günstigen Übernachtungsmöglichkeiten bei: Hamm – Hammer SC o8 Tel. 0238 150072

### DTB-Akademie

#### DTB-Kursleiter Kindertanz Tanzkiste mit kreativen Angeboten zur Umsetzung tanzpädagogischer Konzepte im Verein

Das Programm ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der 4 bis 10-jährige Kinder. Den Teilnehmern werden Grundlagen vermittelt, um ein kindgerechtes Kindertanztraining gestalten zu können:

Inhalte

- Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Kinderballett und gymnastisch tänzerisches Bewegen
- Musikeinsatz in Theorie und Praxis sowie

#### Hand in Hand mit ADHS Kindern!

Fördern und fordern: Erlebnisturnen mit ADHS Kindern!



Erarbeitung von Möglichkeiten und Grenzen im Sportalltag mit auffälligen Kindern für die Altersgruppe 8 – 12-Jährige. Dieser Workshop 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 Motivationspotenzial und die viele psychomotorische Anteile beinhalten. Dieses Seminar macht Mut und zeigt Wege auf, Sportstunden als Integration dieser bewegungsaktiven Kinder zu erfahren.

Rhythmusschulung

- Bewegungsaufgaben, Tanzimprovisation und einfache Schrittfolgen
- Kreatives Kindertanzen mit und ohne Alltagsmaterialien
- Pädagogische Aspekte des Tanztrainings mit Kindern

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Kindertanz. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

<b>LG-Nr.</b>	1917020
<b>Termin</b>	23. – 25.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL/Tr/Erzieher oder Bewegungsfachberufe (Sportlehrer, Physiotherapeut)
<b>Qualifik.</b>	Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage
<b>Zeit</b>	Fr 17 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 28.2.2011
<b>Leitung</b>	Julia Dold, Tanzpädagogin
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breiten-sport

<b>LG-Nr.</b>	1620020
<b>Termine</b>	1. – 3.4.2011
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 14-jährigen Kindern arbeiten, JL
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Hamm – LTS Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Sybille Bierögel, Antje Hemming
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, ÜL-B, ÜL-B BiKuV*, ÜL-B GfK*

#### Spiel- und Bewegungsideen aus Themen des kindlichen Alltags



Der Alltag der Kinder wird heute von viel mehr Faktoren beeinflusst als früher. Die Medienwelt hat die Themenwelt enorm vielfältigt. Wir können das Interesse und die Motivation der Kinder nutzen, indem wir versuchen Teile ihrer Lebenswelt auch in die Turnhalle zu übertragen. Dabei wird nicht nur die Kreativität und das soziale Miteinander

gefördert, sondern – eigentlich eher nebenbei – auch Ausdauer, Kraft, Koordination, Wahrnehmung und die kindliche Entwicklung und Gesundheit. Im Lehrgang werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt und erarbeitet. Ein Wochenende, bei dem Zahlen, Buchstaben, Brettspiele, Fernsehfiguren, neue und alte Materialien zum Spielen und Bewegen an und mit großen und kleinen Geräten anregen.

**LG-Nr.** 1620030  
**Termine** 8. – 10.4.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 5 – 9-jährigen Kindern arbeiten, JL  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Diana Reisner-Sass, Mona Westermann-Simon  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B BeSS\*



**Der Motivationskünstler**

Wie motiviere ich als Übungsleiter richtig?



Die Anforderungen, die heute an ÜL gestellt werden, werden immer komplexer. Die Zielgruppen sind oft bunt gemischt und viele Vereine folgen dem aktuellen Trend der Politik, möglichst vielen Kindern aus allen Gesellschaftsschichten das Sporttreiben im Verein zu ermöglichen. Dadurch ist die Mischung, die sich in vielen Gruppen findet, sehr bunt. Wir möchten an diesem Wochenende dazu einladen, einen Blick auf die unterschiedlichen Herausforderungen, die durch sogenannte Problemkinder entstehen, zu werfen und praktische Lösungen für die Integration dieser Kinder in den Vereinen zu entwickeln. Wir werden uns dabei sowohl an von Euch geschilderten Fallbeispielen als auch an klassischen Situationen, wie sie mit Kindern mit den Diagnosen ADHS, PTBS, sozialer Anpassungsstörung, etc. entstehen können, orientieren.

**LG-Nr.** 1620040  
**Termine** 3. – 5.6.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 3 – 14-jährigen Kindern arbeiten, JL  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Claudia Gehrke  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B, ÜL-B GfK\*

**Extraturzirkus**

Besonders junge Menschen profitieren von vielfältigen und direkten Erfolgserlebnissen. Zirkusprojekte in Vereinen, an Schulen, in der OGS oder in Freizeiteinrichtungen eignen sich hierfür hervorragend. Denn besonders im Zirkus gibt es viele unterschiedliche Rollen und Aufgaben, die je nach Stärken und Vorlieben der jungen Menschen besetzt werden können. Wir möchten an diesem Wochenende dazu einladen, die unterschiedlichen Techniken (Akrobatik, Jonglage, Drahtseil, Trapez, Clownerie, Bewegungs- und Schattentheater, uvm.) unter professioneller Anleitung einmal selbst auszuprobieren und zu überlegen, wie einzelne Bereiche in den jeweiligen Arbeitsfeldern gewinnbringend umgesetzt werden können.

**LG-Nr.** 1620050  
**Termine** 24. – 26.6.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten, JL  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Claudia Gehrke  
**Lizenzverl.** ÜL C, JL

**Ran an die Geräte**

*Einsteiger*

Vom Purzelbaum zur Rolle vorwärts, vom Zappelhandstand um 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 und zur Handhabung der Geräte 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.** 1620060  
**Termine** 8.-10.7.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 14-jährigen Kindern arbeiten, JL  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Sina Seibt, Simone Mühlenbrock  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport, Tr. C Gerätturnen, JL

**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 Ruheübungen runden das Wochenende ab.

**LG-Nr.** 1620070  
**Termine** 23. – 25.9.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Erzieher OGS, Pädagogen und Interessierte, die mit 8 – 11-jährigen Kindern arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Conny Bucker  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B, ÜL-B BiKuV\*, ÜL-B GfK\*

**In 80 Tagen um die Welt**

Die Faszination, in fremde Länder einzutauschen, 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 Weltreise starten, in dem wir auf vielfältige Kulturlandschaften eingehen und sie mit sportlichen Bewegungsspielen herbeizaubern. Bei Scotland Yard, lösen die Kinder als pfiffige Detektive spannende Kriminalfälle, in Australien wandeln wir auf den Spuren der Aborigines, oder wir blicken nach Amerika, dem Land, in dem nichts unmöglich erscheint!

**LG-Nr.** 1620080  
**Termine** 14. – 16.10.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 10-jährigen Kindern arbeiten, JL  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Sybille Bierögel, Antje Hemming  
**Lizenzverl.** ÜL C, JL

**Kreativ Spielen und Tanzen in Kinderturngruppen**

Kindertanz ist einer der am häufigsten nachgefragten Lehrgangsinhalte bei unserer Übungsleiterabfrage gewesen. Im Grundschulalter sind die Voraussetzungen bei Kindern optimal, um kreative Ideen für das Tanzen aus den Kindern herauszulocken. Der Lehrgang zeigt dafür verschiedene Wege auf. Die Kleinen Spiele als zweiter Schwerpunkt passen optimal als ergänzender und unterstützender Lehrgangsinhalt dazu.

**LG-Nr.** 1620090  
**Termine** 11. – 13.11.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit ab 6 Jahren arbeiten, JL  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Marlies Schmale  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Breitensport / JL

**Eltern-Kind-Bewegungsförderung von Anfang an**



Eltern-Kind Turnen, Hand in Hand in die Turnhalle – 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.** 1620100  
**Termine** 25. – 27.11.11  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit Eltern-Kind-Gruppen arbeiten  
**Zeit** Fr 18 Uhr – So 12.30 Uhr / 15 LE  
**Ort** Hamm – LTS Oberwerries  
**Kosten mit Ü/V** 85,- 95,- 185,-  
**Leitung** Diana Reisner-Sass, Karen Brose  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B BiKuV\*

www.baenfer.de

# QUALITÄT mit SICHERHEIT

„Darauf vertraue ich!“

*Elisabeth Seitz*  
 Elisabeth Seitz  
 www.elisabeth-seitz.de

## Bänfer GmbH

*all equipment for sports*

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

**Tages-Fortbildungen**

**Mein Körper und ich**

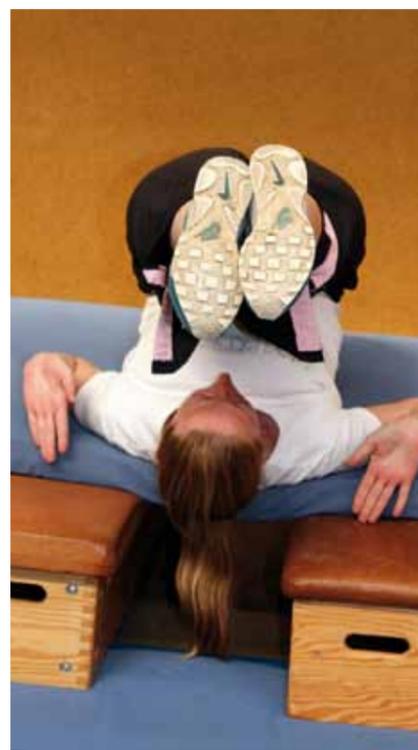


Durch Bewegung nehmen Kinder ihren Körper viel deutlicher wahr. In diesem Seminar werden viele anregende und entspannende Bewegungsspiele vermittelt, welche die Koordination und das Körperbewusstsein der Kinder fördern. Durch abwechslungsreiche Bewegungseinheiten wie Ringen und Raufen, erfahren die Kinder ihre eigenen Kräfte und lernen sie spielerisch zu dosieren. Wilde Spiele wecken den Teamgeist und die Kinder messen sich in körperbetonten Spielen. Auch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsspiele fördern die Ich-Kompetenz und helfen den Kindern sich zu konzentrieren und sich intensiv mit ihren Mitspielern auseinander zu setzen. Das Kennenlernen des eigenen Körpers und die bewusste Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten schafft bei Kindern ein gutes Körpergefühl und wirkt sich positiv auf ihre Entwicklung aus.

**LG-Nr.** 1620210  
**Termin** 21. – 22.01.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Erzieher, Pädagogen und Interessierte, die mit 3 – 6-jährigen Kindern arbeiten.  
**Zeit** Fr 15 – 18 Uhr und Sa 9 – 12 Uhr  
**Ort** Bad Sassendorf, Hauptschulturnhalle  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe ohne Ü/V – 17,50 17,50  
**Leitung** Sybille Bierögel, Antje Hemming  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B BiKuV\*  
**Hinweis** Mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt

spricht sie die Trainer an, die mit Kindern in dem Alter 6 – 9 bzw. 10 – 12 Jahren arbeiten.

**LG-Nr.** 1620220  
**Termine** 2.7.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen, Group Fitness Trainer, Trainer C Fitness-Aerobic, Dance Trainer, Gymnastiklehrer und Interessierte, die mit 6 – 12-jährigen Kindern arbeiten, JL  
**Zeit** 10 – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Kachtenhausen / Lage  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe ohne Ü/V – 17,50 17,50  
**Leitung** Frauke Winkler, Sharon Jackson  
**Lizenzverl.** ÜL C  
**Hinweis** Mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt



**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 Programms für Kids. Kreativität, Enthusiasmus und auch ein bisschen verrückt sein gehört in jede Stunde. Inhaltlich

**Rücken-Fit für Kids**



Auch Kinder brauchen heute ein stärkeres Bewusstsein für nachhaltiges, rückengerechtes Bewegungsverhalten. Der Lehrgang stellt verschiedene Spiele und Übungen zur kindgerechten Schulung und Vermittlung von rückenrelevanten Aspekten vor. Außerdem werden Wissensvermittlung sowie Struktur und Aufbau eines Rücken-Fit Kurses angesprochen.

**LG-Nr.** 1620230  
**Termine** 8.10.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, die mit 6 – 14-jährigen Kindern arbeiten, JL  
**Zeit** 10 – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Warstein  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe ohne Ü/V – 17,50 17,50  
**Leitung** Diana Reisner-Sass  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B  
**Hinweis** Mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt

**Ran an die Geräte**

*Fortgeschrittene*

Die Kinder beherrschen die Grundübungen wie Rolle, Rad, Handstand, Aufschwung, Umschwung usw. und fordern mehr. Hier stoßen viele Übungsleiter an ihre Grenzen. In diesem Lehrgang wollen wir weitergehende Übungen, wie z.B. Radwende, Kippe, Überschlag usw. am Boden und an den Geräten methodisch erarbeiten. Wer schon einmal den Grundlehrgang Ran an die Geräte besucht hat und mit seinen Turnkindern nun einen Schritt weitergehen möchte, ist hier genau richtig. Natürlich sind auch alle anderen Interessierten herzlich willkommen.

**LG-Nr.** 1620240  
**Termin** 9.10.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Trainer, Pädagogen und Interessierte, die mit Grundschulkindern arbeiten.  
**Qualifik.** Grundkenntnisse im Gerätturnen  
**Zeit** 10 – 17 Uhr / 8 LE  
**Ort** Plettenberg  
**Kosten** Gymcard Mitglieder Externe ohne Ü/V – 17,50 17,50  
**Leitung** Sina Seibt, Simone Mühlenbrock  
**Lizenzverl.** ÜL C, Tr. C Gerätturnen, Tr. C Breitensport, JL  
**Hinweis** Mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Wir werden versuchen, die Kinderturngruppe vom TV Jahn Plettenberg mit im Lehrgang zu haben.

**Vereins-Modul zum Buchen Kinder stark machen – 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.

**Termine** nach Absprache  
**Zielgruppe** ÜL, JL, Erwachsene, die Verantwortung für Kinder und Jugendliche übernehmen  
**Zeit** Tagesveranstaltung  
**Kosten** 17,50  
**Leitung** wtj-Referentin  
**Lizenzverl.** ÜL C, ÜL-B, Tr. C Gerätturnen, Tr. C Breitensport, JL  
**Hinweis** Mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt

**Veranstaltungen**

**wtj-Vollversammlung**

**LG-Nr.** 1660010  
**Termin** Frühjahr 2011  
**Zielgruppe** Mitglieder gemäß § 6 der Jugendordnung  
**Ort** NN  
**Leitung** wtj-Vorstand

und voraussichtlichem Buchungswunsch an mackel@wtb.de mit dem Betreff: Fachtagung Kinderturnen. Wir haben jetzt schon wieder interessante Referenten für euch gewinnen können.

**LG-Nr.** 1610020  
**Termin** 14. – 15.5.2011  
**Zielgruppe** ÜL, Helfer, Trainer, Pädagogen und Interessierte, die mit Kindern Sport treiben  
**Ort** Landesturnschule Oberwerries  
**Leitung** Ernst Mackel, wtj

**Ski-Freizeit für junge Erwachsene 2011**

Ski alpin, Snowboarden, auf glatter und auf buckeliger Piste. Es ist für jeden etwas 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.** 1650010  
**Termin** 25. – 30.4.2011  
**Zielgruppe** junge Menschen zwischen 18 und 27  
**Ort** Skigebiet Klausberg in Südtirol (Ahrntal)  
**Leitung** Ernst Mackel, wtj

**wtj-Jugendrat**

**LG-Nr.** 1660020  
**Termin** Sommer 2011  
**Zielgruppe** Mitglieder gemäß § 8 der Jugendordnung  
**Ort** NN  
**Leitung** wtj-Vorstand

**16. Tanzwerkstatt**

Wer vor der Veranstaltung automatisch eine mail-Benachrichtigung mit dem fertigen Flyer erhalten möchte, schickt eine mail mit dem Betreff Interesse Tanzwerkstatt 2011 an mackel@wtb.de.

**LG-Nr.** 1610030  
**Termin** 1. oder 2. Wochenende im November 2011  
**Zielgruppe** Alle Tanzinteressierten  
**Ort** NN  
**Kosten** 50,- mit V  
**Leitung** Ernst Mackel, wtj  
**Hinweis** Hier können aus den 12 Workshops der unterschiedlichsten Tanzstile jeweils drei gebucht werden.



**wtj-Hauptausschuss**

**LG-Nr.** 1660030  
**Termin** Herbst 2011  
**Zielgruppe** Mitglieder gemäß § 7 der Jugendordnung  
**Ort** NN  
**Leitung** wtj-Vorstand

**2. Fachtagung Kinderturnen**

Nach dem großen Erfolg der Fachtagung in 2009 führen wir im Mai 2011 die 2. Fachtagung Kinderturnen durch. Es besteht die Möglichkeit nur an einem Tag, aber auch an beiden Tagen an der Veranstaltung teilzunehmen. Ebenso kann auf Wunsch eine Übernachtung gebucht werden. Eine gesonderte Ausschreibung für die Veranstaltung wird erstellt und kann angefordert werden. Wer sich vorab schon einmal eintragen möchte, um den Flyer zugeschickt zu bekommen, schickt bitte eine mail mit seinen persönlichen Daten

**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.



### Segel-Wochenende 2011

Karfreitag bis Ostermontag sind wir auf dem modernisierten Plattbodenschiff Nooit Volmaeck (1893). In sieben Kabinen stehen 18 Kojen zur Verfügung. Der Kurs richtet sich nach Wind und Wetter. 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.** 1650020  
**Termin** 22. – 25.4.2011  
**Zielgruppe** ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Vereinen, Bezirken, Gauen und Fachgebieten  
**Ort** Enkhuizen, IJsselmeer (Holland)  
**Leitung** Dietmar Haberkamm, Ulf Strijowski -wtj-  
**Kosten** U/V 165,-



### 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.** 1650040  
**Termin** 23.7. – 4.8.2011  
**Zielgruppe** Kinder zwischen 8 und 12 Jahren  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** 168,- (Ü/V/Programm, zzgl. Anreise)  
**Leitung** Martin Heep, Drostestraße 12, 48157 Münster

#### 2. Dekade

**LG-Nr.** 1650050  
**Termin** 5. – 17.8.2011  
**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** Unterkunft in Zelten, 4 Mahlzeiten pro Person und Tag 17,-.

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

#### 3. Dekade

**LG-Nr.** 1650060  
**Termin** 18. – 30.8.2011  
**Zielgruppe** Kinder zwischen 8 und 12 Jahren  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** 168,- (Ü/V/Programm, zzgl. Anreise)  
**Leitung** Meik Afholderbach, Team Siegerland

### Familienfreizeit

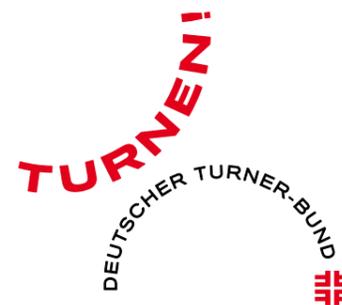
Auch in 2011 wird die Westfälische Turnerjugend eine Familienfreizeit im Zeltlager Oberwerries durchführen. Die Freizeit findet am letzten Wochenende der Sommerferien in NRW statt.

Dafür stehen auf dem Gelände der Landesturnschule Oberwerries Zelte (4 x 4m 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).  
 Informationen und Anmeldungen:  
 Westfälischer Turnerbund e.V.  
 Referat Jugend  
 Zum Schloss Oberwerries  
 59073 Hamm  
 Tel. 02388 30000-0 | Fax 3000099  
[wtj@wtb.de](mailto:wtj@wtb.de) | [www.wtj-online.de](http://www.wtj-online.de)

**LG-Nr.** 1650070  
**Termin** 2. – 4.9.2011  
**Zielgruppe** Familien mit Kindern  
**Zeit** Fr ab 16 Uhr - So 13 Uhr  
**Ort** Hamm – Zeltlager Landesturnschule Oberwerries  
**Kosten** 30,- pro Person Ü/V  
**Leitung** FFZ-Leitungsteam

\* LSB-Ausbildungsprofile Ausbildungen



Energie  
 Dynamik  
 Ästhetik  
 Können

## Turnen

### ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

#### Ausbildungen

##### Trainer C Gerätturnen m/w

###### 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>1400111</b>
<b>Termine</b>	allgemeiner Teil 1. Folge: 21. – 23.1.2011 2. Folge: 11. – 13.2.2011 3. Folge: 4. – 6.3.2011 4. Folge: 1. – 3.4.2011 fachspezifischer Teil: 16. – 21.4.2011
<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 Dortmund
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 350,- 350,- 700,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Armin Schewe

##### Trainer C Gerätturnen w/m

###### Breitensport

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. Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Teilnehmer die aus dem Breitensport Gerätturnen kommen und dort aktiv werden wollen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1400211</b>
<b>Termin</b>	1. Folge: 27. – 29.5.2011 2. Folge: 17. – 19.6.2011 3. Folge: 8. – 10.7.2011 4. Folge: 15. – 17.7.2011 5. Folge: 7. – 9.10.2011 6. Folge: 2. – 4.12.2011 7. Folge: 9. – 11.12.2011
<b>Zielgruppe</b>	aktive und ehemalige Gerätturner
<b>Zeit</b>	Folgen 1. – 7. jeweils Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries, Folge 2 Dortmund
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 350,- 350,- 700,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn, Armin Schewe

##### Trainer C-Helfer

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>1400311</b>
<b>Termine</b>	1. Folge: 9. – 11.9.2011 2. Folge: 30.9. – 2.10.2011 3. Folge: 14. – 16.10.2011 4. Folge: 11. – 13.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	aktuelle und ehemalige Leistungssportler
<b>Zeit</b>	Folgen 1. – 4. 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

##### Kampfrichter Gerätturnen Männer

<b>LG-Nr.</b>	<b>1410230</b>
<b>Termin</b>	1. Folge 16.10.2011 2. Folge 12.11.2011 3. Folge 10.12.2011
<b>Zielgruppe</b>	Turner
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 14 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Manfred Beier



##### Kampfrichterinnen Rhythmische Sportgymnastik Ausbildung B

Theorie und Praxis, Wertungsvorschriften.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1430210</b>
<b>Termin</b>	1. Folge 16.1.2011 in Schwerte 2. Folge 6.2.2011 in Schwerte 3. Folge 6.3.2011 in Wattenscheid 4. Folge 15.5.2011
<b>Zielgruppe</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter C Gauebene
<b>Zeit</b>	jeweils 10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Leitung</b>	Ute Cohut

##### Landeskampfrichter 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.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1440210</b>
<b>Termin</b>	2. – 3.4.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter bzw. Anwärter
<b>Zeit</b>	Sa 15 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	N.N.
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 60,- 70,- –
<b>Leitung</b>	Robert Wagner

##### Kampfrichter Rhönradturnen Stufe 1

In diesem Lehrgang werden die Grundkenntnisse der Wertungsbestimmungen Rhönrad vermittelt. Die Teilnehmer erhalten die entsprechende Lizenz nach bestandener theoretischen und praktischen Prüfung. Ausbildungslehrgang für Kampfrichter.

#### Fortbildungen

##### Gerätturnen

##### Trainer C 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>1400411</b>
<b>Termin</b>	10. – 12.6.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer C-Lizenzinhaber
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr /15 LE
<b>Ort</b>	Dortmund
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Manfred Hagedorn Armin Schewe
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

<b>LG-Nr.</b>	<b>1460110</b>
<b>Termin</b>	12. – 13.3.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Turner, Interessierte ab 14 Jahren
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Lüdenscheid
<b>Leitung</b>	Annette Fichtner

##### Kampfrichter Rhönradturnen Stufe 2

In diesem Lehrgang werden die Kenntnisse der Wertungsbestimmungen Rhönrad vermittelt. Die Teilnehmer erhalten die entsprechende Lizenz nach bestandener theoretischen und praktischen Prüfung. Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme an der Kampfrichterausbildung Stufe 1 Ausbildungslehrgang für Kampfrichter.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1460120</b>
<b>Termin</b>	17. – 18.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Turner, Interessierte ab 16 Jahren
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Lüdenscheid
<b>Leitung</b>	Annette Fichtner

##### 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>1400511</b>
<b>Termin</b>	25. – 27.11.2011
<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 Leistungssport

##### Gerätturnen Leitfadenvorstellung 2011

Vorstellung von Wettkampfprogrammen, Terminen und Informationen für 2011, Tipps zur Erarbeitung von Elementen

##### Kampfrichter Rope Skipping Landeslizenz B

<b>LG-Nr.</b>	<b>1470010</b>
<b>Termin</b>	21. – 22.5.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Übungsleiter, Springer mit gültiger Einsteigerlizenz (C bzw. D)
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr bis So 17 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Gabriele Blümel

##### Kampfrichter Rope Skipping D-Lizenz

Die D-Lizenz ist die unterste Lizenzstufe für Kampfrichter im Rope Skipping. Sie befähigt zur Bewertung der Wettkampftypen E4 und T3 (Einsteigerwettkämpfe).

<b>LG-Nr.</b>	<b>1470020</b>
<b>Termin</b>	1.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Übungsleiter, Springer und Anfänger
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr bis 18 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Gabriele Blümel



## Lizenzverlängerung Trainer Fachübungsleiter Männer

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

<b>LG-Nr.</b>	1410110
<b>Termin</b>	15. – 16.1.2011
<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 Leistungssport

<b>Leitung</b>	Beatrix Glagow
<b>Lizenzverl.</b>	F-ÜL GT, Tr. C Leistungssport

## Gerätturnen Kampfrichterwesen

Leitfadenvorstellung für Kampfrichter 2011. Vorstellung von Wettkampfprogrammen, Terminen und Informationen für 2011.

<b>LG-Nr.</b>	1410020
<b>Termin</b>	29.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter A/B/C/N Männer, Frauen
<b>Zeit</b>	13 Uhr bis 17 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Manfred Beier, Brigitte Porten

<b>LG-Nr.</b>	1420230
<b>Termin</b>	13.3.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter B/C1; I; Frauen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 18 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten, Karin Schmidt

<b>LG-Nr.</b>	1420240
<b>Termin</b>	18.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter B/C1; II; Frauen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 18 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten, Karin Schmidt

<b>LG-Nr.</b>	1420250
<b>Termin</b>	29.5.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter C2; I; Frauen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 18 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten, Christiane Freund

<b>LG-Nr.</b>	1420260
<b>Termin</b>	8.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter C2; II; Frauen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 12 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten, Christiane Freund

<b>LG-Nr.</b>	1420270
<b>Termin</b>	28. – 29.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Expertinnen, Gaufachwarte
<b>Zeit</b>	18 Uhr bis 17 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten, Sabrina Klaesberg



## 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>	1420110
<b>Termin</b>	5.2.2011 Landesturnschule Oberwerries
<b>LG-Nr.</b>	1420120
<b>Termin</b>	10.9.2011, LLZ Dortmund
<b>LG-Nr.</b>	1420130
<b>Termin</b>	5.11.2011 Landesturnschule Oberwerries
<b>Zielgruppe</b>	Trainer C, F-ÜL 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,-

## Kampfrichter Gerätturnen Frauen

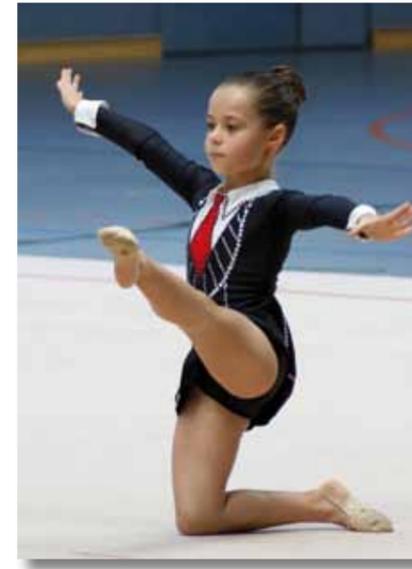
<b>LG-Nr.</b>	1420210
<b>Termin</b>	12.3.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter A/B; I; Frauen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 18 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten

<b>LG-Nr.</b>	1420220
<b>Termin</b>	11.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter A/B; II; Frauen
<b>Zeit</b>	9 Uhr bis 18 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Brigitte Porten

## Kampfrichter Gerätturnen Männer

<b>LG-Nr.</b>	1410210
<b>Termin</b>	21. – 22.5.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter A/B
<b>Zeit</b>	Sa 14 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	N.N.
<b>Leitung</b>	Manfred Beier

<b>LG-Nr.</b>	1410220
<b>Termin</b>	16. – 17.7.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter
<b>Zeit</b>	Sa 13 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Manfred Beier



## Rhythmische Sportgymnastik

### Lizenzverlängerung Trainerinnen

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Choreographie, Vorbereitung Gruppe.

<b>LG-Nr.</b>	1430010
<b>Termin</b>	29.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-B/C,
<b>Zeit</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Wattenscheid
<b>Kosten ohne V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
<b>Leitung</b>	Ursula Sohlenkamp
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

<b>LG-Nr.</b>	1430020
<b>Termin</b>	15.5.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-B/C,
<b>Zeit</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 27,50 27,50 55,-
<b>Leitung</b>	Ursula Sohlenkamp
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

<b>LG-Nr.</b>	1430030
<b>Termin</b>	3.7.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer-B/C,
<b>Zeit</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Wattenscheid
<b>Kosten ohne V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
<b>Leitung</b>	Ursula Sohlenkamp
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

## Kampfrichterinnen

Vorbereitung auf Wettkämpfe; Theorie und Praxis.

<b>LG-Nr.</b>	1430110
<b>Termin</b>	30.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter B/C
<b>Zeit</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Wattenscheid
<b>Leitung</b>	Ursula Sohlenkamp

<b>LG-Nr.</b>	1430120
<b>Termin</b>	5.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter B/C
<b>Zeit</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Schwerte
<b>Leitung</b>	Ursula Sohlenkamp

<b>LG-Nr.</b>	1430110
<b>Termin</b>	13.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter B/C
<b>Zeit</b>	10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Wattenscheid
<b>Leitung</b>	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.

<b>LG-Nr.</b>	1440010
<b>Termin</b>	1. Folge 21 – 23.1.2011 2. Folge 11. – 13.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter, Lehrer, Erzieher, Interessierte
<b>Zeit</b>	jeweils Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 180,- 190,- 380,-
<b>Leitung</b>	Ulrich Müller

## Trainer C

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

<b>LG-Nr.</b>	1440110
<b>Termin</b>	8. – 10.7.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer mit C-Lizenz, Kadertrainer, ohne Lizenz bei freien Plätzen
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe 85,- 95,- 185,-
<b>Leitung</b>	Roland Berger
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

## Arbeits-, Organisations- und Trainingsoptimierung

Erarbeitung der Wettkampf-, Lehrgangs- und Veranstaltungskonzeption.

<b>LG-Nr.</b>	1440310
<b>Termin</b>	13.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Vereins-, Bezirks- und Gaufachwarte, Landesfachausschuss
<b>Zeit</b>	So 10 Uhr bis 16 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Ulrich Müller
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

## Orientierungslauf

### Fortbildung für Trainer und Kampfrichter Zeitnahmesystem im Orientierungslauf

<b>LG-Nr.</b>	1450010
<b>Termin</b>	Nov. 2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Kampfrichter
<b>Zeit</b>	Sa 13 Uhr bis So 14 Uhr
<b>Ort</b>	N.N.
<b>Leitung</b>	Hans-Joachim Glowka
<b>Kosten ohne V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

## Rhönradturnen

### Fortbildung für Trainer

<b>LG-Nr.</b>	1460010
<b>Termin</b>	22. – 23.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer – C-Lizenzinhaber
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr bis So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Arnsberg
<b>Leitung</b>	Dagmar Möllers
<b>Kosten ohne V</b>	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50- 35,-
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

## Rope Skipping

## Kampfrichterschulung

Die Schulung dient zur Vorbereitung auf die Landesmeisterschaften. Die Teilnahme wird allen Trainern empfohlen, die zu den Landesmeisterschaften melden wollen. Eine gesonderte Ausschreibung erfolgt unter [www.westfalenskipper.de](http://www.westfalenskipper.de).

LG-Nr.	1470110
Termin	15.1.2011
Zielgruppe	Kampfrichter mit gültiger Landeslizenz
Zeit	Sa 9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten ohne V	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
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. Eine gesonderte Ausschreibung erfolgt unter [www.westfalenskipper.de](http://www.westfalenskipper.de).

LG-Nr.	1470210
Termin	5.3.2011
Zielgruppe	Interessierte
Zeit	Sa 9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten ohne V	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
Leitung	Marina Hentschel

## Rope Skipping in der Schule

Das Springseil (Rope) bietet viele Möglichkeiten im Sportunterricht und auf dem Schulhof. Wir zeigen wie. Eine gesonderte Ausschreibung erfolgt über die Bezirksregierungen und unter [www.westfalenskipper.de](http://www.westfalenskipper.de).

LG-Nr.	1470220
Termin	N.N.
Zielgruppe	Lehrer, Referendare
Zeit	Sa 9 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten ohne V	Gymcard Mitglieder Externe 17,50 17,50 35,-
Leitung	Gabriele Blümel

## Schule und Verein

## Module für vielseitiges Turnen im Schulsport

Lehrer-Fortbildung

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.	1480010
Termin	15. – 16.3.2011
LG-Nr.	1480020
Termin	11. – 12.10.2011
Zielgruppe	Lehrer
Zeit	Di 9 Uhr bis Mi 16 Uhr
Kosten	30,-
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Leitung	Hans-Joachim Dörner

## Offener Ganzttag

Dezentrale Lehrgänge zur Qualifikation *Sportangebot in der Offenen Ganzttagsschule*. Folgende Lehrgänge werden 2011 angeboten:

LG-Nr.	1480110
Termin	17.9.2011, Lübbecke
LG-Nr.	1480120
Termin	24.9.2011, Dülmen
LG-Nr.	1480130
Termin	8.10.2011, Hagen
LG-Nr.	1480140
Termin	12.11.2011, Paderborn
LG-Nr.	1480150
Termin	19.11.2011, Hamm
Zielgruppe	Lehrer, Mitarbeiter im Offenen Ganzttag
Zeit	Sa 9 – 18 Uhr
Kosten	30,-
Leitung	Bernhard Voigt

## Le Parkour/Freerunning

Le Parkour und Freerunning sind junge Formen des Sporttreibens, die wegen ihrer attraktiven Bewegungsaktionen auf Kinder und Jugendliche einen großen Reiz ausüben – sowohl in der Alltagskultur als auch in Schule und Verein. Wir greifen diesen Trend auf und bieten interessierten Sportlehrkräften sowie Übungsleitern und Trainern einen pädagogisch orientierten Einstieg in das neue Bewegungsangebot. Zielsetzung des Lehrgangs ist die Vermittlung von Basiswissen sowie praktischen Anregungen für das Trainieren.

LG-Nr.	1480210
Termin	23.3.2011
Zielgruppe	Lehrer, Trainer, Übungsleiter
Zeit	Mi 10 Uhr bis 18 Uhr
Ort	Landesturnschule Oberwerries
Kosten mit V	Gymcard Mitglieder Externe 30,- 30,- 60,-
Leitung	Hans-Joachim Dörner

## Sportarten

Fachgebiete Turnspiele



**KISSING**

**Hochwertige Medaillen für Ihre Veranstaltung!**






[www.kissing-menden.com](http://www.kissing-menden.com)

KISSING GmbH  
Werler Str. 18  
58706 Menden

Telefon: +49 (0) 2373 - 9371 - 0  
Fax: +49 (0) 2373 - 9371 - 77

## Sportarten

### ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

#### Fachgebiete

#### Schwimmen

##### Kampfrichterfortbildung Schwimmen

Gruppe: *Wettkampfrichter*

Theoretische Ausbildung für die Aufgaben rund um das Wettkampfbecken als Zeitnehmer, Zielrichter, Wenderichter und Schwimmrichter. Zum Abschluss findet eine schriftliche Prüfung statt (bestanden, wenn 40 von 45 Fragen richtig beantwortet sind).

<b>LG-Nr.</b>	1260010
<b>Termin</b>	15.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Kampfrichter, die das 14. Lebensjahr vollendet haben und in einem WTB-Mitgliedsverein aktiv sind
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	mit V 10,-
<b>Leitung</b>	Lothar Warnke

##### Kampfrichterfortbildung Schwimmen

Änderungen, Neuerungen und Ergänzungen

Ein schriftlicher Übungstest wird durchgeführt. Problemfragen der Teilnehmer werden beantwortet.

<b>LG-Nr.</b>	1260020
<b>Termin</b>	22.1.2011
<b>Zielgruppe</b>	Kampfrichter mit noch gültiger Lizenz
<b>Qualifik.</b>	Gültige Kampfrichterlizenz
<b>Zeit</b>	Sa 14.30 Uhr – 17.30 Uhr / 4 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Leitung</b>	Lothar Warnke

##### Fortbildung Schwimmen

Ein Wochenende nur für Schwimm- und Jahnmeerkämpfer

Vermittelt werden Kenntnisse in der Sprungschulung, Einweisung in die Sprungliste, fachgerechtes Tauchen auf Zeit und Koordinationsübungen

<b>LG-Nr.</b>	1260030
<b>Termin</b>	25. – 27.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	Schwimm- und Jahnmeerkämpfer/innen
<b>Zeit</b>	Fr 16 Uhr – So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Hemer
<b>Leitung</b>	Heike Nitz-Röther, Jana Röther
<b>Hinweis</b>	Anmeldungen und weitere Informationen bitte an Heike Nitz-Röther unter: wuh-roether@t-online.de (im Betreff bitte LG-Nr. angeben)

##### Leistungsschulungen und Übungsleiterfortbildungen

*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 Übungsleiterfortbildung betragen 15,-.

<b>LG-Nr.</b>	1260040   1260050 1260060   1260070
<b>Termine</b>	6.2.2011, So 11.30 Uhr – 17 Uhr 22.5.2011, So 10 Uhr – 17 Uhr 25.9.2011, So 10 Uhr – 17 Uhr 27.11.2011, So 11.30 Uhr – 17 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Jahnkämpfer und Schwimmfünfkämpfer
<b>Ort</b>	LG 1260040 in Bockum-Hövel LG 1260050 in Ibbenbüren LG 1260060 in Ibbenbüren LG 1260070 in Bockum-Hövel
<b>Leitung</b>	Doris Lampe

##### Übungsleiterfortbildung Schwimmen

*Seniorenswimmen und Anfängerschwimmen sowie Kampfrichterfortbildung*

Wassergewöhnung, Wassergymnastik, Schwimmlagen, Vermittlung von Trainingseinheiten, Gesundheitsfragen, Wettkampfbestimmungen

<b>LG-Nr.</b>	1260080
<b>Termin</b>	19. – 20.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte am Schwimmsport
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz

<b>Zeit</b>	Sa 13.30 Uhr – 20.45 Uhr So 9 Uhr – 14 Uhr, 15 LE
<b>Ort</b>	Ibbenbüren
<b>Kosten</b>	35,-
<b>Leitung</b>	Doris Lampe
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C

#### Schneesport

##### Übungsleiterausbildung Ski alpin

*Vermittlung von verschiedenen Fahrtechniken*

Die Ausbildung besteht aus 4 Teilen, davon Teil 1 und 2 in dieser Saison und Teil 3 und 4 in der nächsten Saison.

##### 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 Natursport Winter

Weitere Ausbildung im Bereich Breitensport Fitness und Gesundheit. Informationen beim RWTB-Lehrbeauftragten Schneesport Reiner Rosga, Tel. 02391 51700 reiner.rosga@t-online.de

<b>LG-Nr.</b>	9270004   1270001 1270002   1270003
<b>Termin</b>	19. – 21.11.2010, Turnschule des RTB 23. – 30.4.2011, Stubaital 16. – 18.12.2011, LTS Oberwerries Osterferien 2012, N.N.
<b>Zielgruppe</b>	Mitglieder in Vereinen, die im Schneesport, bei Skifreizeiten und im Übungsbetrieb, z.B. Skigymnastik, tätig sind und im Bereich Schneesportunterricht tätig werden möchten.
<b>Qualifik.</b>	Gutes skiläuferisches Können
<b>Kosten mit Ü/V</b>	Gymcard Mitglieder Externe Teil 3 85,- 95,- 185,-
<b>Ü/HP</b>	Teil 2 und 4 (inkl. Liftgebühr) 630,-
<b>Leitung</b>	Reiner Rosga

##### Familienskitag 2011

*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 ange-reisten Eltern und Betreuer aus den Vereinen nicht wegschicken zu müssen, haben wir das Programm weiter ausgebaut und bieten weitere Gruppen für die gesamte Familie an. Zusätzlich im Programm sind reine Frauen-gruppen. In den Kinderskitagen werden inter-essierten Übungsleitern das Rüstzeug und Ideen für den Kinderskitag vermittelt. Ziel ist es, Übungsleitern, Vereinsbetreuern und Eltern die Freude am Kinderskitag in un-seren Vereinen zu vermitteln. Des weiteren werden Workshops und Kurse im Bereich der Erwachsenen angeboten. Da wir unser Ange-bot stark nach den Schneebedingungen rich-ten müssen, haben wir in diesem Jahr einen Ausweichtermin hinzugefügt.

<b>LG-Nr.</b>	1270010
<b>Termin</b>	15.1.2011, Ausweichtermin: 29.1.
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter, Ski- und Schneesportinteressierte RTB und WTB
<b>Zeit</b>	Sa 9 – 17 Uhr
<b>Ort</b>	Altastenberg im Hochsauerland (Dorfhalle)
<b>Kosten</b>	mit Mittagessen und Skipass (vorläufige Preise, da die Liftkosten noch nicht vorliegen) Erwachsene mit Workshop 33,- Erwachsene ohne Workshop 25,- 1. Kind 22,- ab 2. Kind 18,-
<b>Leitung</b>	Holger Cremerius

##### Freeride-Camp 2011

*Ski fahren im Tiefschnee und Gelände*

In diesem Freeride-Camp werden die Grund-lagen für das Fahren im Tiefschnee bzw. Ge-lände vermittelt. Weiter wird im Lehrgang das Verhalten in alpinen Notfällen vermittelt und in der Praxis geübt. Hierunter fallen: der

#### Turnspiele

##### Turnspiele Quer Beet

*Hineinschnuppern in die Vielfalt der Turnspiele*

Der Lehrgang stellt die Turnspiele (Faustball, Korbball, Prellball, Korbball, Indiac, Ringten-nis, Völkerball und Volleyball) vor. Es werden

Umgang mit dem Lawinenverschütteten-suchgerät (LVS) sowie die zielgerichtete Su-che mit LVS, Sonde und Schaufel.

<b>LG-Nr.</b>	1270020
<b>Termin</b>	20. – 23.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	Ausgebildete Übungsleiter Ski alpin, Grundstufe und Ober-stufe (Oberstufe RWTB und IVSI), Ski- und Ausbildungsinteressierte
<b>Ort</b>	Kranzegg im Allgäu, Berggasthof Kleinheinz Skigebiet am Grünen
<b>Kosten</b>	mit Ü/HP und Liftgebühr 310,-
<b>Leitung</b>	Holger Cremerius

##### Schneesport Fortbildung 1

*Trainings- und Sichtungslerngang für Übungsleiter Ski alpin*

In der Fortbildung werden Neuheiten in den verschiedenen Fahrtechniken und der Me-thodik des Schneesports vermittelt. Neben einer Aufbereitung verschiedener bekannter Inhalte aus der Ausbildung besteht hier die Möglichkeit, auch neue Themenbereiche ken-nen zu lernen. In diesem Lehrgang besteht ebenso die Möglichkeit, das eigene Können im Schneesport abzufragen und in die Arbeit eines Übungsleiters Ski alpin hineinzuschauen.

<b>LG-Nr.</b>	1270030
<b>Termin</b>	23. – 27.2.2011
<b>Zielgruppe</b>	Ausgebildete Übungsleiter Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI), Ski- und Ausbildungsinteressierte
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI)
<b>Ort</b>	Kranzegg im Allgäu, Berggasthof Kleinheinz Skigebiet am Grünen
<b>Kosten</b>	mit Ü/HP und Liftgebühr 350,-
<b>Leitung</b>	Reiner Rosga

verschiedene Spiel- und Übungsformen für Zielgruppen im Breitensport vorgestellt.

<b>LG-Nr.</b>	1590010
<b>Termin</b>	21. – 23.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer, Übungsleiter, Interessierte
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – So 13 Uhr / 15 LE

##### Schneesport Fortbildung 2

*Trainings- und Sichtungslerngang für Übungsleiter Ski alpin, Pflichtfortbildung*

In der Fortbildung werden Neuheiten in den verschiedenen Fahrtechniken und der Me-thodik vermittelt. Neben einer Aufbereitung bekannter Inhalte aus der Ausbildung be-steht die Möglichkeit, neue Themenbereiche kennen zu lernen. Die Bekanntgabe der kon-kreten Schwerpunkte erfolgt im Westfalen-turner, in der Rheinischen Turnzeitung sowie im Brettli-Boten. Für Partner, Freunde und Ski-interessierte findet ein paralleler Gästekurs mit skiläuferischer Betreuung statt.

<b>LG-Nr.</b>	1270040
<b>Termin</b>	23.4. – 30.4.2011
<b>Zielgruppe</b>	Ausgebildete Übungsleiter Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI)
<b>Qualifik.</b>	ÜL-Lizenz Ski alpin, Grundstufe und Oberstufe (Oberstufe RWTB und IVSI)
<b>Ort</b>	Stubaital, Sporthotel Brugger Skigebiet Schlick 2000 bzw. Stubai Gletscher
<b>Kosten</b>	mit Ü/V und Liftgebühr 630,-
<b>Leitung</b>	Reiner Rosga

##### Saison Opening 2011/2012

*Einläuten der neuen Skisaison*

Mit diesem Lehrgang soll die Schneesportsai-son beginnen. Der Lehrgang soll über Neuig-keiten in der Skitechnik u.v.m. informieren. Daneben bietet der Lehrgang neue Impulse für die Vereinsarbeit.

<b>LG-Nr.</b>	1270050
<b>Termin</b>	24. – 27.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Ski-Übungsleiter, Übungsleiter, Jugendleiter, Helfer und Betreuer, Ski/Snowboard interessierte Mitarbeiter
<b>Ort</b>	Sölden, Hotel Tyrol Söldener Gletscher
<b>Kosten</b>	mit Ü/V und Liftgebühr 345,-
<b>Leitung</b>	Reiner Rosga

**Prellball**

**Prellball, Fortbildung für Freizeitprellballer**  
*Spiel und Spaß für jedes Alter*

Der Lehrgang ist offen für Prellballspieler und Interessenten 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 Spiels vermittelt.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1520010</b>
<b>Termin</b>	9. – 10.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Zeit</b>	Fr 18 Uhr – Sa 19 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	65,- 70,- 135,-
<b>Leitung</b>	Matthias Oesterheld, Daniel Schiemer

**Korbball**

**Trainer C-Ausbildung Korbball**  
*Ausbildung für Aktive im Jugend- und Leistungsbereich*

1. Teil der Trainer C-Ausbildung im Fachgebiet Korbball (120 LE). Die Ausbildung richtet sich nach den Richtlinien des DTB, LSB und WTB. Nach den 60 LE der allgemeinen Ausbildung, die in diesem Block auch mit anderen Fachgebieten durchgeführt werden können, erfolgt die korbballspezifische Ausbildung in mehreren Blöcken in 2011/12. Mit der Ausbildung wenden wir uns an aktive Korbballerinnen, die sich bereits aktiv in der Jugendarbeit und im Leistungsbereich einsetzen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1530010   1530011</b>
<b>Termin</b>	1. Teil (allgemein) 31.10. – 6.11.2011 2. Teil (fachspezifisch) 19. – 20.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Fortgeschrittene Korbballerinnen
<b>Zeit</b>	1. Teil Mo 9 Uhr – So 13 Uhr / 60 LE 2. Teil Sa 9 Uhr – So 14 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	1. Teil LTS Oberwerries 2. Teil Hohenhausen oder Helpup
<b>Kosten</b>	mit Ü/V 350,-
<b>Leitung</b>	Karin Meier, Armin Schewe

**Techniken im Korbball**

Entwickeln von Übungsreihen zur Einführung verschiedener Pass- und Fangarten. Unterschiedliche Würfe kennen lernen, theoretische und praktische Einführungen erarbeiten, Fehler in der Ausführung erkennen und korrigieren.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1530020</b>
<b>Termin</b>	20.11.2011
<b>Zielgruppe</b>	Betreuer/Trainer mit/ohne Lizenz
<b>Qualifik.</b>	fachbezogene Kenntnisse
<b>Zeit</b>	So 9 Uhr – 13 Uhr / 5 LE
<b>Ort</b>	Hohenhausen oder Helpup
<b>Kosten</b>	10,-
<b>Leitung</b>	Karin Meier
<b>Lizenzverl.</b>	Tr. C Leistungssport

**Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung Korbball**

Fortbildung in Regelkunde, Regelauslegungen sowie Anwendung in Theorie und Praxis, Fortbildung Gespannpeifen, Ausbildung und Abnahme der Prüfungen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1530030   1530040</b>
<b>Termin</b>	10.4.2011   18.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	Anfänger ohne Lizenz 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>	nur für Anfänger ohne Lizenz 10,-
<b>Leitung</b>	Christa Bittscheidt

**Korbball**

**Trainer C Korbball**

Die Teilnehmer können Themenwünsche beim Landeslehrwart einreichen.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1540010</b>
<b>Termin</b>	22. – 23.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer/innen
<b>Qualifik.</b>	Tr-C Lizenz
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 16 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Castrop-Rauxel
<b>Kosten</b>	ohne Ü/V 35,-
<b>Leitung</b>	Harold Kuklinski
<b>Lizenzverl.</b>	Tr C

**Schiedsrichter C-Ausbildung**  
*Informationen zum Schiedsrichterwesen im Korbball*

Regelkunde und -interpretation, Anwendung in Theorie und Praxis, OFS-Verfahrensfragen, Abnahme der schriftlichen und praktischen Prüfungen

<b>LG-Nr.</b>	<b>1540020</b>
<b>Termin</b>	3.9.2011
<b>Zielgruppe</b>	Fachbezogene, sportpraktische Vollendung des 16. Lebensjahres
<b>Zeit</b>	Sa 9.30 Uhr – 16 Uhr / 8 LE
<b>Ort</b>	Castrop-Rauxel
<b>Leitung</b>	Otto Halberstadt

**Schiedsrichterfortbildung**  
*Neuerungen und Änderungen im Schiedsrichterwesen im Korbball*

Erfahrungsaustausch, Regelinterpretation, Vermittlung neuer Spielregeln, Klärung von Zweifelsfragen, Relevante OFS-Verfahrensfragen

<b>LG-Nr.</b>	<b>1540030</b>
<b>Termin</b>	16.4.2011
<b>Zielgruppe</b>	Schiedsrichter/innen
<b>Qualifik.</b>	Schiedsrichter C-Lizenz
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – 12.15 Uhr
<b>Ort</b>	Castrop-Rauxel
<b>Leitung</b>	Otto Halberstadt
<b>Lizenzverl.</b>	Schiedsrichter C-Lizenz

**Volleyball**

**Volleyball für Trainer**  
*Technisch-taktische Ausbildung Gruppenarbeit*

<b>LG-Nr.</b>	<b>1580010</b>
<b>Termin</b>	12. – 13.3.2011
<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 Hobbyspieler**  
*Volleyball-Basics*

Annahme, Angriff, Feldabwehr und Block

<b>LG-Nr.</b>	<b>1580020</b>
<b>Termin</b>	8. – 9.10.2011
<b>Zielgruppe</b>	Trainer und Übungsleiter
<b>Zeit</b>	Sa 9 Uhr – So 13 Uhr
<b>Ort</b>	Landesturnschule Oberwerries
<b>Kosten</b>	Gymcard Mitglieder Externe
<b>mit Ü/V</b>	65,- 70,- 135,-
<b>Leitung</b>	Dieter Theis

**Glossar – kalendarische Übersicht der Aus- und Fortbildungen**

*Januar*

<b>15.1.</b>	Kampfrichterausbildung Schwimmen	1260010	Landesturnschule Oberwerries	70
<b>15.1.</b>	Familien-Skitag	1270010	Altastenberg	71
<b>16.1.</b>	Kampfrichterinnenausbildung RSG 1. Folge	1430210	Schwerte	64
<b>15. – 16.1.</b>	Lizenzverlängerungslehrgang Gerätturnen Männer	1410110	Mettingen	66
<b>15. – 16.1.</b>	DTB-Trainer Pilates Qualifizierungskurs Stufe 5 (Prüfung)	1912010	Landesturnschule Oberwerries	25
<b>21. – 23.1.</b>	Trampolinturnen Basisschein 1. Folge	1440010	Landesturnschule Oberwerries	67
<b>21. – 23.1.</b>	Trainer C Ausbildung Gerätturnen w/m Leistungssport (1. Folge)	1400111	Landesturnschule Oberwerries	64
<b>21. – 22.1.</b>	Mein Körper und ich	1620210	Bad Sassendorf	60
<b>22.1.</b>	Kampfrichterfortbildung Schwimmen	1260020	Landesturnschule Obewerries	70
<b>22. – 23.1.</b>	Lizenzverlängerungslehrgang Rhönradturnen Trainer	1460010	Arnsberg	67
<b>28. – 30.1.</b>	Yoga Kursleiter Stufe 4	1912080	Landesturnschule Obewerries	26
<b>28. – 30.1.</b>	Übungsleiter-C-Ausbildung Kinderturnen (1. Folge)	1600001	Landesturnschule Oberwerries	56
<b>28. – 30.1.</b>	Referenten-Ausbildung (1. Folge)	1600041	Landesturnschule Oberwerries	56
<b>29.1.</b>	Leitfadenvorstellung Gerätturnen m/w Kampfrichter	1410020	Landesturnschule Oberwerries	66
<b>29.1.</b>	Leitfadenvorstellung Gerätturnen m/w Trainer	1410010	Landesturnschule Oberwerries	65
<b>29.1.</b>	Lizenzverlängerungslehrgang RSG Trainerinnen	1430010	Wattenscheid	67

*Februar*

<b>5.2.</b>	Pilates für Senioren - mit und ohne Hocker	1931010	Bochum	51
<b>5.2.</b>	Lizenzverlängerungslehrgang Gerätturnen Frauen	1420110	Landesturnschule Oberwerries	66
<b>5.2.</b>	Trommle dich fit! Ein Einblick in die Welt des Trommelns	1934010	Kachtenhausen	32
<b>6.2.</b>	Training mit Köpfchen – Ideen für Ältere	1931020	Bochum	51
<b>6.2.</b>	Qualitätszirkeltag	1301090	Landesturnschule Obewerries	43
<b>11. – 13.2.</b>	Kampfrichter-Ausbildung GYM, C- und B-Lizenz	1230010	Landesturnschule Obewerries	53
<b>11. – 13.2.</b>	DTB Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	1912130	Landesturnschule Obewerries	29
<b>12. – 13.2.</b>	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302041	Bochum	13
<b>18. – 20.2.</b>	DTB-Kursleiter Pilates Einsteiger Stufe 1	1912040	Landesturnschule Obewerries	23
<b>19.2.</b>	Trommle dich fit! Ein Einblick in die Welt des Trommelns	1937010	Gelsenkirchen	32
<b>20. – 23.2.</b>	Freeride Camp 2011	1270020	Kranzegg	71
<b>23. – 27.2.</b>	Schneesport Fortbildung	1270030	Kranzegg	71
<b>25. – 27.2.</b>	1000 und ein Abenteuerspiel im Erlebnisturnen	1620010	Landesturnschule Oberwerries	57
<b>26. – 27.2.</b>	Drums Alive Instructor ®	1912140	Landesturnschule Obewerries	18
<b>27.2.</b>	Das Deutsche Gymnastikabzeichen	1230050	Landesturnschule Obewerries	54

*März*

<b>4. – 6.3.</b>	Flexibar und XCO Training	1921010	Landesturnschule Obewerries	32
<b>5.3.</b>	Rope Skipping Fortbildung Ran an die Seile	1470210	Landesturnschule Obewerries	68
<b>5. – 6.3.</b>	Yoga Kursleiter Stufe 5. Den Gipfel erklimmen – Supervisionskurs	1912090	Landesturnschule Obewerries	27
<b>11. – 13.3.</b>	Stark und beweglich älter werden	1922010	Landesturnschule Obewerries	51
<b>11. – 13.3.</b>	DTB-Instructor/in Walking/Nordic-Walking	1912150	Landesturnschule Obewerries	20
<b>12.3.</b>	Moderatorenausbildung Modul I	1916010	Landesturnschule Obewerries	54
<b>12. – 13.3.</b>	Trainer C Fitness und Gesundheit (1. Folge)	1301011	Dortmund/Bochum/Inserlohn	14
<b>12. – 13.3.</b>	Aroha Instruktor/in ®	1912160	Landesturnschule Obewerries	28
<b>12. – 13.3.</b>	Kampfrichterausbildung Rhönradturnen Stufe 1	1460110	Lüdenscheid	65
<b>12. – 13.3.</b>	Volleyball für Trainer	1580010	Landesturnschule Obewerries	72
<b>15. – 16.3.</b>	Lehrerfortbildung Turnen	1480010	Landesturnschule Obewerries	68
<b>16. – 20.3.</b>	Basismodul Fitnesstraining	1912170	Landesturnschule Obewerries	20
<b>18. – 20.3.</b>	Wohlfühl- und Entspannungswochenende	1922110	Landesturnschule Obewerries	49
<b>18. – 20.3.</b>	Yoga Kursleiter Stufe 1	1912100	Landesturnschule Obewerries	26
<b>19.3.</b>	XCO – Fitnesstraining mit der Hohlhantel	1932010	Welver	32
<b>19.3.</b>	DTB-Pluspunktspecial: Rücken Fit	1938010	Geseke	47
<b>20.3.</b>	Stretch & Relax	1932020	Welver	48
<b>20.3.</b>	DTB-Pluspunktspecial:Optiwell	1938020	Geseke	48
<b>21. – 23.3.</b>	Gesundheits- und Breitensportangebote für Ältere Turner	1200010	Landesturnschule Obewerries	51
<b>23.3.</b>	Le Parkour Freerunning	1480210	Landesturnschule Obewerries	68
<b>25. – 27.3.</b>	Trainer C-Fitness und Gesundheit SP Natursport Sommer (1. Folge)	1301121	Hilchenbach	15
<b>25. – 27.3.</b>	DTB-Kursleiter Pilates Aufbau Stufe 2	1912050	Landesturnschule Obewerries	23
<b>26.3.</b>	Vielfältiges Aufwärmen	1933010	Lüdenscheid	32
<b>26.3.</b>	Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt durch Bewegung und Sport	1301110	Landesturnschule Obewerries	54
<b>26.3.</b>	Juryschulung <i>Rendezvous der Besten</i>	1230030	Landesturnschule Obewerries	53
<b>27.3.</b>	Rund um die Ausdauer	1933020	Lüdenscheid	43

## April

1. – 3.4.	Hand in Hand mit ADHS Kindern !	1620020	Landesturnschule Oberwerries	57
1. – 3.4.	Dance & Fun	1923010	Landesturnschule Oberwerries	36
1. – 3.4.	Orientierungsmodul GroupFitness erleben	1911010	Landesturnschule Oberwerries	19
2.4.	Nordic Walking & Walking – Train the Trainer	1939010	Fröndenberg	32
2. – 3.4.	Kampfrichterausbildung Trampolinturnen	1440210	N.N.	65
3.4.	Pilates für Einsteiger	1937020	Dülmen	37
3.4.	Flexibar – Tagesworkshop	1921080	Landesturnschule Oberwerries	33
8. – 10.4.	Spiel- und Bewegungsideen aus Themen des kindlichen Alltags	1620030	Landesturnschule Oberwerries	57
8. – 10.4.	2. Lizenzstufe ÜL Sport in der Prävention Profil Herz-Kreislauf-Training	1301021	LTS Oberwerries/Fröndenberg	17
8. – 10.4.	Yoga für den Rücken und Stressabbau	1922020	Landesturnschule Oberwerries	37
9.4.	Moderatorenausbildung Modul II	1916020	Landesturnschule Oberwerries	54
9.4.	Aerobic-Werkstatt	1930010	Olpe	30
9. – 10.4.	Yoga & Pilates – mehr Energie für den Alltag	1937030	Münster	37
9. – 10.4.	DTB-Kursleiter Babys in Bewegung- mit allen Sinnen Modul 1	1917011	Hamm (Hammer SC o8)	56
10.4.	Workout mit Aerostep und Pezziball	1930020	Olpe	33
10.4.	XCO – Tagesworkshop	1921090	Landesturnschule Oberwerries	33
10.4.	Korbball: Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung	1530030	Hohenhausen	72
15. – 17.4.	Steptanz und mehr	1923030	Landesturnschule Oberwerries	36
16.4.	Korfbball: Schiedsrichterfortbildung	1540030	Castrop-Rauxel	72
16. – 17.4.	DTB-Trainer Pilates Qualifizierungskurs Stufe 5 (Prüfung)	1912020	Landesturnschule Oberwerries	25
17.4.	Trommeln, Rhythmus, Lebensfreude	1923020	Landesturnschule Oberwerries	36
18. – 21.4.	Gruppenhelfer-(Sportassistent-)Grundlehrgang	1630011	Landesturnschule Oberwerries	56
23. – 30.4.	Übungsleiterausbildung Ski alpin	1270001	Stubaital	71
23. – 30.4.	Schneesport-Fortbildung	1270040	Stubaital	71
26. – 28.4.	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302051	Landesturnschule Oberwerries	13
26. – 29.4.	Gruppenhelfer-(Sportassistent-)Aufbaulehrgang	1630041	Landesturnschule Oberwerries	56
28.4. – 1.5.	Trainer C Gymnastik/Rhythmus/Tanz (1. Folge)	1302011	Landesturnschule Oberwerries	14

## Mai

5.5.	Bewegung für Demenzzranke	1918010	Landesturnschule Oberwerries	53
6. – 8.5.	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302061	Landesturnschule Oberwerries	13
6. – 8.5.	DTB Kursleiter Core & Stability	1912180	Landesturnschule Oberwerries	27
6. – 8.5.	Yoga Kursleiter Stufe 2	1912110	Landesturnschule Oberwerries	26
7.5.	GroupFitness – Ideen für Aerobic, Step Aerobic und Workout	1936010	Gütersloh	30
7.5.	Beckenbodentraining – ein starkes Körpergefühl	1937040	Münster (TuS Hilstrup)	43
8.5.	Lust auf Step?	1937050	Münster (TuS Hilstrup)	30
14.5.	Harmony Day	1938030	Geseke	30
14. – 15.5.	2. Fachtagung Kinderturnen	1610020	Landesturnschule Oberwerries	61
14. – 15.5.	DTB-Kursleiter Babys in Bewegung – mit allen Sinnen, Modul 2	1917012	Hamm (Hammer SC o8)	57
14. – 15.5.	Indian Balance® Instructor Basic	1912190	Lippstadt	28
15.5.	Lizenzverlängerungslehrgang RSG Trainerinnen	1430020	Landesturnschule Oberwerries	67
20. – 22.5.	Step- und Aerobic-Choreografien	1921020	Landesturnschule Oberwerries	31
21.5.	Grau, beweglich und aktiv!	1930030	Siegen	51
21. – 22.5.	Kampfrichterausbildung Rope Skipping Landeslizenz B	1470010	Landesturnschule Oberwerries	65
21. – 22.5.	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302071	Paderborn, Schloss Neuhaus	13
22.5.	Vielseitige Angebote für Ältere	1930040	Siegen	52
22.5.	Übungsleiterfortbildung Schwimmen	1260050	Ibbenbüren	70
27. – 29.5.	Trainer C Ausbildung Gerätturnen w/m Breitensport (1. Folge)	1400211	Landesturnschule Oberwerries	64
27. – 29.5.	Basismodul 1 Aerobic & Step unterrichten lernen	1911020	Landesturnschule Oberwerries	19
28.5.	Bewegt älter werden	1932030	Dortmund	52
28.5.	Moderatorenausbildung Modul III	1916030	Landesturnschule Oberwerries	54
28. – 29.5.	Progressive Muskelentspannung	1912330	Kachtenhausen	49
29.5.	Einführung in Tai Chi und Qi Gong	1922030	Landesturnschule Oberwerries	49
29.5.	Beckenbodentraining – ein starkes Körpergefühl	1932040	Dortmund	43

## Juni

2. – 5.6.	Trainer C Fitness-Aerobic (1. Folge)	1302021	Landesturnschule Oberwerries	14
3. – 5.6.	Der Motivationskünstler – wie motiviere ich als Übungsleiter richtig?	1620040	Landesturnschule Oberwerries	58
10. – 12.6.	Fachübergreifende Trainer C Fortbildung	1400411	LLZ Dortmund	65
10. – 12.6.	Pilates Trainer Stufe 3	1912060	Landesturnschule Oberwerries	24
17. – 19.6.	Basismodul 2 Workout & Stretch unterrichten lernen	1911030	Landesturnschule Oberwerries	20
23. – 26.6.	Gruppenhelfer-(Sportassistent-)Grundlehrgang	1630021	Landesturnschule Oberwerries	56
24. – 26.6.	Extraturnzirkus	1620050	Landesturnschule Oberwerries	58

## Juli

2.7.	dance4heaven	1932050	Lippstadt	31
2.7.	High Nordic	1935010	Menden	33
2.7.	Kids in Action – der Klassiker	1620220	Kachtenhausen / Lage	60
2. – 3.7.	Bauch und Rücken in Balance	1937060	Stadtlohn	44
2. – 3.7.	Cardio Präventionsbaustein	1938040	Paderborn	44
2. – 3.7.	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302081	Lüdenscheid	13
2. – 3.7.	ÜL Sport in der Prävention Ergänzungsprofil Haltung und Bewegung	1301031	Paderborn	18
3.7.	Lizenzverlängerungslehrgang RSG Trainerinnen	1430030	Wattenscheid	67
3.7.	DTB-Pluspunkt-Special: Mobilis light	1925010	Landesturnschule Oberwerries	48
3.7.	Easy Pilates	1935020	Menden	37
8. – 10.7.	Lizenzverlängerungslehrgang Trampolinturnen Trainer	1440110	Landesturnschule Oberwerries	67
8. – 10.7.	Ran an die Geräte – Einsteiger	1620060	Landesturnschule Oberwerries	58
8. – 10.7.	Yoga Kursleiter Stufe 3	1912120	Landesturnschule Oberwerries	26
9.7.	Dance Step & Dance Aerobic	1937070	Werne	31
9. – 10.7.	Effektives Workouttraining und Stressbewältigung	1922040	Landesturnschule Oberwerries	33
9. – 10.7.	Gesundheitssport ganzheitlich betrachtet	1930050	Siegen	44
10.7.	Body Power	1935030	Iserlohn	33
15. – 17.7.	Rückenpower – Rückenwellness	1922050	Landesturnschule Oberwerries	44
17.7.	Einführung in das Kettlebell-Training	1921100	Landesturnschule Oberwerries	34
17.7.	DTB-Pluspunkt-Special: Rücken aktiv	1925020	Landesturnschule Oberwerries	48
22. – 24.7.	Sommerakademie	1921030	Landesturnschule Oberwerries	31
24.7.	AROHA® Instructor-Day News und Updates	1912320	Landesturnschule Oberwerries	49

## September

3.9.	Schiedsrichter-C-Ausbildung Korfball	1540020	Castrop-Rauxel	72
3. – 4.9.	Qi Gong – die eigene Mitte stärken	1922060	Landesturnschule Oberwerries	46
9. – 10.9.	Prellball – Spiel und Spaß für jedes Alter	1520010	Landesturnschule Oberwerries	72
9. – 11.9.	Trainer-C-Helferausbildung (1. Folge)	1400311	Landesturnschule Oberwerries	64
9. – 11.9.	DTB-Rückentrainer	1912210	Landesturnschule Oberwerries	27
10.9.	Lizenzverlängerungslehrgang Gerätturnen Frauen	1420120	LLZ Dortmund	66
10.9.	DTB-Pluspunkt-Special: Rücken Fit	1936020	Gütersloh	47
16. – 18.9.	DTB-Trainer Beckenboden	1912220	Landesturnschule Oberwerries	27
17.9.	ÜL Sport in der Prävention Ergänzungsprofil Herz-Kreislauf-Training	1301061	Münster-Hiltrup	17
17.9.	Tr C-Fortbildung Gymnastik/Rhythmus/Tanz	1230040	Landesturnschule Oberwerries	53
17.9.	Fortbildung Offener Ganztage	1480110	Lübbecke	68
17.9.	Meine Auszeit	1933030	Lüdenscheid	46
17. – 18.9.	Kampfrichterausbildung Rhönradturnen 2. Stufe	1460120	Lüdenscheid	65
18.9.	Qualitätszirkeltag	1301100	Landesturnschule Oberwerries	43
18.9.	Korbball: Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung	1530040	Hohenhausen	72
19. – 21.9.	DTB Trainer Osteoporose Prävention	1912230	Landesturnschule Oberwerries	28
23. – 25.9.	Dampf ablassen – toben, laufen, raufen, ruhen	1620070	Landesturnschule Oberwerries	58
23. – 25.9.	Pilates Trainer Stufe 4	1912070	Landesturnschule Oberwerries	24
23. – 25.9.	DTB Kursleiter Kindertanz	1917020	Landesturnschule Oberwerries	57
23. – 25.9.	Fitness 50 plus	1921040	Landesturnschule Oberwerries	52
24.9.	Fortbildung Offener Ganztage	1480120	Dülmen	68
24.9.	Mixed Impressions	1930060	Siegen	31
24. – 25.9.	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302091	Gelsenkirchen	13
24. – 25.9.	Bauch und Rücken in Balance	1931030	Herne	44
24. – 25.9.	Workout-Präventionsbaustein	1935040	Iserlohn	46
25.9.	Übungsleiterfortbildung Schwimmen	1260060	Ibbenbüren	70
30.9. – 2.10.	DTB-Weiterbildung Stressbewältigung	1912240	Landesturnschule Oberwerries	50
30.9. – 2.10.	Fitness Crossover für Männer	1921050	Landesturnschule Oberwerries	34
30.9. – 2.10.	Älter werden – fit bleiben	1200020	Landesturnschule Oberwerries	52

## Oktober

1.10.	Kampfrichterausbildung Rope Skipping D Lizenz	1470020	Landesturnschule Oberwerries	65
2.10.	FT-Circle	1922070	Landesturnschule Oberwerries	34
6.10.	Sturzprophylaxe – aktiv gegen Stürze	1918020	Gütersloh	53
7. – 9.10.	Pilates für Ältere	1922080	Landesturnschule Oberwerries	37
7. – 9.10.	DTB Trainer GeräteFitness Basismodul 1 (Teil I)	1912251	Bielefeld	22
8.10.	Fortbildung Offener Ganztage	1480130	Hagen	68
8.10.	Rücken-Fit für Kids	1620230	Warstein	60
8.10.	Feel Well! Der Trend-Tag zum Wohlfühlen	1934020	Detmold	34

8.10.	Mit klarem Blick Yoga unterrichten – Fehler erkennen und korrigieren	1912261	Landesturnschule Oberwerries	38
8. – 9.10.	Volleyball für Hobbyspieler	1580020	Landesturnschule Oberwerries	72
9.10.	Ran an die Geräte - Fortgeschrittene	1620240	Plettenberg	60
9.10.	Alte Geräte neu entdeckt!	1934030	Detmold	34
9.10.	Meridian-Yoga – Yoga im Kreislauf der fünf Elemente	1912262	Landesturnschule Oberwerries	38
11. – 12.10.	Lehrerfortbildung Turnen	1480020	Landesturnschule Oberwerries	68
14. – 16.10.	In 80 Tagen um die Welt	1620080	Landesturnschule Oberwerries	59
14. – 16.10.	Basisqualifizierung Trainer C Breitensport (1. Folge)	1302101	Landesturnschule Oberwerries	13
14. – 16.10.	Videoclipdance	1923040	Landesturnschule Oberwerries	36
15. – 16.10.	Indian Balance® Instructor Classic	1912200	Lippstadt	29
16.10.	Kampfrichterausbildung Gerätturnen Männer (1. Folge)	1410230	Landesturnschule Oberwerries	64
16.10.	DTB-Pluspunkt-Special: Cardio aktiv	1925030	Landesturnschule Oberwerries	48
21.10.	Bewegen und Aktivieren	1918030	Landesturnschule Oberwerries	53
21. – 23.10.	Easy Mix	1921060	Landesturnschule Oberwerries	34
21. – 23.10.	Turnspiele Quer Beet	1590010	Landesturnschule Oberwerries	71
22.10.	Pilates – auf höchstem Niveau	1912271	Landesturnschule Oberwerries	38
22.10.	Seminar für Jubiläumsvereine	1816010	Landesturnschule Oberwerries	54
22. – 23.10.	Tr C-Fortbildung Korbball	1540010	Castrop-Rauxel	72
23.10.	Pilates – Coaching und Korrektur	1912272	Landesturnschule Oberwerries	38
24. – 27.10.	Gruppenhelfer- (Sportassistent-)Grundlehrgang	1630031	Landesturnschule Oberwerries	56
29.10.	Stabiler Nacken	1935050	Witten	46
30.10.	Functional Training	1935060	Witten	46
31.10. – 6.11.	Tr C-Ausbildung Korbball	1530010	Landesturnschule Oberwerries	72
31.10. – 3.11.	Gruppenhelfer- (Sportassistent-)Aufbaulehrgang	1630051	Landesturnschule Oberwerries	56

## November

16. wtj-Tanzwerkstatt	1610030	Unna	61	
4.11.	Fit im Kopf durch Bewegung	1918040	Landesturnschule Oberwerries	53
5.11.	Lizenzverlängerungslehrgang Gerätturnen Frauen	1420130	Landesturnschule Oberwerries	66
5. – 6.11.	Gehirntraining durch Bewegung	1912280	Landesturnschule Oberwerries	52
6.11.	Das Deutsche Gymnastikabzeichen	1230060	Landesturnschule Oberwerries	54
11. – 13.11.	Kreativ Spielen und Tanzen in Kinderturngruppen	1620090	Landesturnschule Oberwerries	59
11. – 13.11.	Rund um die Gelenke	1922090	Landesturnschule Oberwerries	46
12.11.	Fortbildung Offener Ganztage	1480140	Paderborn	68
12.11.	Kraft, Balance und Koordination	1931040	Herne	47
12.11.	Aqua-Gym	1932060	Lippstadt	36
12.11.	PatchWork Training	1939020	Wickede	44
13.11.	Arbeits-, Organisations- und Trainingsoptimierung im Trampolinturnen	1440310	Landesturnschule Oberwerries	67
13.11.	Step Basics	1931050	Herne	31
19.11.	Men of Steel	1936030	Bielefeld	36
14. – 17.11.	Modernes Vereinsleben	1200030	Landesturnschule Oberwerries	53
18. – 20.11.	Fitness & Wellness	1922100	Landesturnschule Oberwerries	50
18. – 20.11.	2. Lizenzstufe ÜL Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung	1301081	Landesturnschule Oberwerries	17
19.11.	Fortbildung Offener Ganztage	1480150	Hamm	68
19 – 20.11.	Übungsleiterfortbildung Senioren- und Anfängerschwimmen	1260080	Ibbenbüren	70
20.11.	Tr C-Fortbildung Korbball	1530020	Hohenhausen	72
24. – 27.11.	Saison Opening Schneesport	1270050	Sölden	71
25. – 27.11.	Umschreibungslehrgang Gerätturnen F-ÜL GT in Trainer C GT	1400511	Landesturnschule Oberwerries	65
25. – 27.11.	Trainer C Fitness und Gesundheit (1. Folge)	1301071	Landesturnschule Oberwerries	14
25. – 27.11.	Eltern-Kind – Bewegungsförderung von Anfang an	1620100	Landesturnschule Oberwerries	59
25. – 27.11.	Step and Dance Fantasies	1921070	Landesturnschule Oberwerries	32
27.11.	DTB-Pluspunkt-Special: Cardiofit	1936040	Gütersloh	48

## Dezember

2. – 4.12.	Fit zu Zweit	1200040	Landesturnschule Oberwerries	53
3. – 4.12.	DTB-Trainer Pilates Qualifizierungskurs Stufe 5 (Prüfung)	1912030	Landesturnschule Oberwerries	25
9. – 11.12.	Bewegung und Ernährung	1912290	Landesturnschule Oberwerries	47
9. – 11.12.	DTB Kursleiter Sturzprävention	1912300	Landesturnschule Oberwerries	30
9. – 11.12.	Fitness aus Fernost	1912310	Lippstadt	50
11.12.	Hip Hop / Street Jazz	1923050	Landesturnschule Oberwerries	37
16. – 18.12.	DTB Instructor VideoDanceSTAR	1913010	Landesturnschule Oberwerries	22

## Anmeldung zum Lehrgang

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Lehrgangsnummer \_\_\_\_\_ GYM CARD-Nr. \_\_\_\_\_

## Angaben zur Person

Geschlecht  w  m

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mitglied eines WTB-Vereins:

 ja  nein

Vereinsname \_\_\_\_\_ Vereinsstempel \_\_\_\_\_

## 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 \_\_\_\_\_

## Bestellung bitte an

Rheinischer Turnerbund e.V.  
Paffrather Straße 133  
51465 Bergisch Gladbach  
Fax: 02202 200390  
info@turnfest2011.de

## Turnfestakademie 2011

Hiermit bestelle ich 1 Exemplar / 2 Exemplare der Ausschreibungsbroschüre.

(Nicht zutreffendes bitte streichen)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

## 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 Einzugs-ermächtigung 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/innen 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 beigelegt 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 28.2.2011 (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/innen 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 ausschließlich per Einzugsverfahren eine Woche vor Lehrgangsbeginn von dem jeweils angegebenen Girokonto abgebucht.

Davon abweichende Regelungen werden den Interessent/innen 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 Lehrgangsleitungen 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/die Anmeldende 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

Kirsten Bessmann-Wernke, Hans-Joachim Dörner,

CC-Collection, privat

#### Druck und Versand

d-Druck GmbH | Stargarder Straße 11 | 33098 Paderborn

STUCO ist offizieller Fullservice-Partner des DTB

# ERSTKLASSIG IN DER AUSSTATTUNG VON VEREINEN!

Medaillen · Auszeichnungen · Pins · Textilien · Base-Caps  
Wimpel & Fahnen · Aufkleber · Maskottchen · Merchandising



### Top in allen Disziplinen!

Seit mehr als 125 Jahren sorgt STUCO als Produzent und Dienstleister für die „glänzende“ Imagepflege im Sport.

Ganz gleich ob hochwertige Metallprodukte, Textilien oder Merchandising – STUCO bietet Vereinen die gesamte Produktpalette, auf höchstem Niveau und zu fairen Preisen.

STUCO GmbH & Co. KG  
Industriestr. 4-8  
D-54662 Speicher  
Fon: +49 (0) 65 62 / 61 -37  
E-Mail: [m.ittenbach@stuco.de](mailto:m.ittenbach@stuco.de)

Mehr Infos, Muster und Online-Shops unter: [www.stuco.de](http://www.stuco.de)

**gemeinsam**

**RTB**  
RHEINISCHER TURNERBUND

**WTB**  
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

**2. NRW Turnfest 2011**  
Remscheid & Solingen  
22. - 25. Juni 2011

**BARMER GEK** die gesund  
experten

**Sparkasse**

[www.turnfest2011.de](http://www.turnfest2011.de)

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.svwl.eu](http://www.svwl.eu)

**Sparkassen.**  
**Gut für Westfalen-Lippe.**

