

Fitness und Gesundheit Erwachsene

FORTBILDUNGEN ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG

Alle Fortbildungen Fitness und Gesundheit können zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden:

- ÜL C Turnen allgemein
- T C B Fitness/Gesundheit
- T C B Fitness/Gesundheit Ältere und Senioren
- T C B Fitness/Gesundheit Natursport Winter
- T C B Fitness/Gesundheit Natursport Sommer
- T C B Fitness-Aerobic
- T C B Wandern
- ÜL B Sport in der Prävention (alle Profile)



Quelle: J. Heinze

HALTUNG UND BEWEGUNG

L-244160 | 04.–06.03.2024 | Sportschule Steinbach

Die Wirbelsäulengymnastik hat sich in den letzten Jahren verändert. Das moderne Rückentraining beinhaltet Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationstraining. Der gezielte Einsatz von Trainingsgeräten zur Kräftigung von Stabilisatoren, Rotatoren und Mobilisatoren bringt neue Impulse für die Wirbelsäulen- und Rückenstunde. Körperwahrnehmung und Achtsamkeit ergänzen den ganzheitlichen Ansatz.

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

FELDENKRAIS IM GESUNDHEITSSPORT

L-244110 | 17.–19.04.2024 | Sportschule Schöneck

Die Feldenkraismethode unterscheidet sich in der Praxis sehr stark von anderen bekannten Methoden der Bewegungstherapie. Viele Ansätze, Prinzipien und Methoden der Feldenkraissarbeit können aber belebende und bereichernde Hinweise und Lerntechniken für den Gesundheitssport und den Sport mit Älteren geben. Zudem wird in den Feldenkraisstunden das Körperbewusstsein geschult und das Wissen über anatomische Zusammenhänge sowie Aspekte der Bewegung – Beugung, Streckung, Rotation – erlebbar gemacht und vertieft.

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referent: Volker Heisst

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

GROUP FITNESS

L-244120 | 19.–20.06.2024 | Sportschule Steinbach

GroupFitness – das ist Bewegung, Spaß, Power und Körpergefühl. Fitnessstraining in der Gruppe mit motivierender Musik, für mehr Ausdauer, für starke Muskeln und eine gute Haltung. Aerobic, Step Aerobic und Workout – die „klassischen Drei“ des GroupFitness-Trainings prägen die Fitnessszene seit Jahren, moderne Entwicklungen, neue Bewegungsformen und spannende Trends haben das klassische Repertoire erweitert und bereichert. Die GroupFitness ist ständig in Bewegung – und ist dadurch so spannend und aufregend wie nie zuvor!

Umfang: 16 Lerneinheiten**Referenten:** Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

Bildungszeitgesetz: ja**FIT IN FORM**

L-244130 | 30.09.–02.10.2024 | Sportschule Steinbach

L-254100 | 19.–21.02.2025 | Sportschule Schöneck

Mit einer bunten Mischung aus Kraft, Ausdauer und funktionellen Übungen den Körper in Form bringen. Gezielte Übungen zur Körperaufrichtung und Mobilisation sorgen zusätzlich für eine gute Körperhaltung und fördern die Beweglichkeit. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten und unterschiedlichen Organisationsstrukturen bringt Abwechslung und Spaß in die Stunden. Entspannende Übungsformen runden das Angebot ab.

Umfang: mindestens 16 LE**Referenten:** Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €



Quelle: LSB NRW A. Bowinkelmann

SANFT IN BALANCE

L-244140 | 16.–18.10.2024 | Sportschule Schöneck

Ganzheitliches Körpertraining wird unter verschiedenen Aspekten betrachtet: Schulung der Körperhaltung und Wahrnehmung, Koordinationsübungen für Körper und Geist sowie Beweglichkeit und Dehnung gehören ebenso dazu wie kurze Entspannungsübungen. Daraus entsteht ein bunter Cocktail aus vielen Bereichen der sanften, aber dennoch intensiven Bewegung.

Inhalte u.a.:

- Tai Chi – Beweglichkeit, Kraft und Energie
- Koordination in jedem Alter
- Stabilisations-/Core-Training
- Faszientraining sinnvoll

Umfang: mindestens 16 LE**Referenten:** Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

FOKUS RÜCKEN

L-244151 | 10.–12.06.2024 | Sportschule Schöneck

L-244152 | 14.–16.10.2024 | Sportschule Steinbach

Im Mittelpunkt stehen Übungen für einen starken und bewegten Rücken. Kräftigende, stabilisierende und beweglichkeitsfördernde Übungen setzen Akzente für Muskeln, Gelenke und Faszien. Unterstützend kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Ein gesunder Rücken liebt die Vielfalt!

Umfang: mindestens 16 LE**Referenten:** Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

PILATES UPDATE

L-244170 | 18.–20.11.2024 | Sportschule Steinbach

Wie lässt es sich im Pilatestraining myofaszial arbeiten, wie wende ich taktiles Coachen richtig an? Was sind „do's and don'ts“? Diesen Fragen wenden wir uns in dieser Fortbildung für Pilates Trainer und Übungsleiter unter anderem zu. Wir finden Varianten zu den Basics und Übergänge für den Flow.

Umfang: mindestens 16 LE**Referentin:** Antje Krämer

Kosten: BTZ-Abonnenten 105 €
Regulär 120 €

**Vereinsfest?
Sportveranstaltung?
Jubiläum?**

**Euch fehlt für eure Veranstaltung noch was Besonderes?
Dann nutzt das Serviceangebot des BTB und leiht euch
ein **AirTrack P3 12m x 2,8m** (ab 79,00 €),
einen **AirTrack Airbag S** (ab 49,00 €)
oder den **pedalo - Anhänger** (ab 90,00 €) aus.**



AEROBIC – EINSTIEG LEICHT GEMACHT

L-240148 | 25.–27.10.2024 | Sportschule Schöneck

Du möchtest in deinen Fitnessgruppen das Thema Aerobic aufgreifen und anbieten und dir fehlen dazu die Grundlagen? Diese Fortbildung wird gemeinsam als Modul 3 der dezentralen Grundausbildung zum Trainer C Fitness-Aerobic angeboten. Hier lernst du die Grundlagen für eine Aerobic-Stunde wie z.B. Grundschriffe und Schrittfamilien, spiegelbildliches Arbeiten, Handzeichen/ Cueing, Musik und Musikeinsatz kennen.

Umfang: 16 Lerneinheiten**Referentin:** Tanja Sacher

Kosten: BTZ-Abonnenten 95 € inkl. ÜN und VP
Regulär 110 € inkl. ÜN und VP

YOGA UPDATE FÜR YOGA KURSLEITER UND TRAINER

L-245480 | 23.–24.02.2024 | Sportschule Schöneck

Diese zwei Tage geben dir Gelegenheit, die Inhalte der Ausbildung aufzufrischen und daran anzuknüpfen mit Asana- und Karanavarianten sowie Möglichkeiten der Stundengestaltung.

Kosten: BTZ-Abonnenten 210 € inkl. ÜN und VP
Regulär 235 € inkl. ÜN und VP

Umfang: 16 Lerneinheiten**Referenten:** Claudia Schötz und Team**YIN YOGA – NIDRA YOGA**

L-245490 | 09.–10.11.2024 | Sportschule Steinbach

In diesem Workshop tauchen wir ganz ein in die tiefe Entspannung und innere Ausrichtung von Yin Yoga und Yoga Nidra und verbinden sanfte, meditative Körperarbeit und yogischen Schlaf in Theorie und Praxis.

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogapraxis, ein sanfter Gegenpol zu allen dynamischen und kräftigenden Yogastilen wie Hatha- oder Vinyasa Yoga. Beim Yin Yoga werden die Körperpositionen überwiegend im Sitzen oder Liegen über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten, so dass dieser Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes nachhaltig wirken kann. Vor allem geht es darum, in die Asana hineinzuentspannen, dabei den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise innere Ruhe zu finden und Spannungen im Körper zu lösen. Faszien, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und aktiviert, Blockaden und Verspannungen können so gelöst werden. Eine tiefe Entspannung sowie mehr Flexibilität werden entwickelt. Auf der energetischen Ebene öffnet Yin Yoga das Meridian-System des Körpers, welches den Energiefluss im Körper fördert und somit das körperliche, emotionale und geistige Gleichgewicht unterstützt.

Yoga Nidra, oder der „Schlaf des Yogis“ ist eine hochwirksame Methode der Tiefenentspannung und Meditation tantrischen



Quelle: LSB NRW A. Bowinkelmann

Ursprungs entwickelt von Swami Satyananda Sarasvati. Es ist eine äußerst kraftvolle Technik, die es uns ermöglicht Zugang zu einer tieferen Bewusstseins Ebenen zu schaffen, um so Blockaden und sogar tiefer liegende, traumatische Belastungen aufzulösen. Yoga Nidra führt zu vollkommener Entspannung auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene.

Voraussetzung: DTB Yogalehrer

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Silvia Siegenführ

Kosten: BTZ-Abonnenten 210 € inkl. ÜN und VP
Regulär 235 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

RUNDUM FIT – TANZ FIT

L-245500 | 07.–09.06.2024 | Sportschule Schöneck

Tanzen macht fit und hält gesund. Tanzen hat physische Auswirkungen, es regt den Stoffwechsel an, trainiert den Herzmuskel und stärkt langfristig die Muskulatur und das Immunsystem. Nicht zu vergessen, fördert das Tanzen das psychische Wohlbefinden. Daher wird die Reihe der Rundum Fit Fortbildungen von Tanja und Barbara nun um den Schwerpunkt „Tanz Fit“ ergänzt. Let's Dance mit viel Spaß.

Inhalte u.a.:

- Dance Aerobic
- Dance Aerobic am Step
- LineDance
- Ballett und Haltung

- Flashmob
- ¼ Wellness Dance
- u.v.m.

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referenten: Tanja Ade und Barbara Shaghghi

Kosten: BTZ-Abonnenten 260 € inkl. ÜN und VP
Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

RUNDUM FIT – 50/60 PLUS

L-245510 | 29.11.–01.12.2024 | Sportschule Schöneck

An diesem Wochenende gibt es eine bunte Vielfalt an Fitness-Stunden mit Musik. Tanja und Barbara geben euch Beispiele, wie ihr bekannte Übungen in Fitness-Stunden mit Musik attraktiv gestalten könnt. Neben Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Aufrechterhaltung und Verbesserung der Kraft im Alter steht der Spaß am Sport im Vordergrund. Das Wochenende richtet sich an die Zielgruppe 50/60 Plus, die Spaß am Fitness-Training mit Musik haben

Inhalte u.a.:

- Kraft aus der Körpermitte
- Mobilisation und Flexibilität
- Bodyweight Training
- Vielseitiges Cardio-Training

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referenten: Tanja Ade und Barbara Shaghghi

Kosten: BTZ-Abonnenten 260 € inkl. ÜN und VP
Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: BTB

DIE FRANKLIN-METHODE KENNENLERNEN

L-245550 | 15.–17.11.2024 | Sportschule Steinbach

Deine Bewegung ist so gut, wie die Idee, die Du davon hast – Eric Franklin Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Mit Hilfe von inneren Bildern wird die Funktion des Körpers besser verstanden und der Weg geöffnet zu geschmeidigen Gelenken, elastischen Muskeln und einer guten Bewegungskoordination. Die Effizienz aller Bewegungen wird verbessert und steht in einem ökonomischen Zusammenhang, nach dem Motto:

„Die Verkörperung der Funktion, verbessert die Funktion.“

Umfang: 20 Lerneinheiten**Referentin:** Ulla Häfelinger

Kosten: BTZ-Abonnenten 260 € inkl. ÜN und VP
Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

GYMWELT CONVENTION FITNESS & AEROBIC

L-245700 | 16.–17.11.2024 | Waghäusel-Wiesental

Die genaue Ausschreibung mit den Workshops und Informationen wird bis zum Sommer 2024 erstellt. Die Ausschreibung wird

der Badischen Turnzeitung in der Ausgabe 8 beigelegt und auf der BTB-Homepage veröffentlicht.

SAVE THE DATE**FUNKTIONAL TRAINIEREN IN KRAFT UND AUSDAUER – OUTDOOR**

L-246110 | 21.09.2024 | Lauf

Bei dem Programm „Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer“ werden nur fünf funktionale Grundbewegungen mit den jeweiligen Variationen in der Natur trainiert und mit Ausdauer-elementen ergänzt. Diese Übungen werden mittels verschiedener Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden zu einem kompakten Programm zusammengeführt. Den Teilnehmenden werden Methoden und Techniken vermittelt, die für die Gesunderhaltung elementar sind, wie Kraft, Koordination, Stabilität, Mobilität, Sensomotorik und auch Ausdauer. Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen für ein Kraft-Ausdauer-Training mit viel Abwechslung und

Spaß erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Umfang: 8 Lerneinheiten**Referentin:** Susanne Gertz

Kosten: BTZ-Abonnenten 65 €
Regulär 80 €

Bildungszeitgesetz: ja

Quelle: M. Hermenau

fit und gesund Fortbildungen in den Turngauen

Die „fit und gesund“ Fortbildungen umfassen 16 Lerneinheiten und werden zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe Trainer C Fitness und Gesundheit (alle Profile), T C Fitness-Aerobic, ÜL C Turnen allgemein und der 2. Lizenzstufe Übungsleiter B Sport in der Prävention für alle Profile anerkannt. Folgende Punkte gelten für alle fit und gesund Fortbildungen.

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €

Regulär 95 €

Bildungszeitgesetz: ja

FIT UND GESUND IM ELSENZ TURNGAU-SINSHEIM



L-244370 | 01.–02.06.2024 | Eschelbach

Inhalte u.a.: siehe Veröffentlichung im Turn-Informations-Portal

FIT UND GESUND IM BADISCHEN SCHWARZWALD-TURNGAU

L-244310 | 20.–21.04.2024 | Mönchweiler



Inhalte u.a.: siehe Veröffentlichung im
Turn-Informations-Portal

FIT UND GESUND IM KRAICHTURNGAU BRUCHSAL

L-244400 | 04.–05.05.2024 | Karlsdorf



Inhalte u.a.:

- Faszienfitness
- Kraft und Balance
- Rund um den Rücken
- Standardisiertes DTB-Kurskonzept „Ausgezeichnete Fitness!“

FIT UND GESUND IM MARKGRÄF- LER-HOCHRHEIN-TURNGAU

L-244340 | 02.–03.03.2024 | Brennet-Öflingen



Inhalte u.a.: siehe Veröffentlichung im Turn-
Informations-Portal

FIT UND GESUND IM MAIN-NECKAR-TURNGAU

L-244410 | 27.–28.04.2024 | Königshofen



Inhalte u.a.:

- Koordination und Wahrnehmung
- Stretching und Beweglichkeit
- Rücken-Praxis

FIT UND GESUND IM TURNGAU MITTELBADEN-MURGTAL

L-244350 | 09.–10.11.2024 | Walprechtsweier



Inhalte u.a.: siehe Veröffentlichung im Turn-
Informations-Portal

FIT UND GESUND IM TURNGAU PFORZHEIM-ENZ

L-244430 | 21.–22.09.2024 | Remchingen-
Nöttingen



Inhalte u.a.:

- Vielseitige Fitness-Stunden
- Ausgangspositionen – Level-Training
- Cardio-Training

FIT UND GESUND IM ORTENAUER TURNGAU

L-244360 | 24.–25.02.2024 | Lauf



Inhalte u.a.: siehe Veröffentlichung im Turn-
Informations-Portal

DTB-KURSLEITER BECKENBODEN

L-245030 | 22.–24.03.2024 | Sportschule Schöneck

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weit verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema Beckenboden ist jedoch häufig ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert sind. Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden. Bedarf besteht auch nach speziellen Beckenbodenkursen.

Inhalte u.a.:

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

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

Lehrmaterial: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Zertifikat „DTB-Kursleiter Beckenboden“

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Ulla Häfelinger

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-Akademie **DTB-TRAINER OSTEOPOROSE-PRÄVENTION**

L-245040 | 25.–27.10.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Lehrmaterial:

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

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Zertifikat „DTB-Trainer Osteoporose-Prävention“

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Ulla Häfelinger

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

STRETCHING INSTRUCTOR

L-245050 | 26.–28.04.2024 | Sportschule Steinbach

L-255050 | 21.–23.02.2025 | Sportschule Steinbach

In dieser Weiterbildung erarbeiten Sie die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens, Sie erlernen die heute empfohlenen Dehn-Techniken, sinnvolle Übungen und können ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und 25 Jahre praktischer Erfahrung. Der Stretching-Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch „Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch“ von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Haug Verlag, Stuttgart und beruht auf den Antara®-Prinzipien (www.antara-training.ch).

Inhalte u.a.:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung und Empfehlung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Dehntechniken in der Praxis
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Empfehlungen für unterschiedliche Teilnehmer-Gruppen
- Lernen und üben der wichtigsten Dehnübungen des Buches „Stretching und Beweglichkeit“

DTB-RÜCKENTRAINER

L-245060 | 12.–14.04.2024 | Sportschule Schöneck

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Weiterbildung. Zudem wird das standardisierte Kurskonzept „Bewegen statt schonen“ vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Inhalte u.a.:

- Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:
- Faszien im Rückentraining; Core & Stability; Muskuläre Dysbalancen
 - Sensomotorik im Rückentraining – Segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensorisches und koordinatives Training
 - Haltungsaufbau – physiologische Grundhaltung, Haltingbeurteilung, Haltingkorrektur,
 - Haltingstraining
 - Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining: Umgang mit Schmerz, Mentales Rückentraining,
 - Stress, Entspannung, Resilienz

DTB-Akademie

- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training erleben

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Zertifikat „Stretching-Instructor“

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Karin Albrecht

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-Akademie



- Spielerisches Bewegungstraining, Alltagstraining, Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfadens Prävention erfüllt

Voraussetzungen:

- Übungsleiter B – „Sport in der Prävention“
- oder DTB-Trainer Gesundheitssport
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises
- Personen, die sich noch in der Ausbildung (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) oder in einem der oben aufgeführten Berufe befinden, erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung

Abschluss:

- Zertifikat „DTB-Rückentrainer“

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

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Verlängerung des Zertifikats: Alle 2 Jahre mit 8 LE – Fortbildung muss von der DTB-Akademie anerkannt sein.

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-RÜCKENEXPERTE UND ANTARA®-RÜCKENTRAINER

DTB-Akademie



Der DTB-Rückenexperte kombiniert mit dem Antara®-Rückentrainer ist die umfassende Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenkurse auf Grundlage des Antara®-Konzepts anzubieten. Antara® stellt die Körperhaltung und das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Erweiternd arbeitet Antara® immer an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem star education-Ausbildungsteam. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen

und funktionellen Bewegungsabfolgen. Die Weiterbildung der DTB-Akademie besteht aus dem Modul „RückenPraxis Pur“, den beiden Aufbaumodulen „Becken/Hüfte“ und „Schultergürtel/Halswirbelsäule“ und schließt mit der Lernerfolgskontrolle inklusive Coaching ab.

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

RÜCKENPRAXIS PUR (= ANTARA® BASIC)

L-255071 | 22.–23.03.2025 | Sportschule Steinbach

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 15 Lerneinheiten (0,4 ECTS)



Quelle: BTB

Referentin: Annette Gloss

Kosten: GymCard 245 € inkl. VP
 GymCard 280 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 280 € inkl. VP
 Regulär 315 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 10 €

Bildungszeitgesetz: ja

AUFBAUMODUL 1 „BECKEN/HÜFTGELENK“

L-245072 | 02.–04.02.2024 | Sportschule Steinbach

Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Die Anatomie des Hüftgelenks und des ISG wird aufgefrischt. Insbesondere Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG werden genauer betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken, werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

Voraussetzungen:

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



Quelle: BTB

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Karin Albrecht

Kosten: GymCard 320 € inkl. VP
 GymCard 390 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 365 € inkl. VP
 Regulär 435 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

AUFBAUMODUL 2 „SCHULTERGÜRTEL/HALSWIRBELSÄULE“

L-245073 | 23.–25.02.2024 | Sportschule Steinbach

Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf dem Schultergürtel, dem Schultergelenk und der Halswirbelsäule. Genauer betrachtet werden die Anatomie des Schultergelenks, die typischen Fehlhaltungen, die Krankheitsbilder des Schultergelenks, die dazugehörige Haltungskorrektur und die Stabilisations-Übungen. Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, sowie die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen, die Krankheitsbilder und die Haltungskorrekturen erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Trainer Verhalten.

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referent: Volker Kipp

Regulär 435 € inkl. ÜN und VP

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Kosten: GymCard 320 € inkl. VP
GymCard 390 € inkl. ÜN und VP
Regulär 365 € inkl. VP**Bildungszeitgesetz:** ja

COACHING UND LERNERFOLGSKONTROLLE (PRÜFUNG)

L-245074 | 08.–09.03.2024 | Sportschule Schöneck

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

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

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Zertifikat zum DTB-Rückenexperte und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara®Rückentrainer.“**Umfang:** 16 Lerneinheiten (0,4 ECTS)**Referent:** Volker Kipp**Kosten:** GymCard 240 € inkl. VP
GymCard 275 € inkl. ÜN und VP
Regulär 275 € inkl. VP
Regulär 310 € inkl. ÜN und VP**Bildungszeitgesetz:** ja

DTB-TRAINER PILATES STUFE 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

L-245091 | 18.–20.10.2024 | Sportschule Schöneck

Die Weiterbildung zum DTB-Trainer Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach der Stufe 2 sind die Teilnehmenden in der Lage erste Pilates-Stunden anleiten zu können. In den folgenden Stufen 3 und 4 werden die Kenntnisse erweitert und bereits Gelerntes vertieft. Die anschließende Supervision stellt ein individuelles Coaching dar. Die Stufen 3 bis 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Es wird empfohlen, die Ausbildung innerhalb von 2 Jahren zu durchlaufen. Die Ausbildung wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Informationen unter www.dtb-akademie.de.

Inhalte u.a.:

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

Lehrmaterial: Ein umfangreiches Skript wird als Download bereitgestellt.**Voraussetzungen:**

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referentin:** Tanja Sacher**Kosten:** GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €**Bildungszeitgesetz:** ja**DTB-Akademie** 

DTB-TRAINER PILATES STUFE 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

L-245092 | 06.–08.12.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 1

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-TRAINER PILATES STUFE 3

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

L-245093 | 24.–26.01.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: Kehler Turnerschaft

DTB-TRAINER PILATES STUFE 4**Gesundheitsfordernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how**

L-245094 | 21.–23.02.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

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

Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-TRAINER PILATES STUFE 5**Das Ziel vor Augen – Supervision**

L-245095 | 12.–13.04.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 4

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

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

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 210 € inkl. VP
 GymCard 245 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 250 € inkl. VP
 Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: K. Schwabenland

DIE YOGA-AUSBILDUNGEN IN DER DTB-AKADEMIE

DTB-Akademie 

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

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

Die Stufen 1–5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei müssen die Stufen 3–5 an demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird.

„Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vor-

gegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen. Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten zu absolvieren.

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

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

L-245151 | 26.–28.01.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

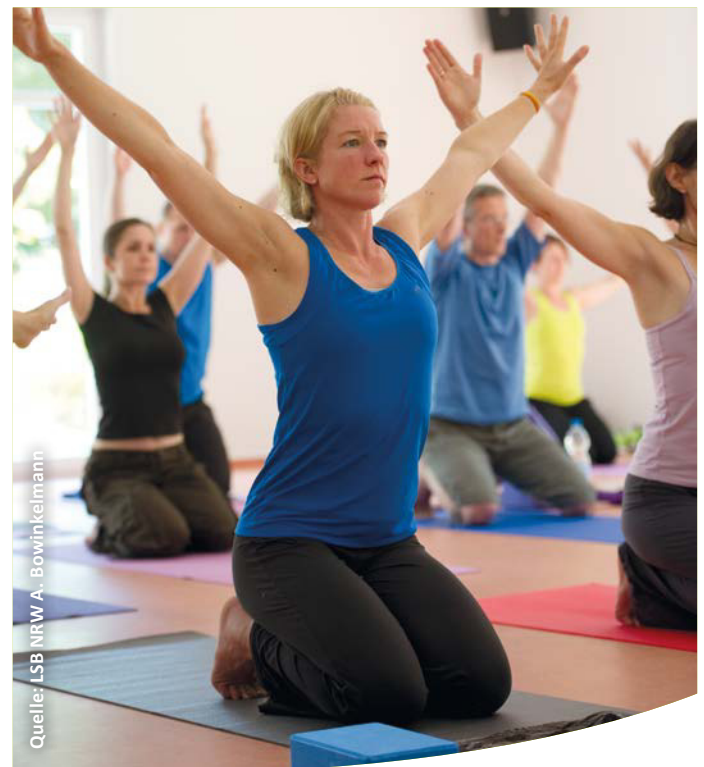
- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen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

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)



Referenten: Claudia Schötz, Thomas Maag

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 2**Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule**

L-245152 | 15.–17.03.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 1**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referentin:** Claudia Zoller

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 3****Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht**

L-245153 | 26.–28.04.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referenten:** Claudia Schötz, Heike Härter

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja**Voraussetzungen:** DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 2**DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 4****Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten**

L-245154 | 07.–09.06.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/ Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer

Yogastunde

- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
 - Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
 - Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
 - Vergabe der Supervisionsthemen
- Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema

ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

werden. Es berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung „DTB-Yogalehrer (220 LE)“.

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 210 € inkl. VP
GymCard 245 € inkl. ÜN und VP
Regulär 250 € inkl. VP
Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: Kehler Turnerschaft

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

L-245155 | 19.–20.07.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 4

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert

DTB-YOGALEHRER – AUFBAUKURS 1

Yoga Adjustments

L-245161 | 25.–27.10.2024 | Sportschule Steinbach

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaumodule und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die im Folgenden beschriebenen Aufbaumodule müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Aktive und passive Methoden der Unterstützung dienen der Vertiefung und Verfeinerung der Asana-Praxis aus der Kursleiter-Ausbildung. In diesem Aufbaukurs stehen das Wissen über Yoga Adjustments (Hilfestellungen, so genannte Hands-on-Techniken) und der Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln im Vordergrund. Darüber hinaus werden Energieübungen praktiziert, um ein Gefühl für das Gegenüber zu entwickeln und zu erspüren, wo und wann Adjustments hilfreich sind.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER – AUFBAUKURS 2**Weiterführende Asana-Variationen**

L-245162 | 29.11.–01.12.2024 | Sportschule Steinbach

Basierend auf den Grundhaltungen, die in der DTB-Kursleiter Yoga-Weiterbildung (Stufe 1) vermittelt wurden, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf kombinierten Kraft-, Stütz-, Rotationsübungen, Einführung in Umkehrhaltungen sowie Variationen und komplexen Karana-Varianten. Anhand der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird ein tieferes Verständnis für die Heldenhaltungen (Heldenserie) vermittelt.

Inhalte u.a.:

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

- Entspannung und Meditation

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer – Aufbaukurs 1

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER – AUFBAUKURS 3**Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga**

L-245163 | 31.01.–02.02.2025 | Sportschule Steinbach

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen des Prana, der Einsatz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer lernen darüber hinaus, wie man Pranayama schrittweise (im Sinne von Vinyasa Krama) in die eigene Unterrichtsplanung integrieren kann.

Inhalte u.a.:

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

Die Teilnehmer bekommen im Aufbaukurs 3 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert

wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmenden informiert. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden einzureichen (schriftlicher Nachweis der Kursleitung oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer – Aufbaukurs 2

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Elisabeth Alber

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER – SUPERVISION

L-245164 | 22.–23.03.2025 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

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

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

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 210 € inkl. VP
GymCard 245 € inkl. ÜN und VP
Regulär 250 € inkl. VP
Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE I

Das Herz

L-245171 | 19.–21.01.2024 | Sportschule Steinbach

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

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

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE II

Das vegetative Nervensystem

L-245172 | 01.–03.03.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE III

Das Stoffwechselvegetative Nervensystem

L-245173 | 12.–14.04.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (220 LE)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja



DTB-YOGALEHRER (520) – YOGA-PSYCHOLOGIE SUPERVISION

L-245174 | 02.–04.08.2024 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:Infos zu den Inhalten der Mastermodule: www.dtb-akademie.de**Voraussetzungen:** DTB-Yogalehrer (520 LE) Teil I–III**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referenten:** Claudia Zoller, Silvia Siegenführ

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-KURSLEITER FASZIO®-TRAINING**

L-245210 | 11.–14.07.2024 | Sportschule Schöneck

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive: 7+5=1. Das bedeutet, wir nutzen 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer Faszie. Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts sind ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt und dem Bewusstwerden der eigenen Persönlichkeit. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist. Mit Hilfe der 7 Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten und -räume wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Ein besonderer Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung spielen die 5 Leitbahnen nach FASZIO®, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen. Ziele dieses Trainingskonzeptes sind körperliche und geistige Fitness, erfrischendes Wohlbefinden in jedem Alter sowie das Ausstrahlen einer vitalen Lebensfreude. Brandneues Wissen über Faszien wird in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung umgesetzt. FASZIO® kann als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden und bereichert den Alltag. Die abschließende Supervision zum Ende der Ausbildung bietet Raum zum selbstständigen Anwenden des Gelernten.

Inhalte u.a.:

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



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

Voraussetzungen:

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

Lehrmaterial: In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.**Abschluss:** Nach Absolvierung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter FASZIO®-Training“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Fitness-Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.**Umfang:** 38 Lerneinheiten (0,95 ECTS)**Referentin:** Franziska Wulff

Kosten: GymCard 460 € inkl. VP
 GymCard 565 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 540 € inkl. VP
 Regulär 645 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 20 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-INSTRUCTOR WALKING/NORDIC WALKING

L-245290 | 12.–14.07.2024 | Sportschule Steinbach

In dieser Weiterbildung erlernen Trainer die Techniken von Walking und Nordic Walking. Es werden zudem zwei standardisierte Kurskonzepte vermittelt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

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

DTB-Akademie 

Lehrmaterial: In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Abschluss:

- Zertifikat „DTB-Instructor Walking/Nordic Walking“
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheits-sportprogramme „Walking“ sowie „Nordic Walking“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Susanne Gertz

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

AROHA®-INSTRUCTOR**AROHA® – das attraktive Body-Mind-Training**

L-245230 | 20.–21.04.2024 | Sportschule Steinbach

Bernhard Jakszt

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

Dieses Modul wird von einem speziell dafür geschulten Ausbilder der Aroha Academy durchgeführt, dessen Schwerpunkt darin liegt, einen langfristigen Erfolg im Unterrichten von AROHA® zu gewährleisten. Die AROHA ACADEMY wurde von Bernhard Jakszt gegründet, der die Programme AROHA® und KAHA® entwickelt hat.

In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft

DTB-Akademie 

der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Es ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzungen:

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

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

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

Umfang: 15 Lerneinheiten (0,375 ECTS)

Referentin: Simone Müller

Kosten: GymCard 245 € inkl. VP
GymCard 280 € inkl. ÜN und VP
Regulär 300 € inkl. VP
Regulär 335 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 10 €

Bildungszeitgesetz: ja

KAHA®-INSTRUCTOR

L-245240 | 19.–20.10.2024 | Sportschule Steinbach

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA® und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

Voraussetzungen:

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

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

Abschluss:

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

Umfang: 15 Lerneinheiten (0,375 ECTS)

Referentin: Simone Müller

DTB-Akademie

Kosten: GymCard 245 € inkl. VP
GymCard 280 € inkl. ÜN und VP
Regulär 300 € inkl. VP
Regulär 335 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 10 €

Bildungszeitgesetz: ja



INSTRUCTOR FRIDA®-FITNESS

L-245530 | 17.–19.04.2024 | Sportschule Steinbach

Stärke ist mehr als Muskelkraft! „FRIDA® – von innen stark“ ist ein ganzheitliches Konzept, welches auf 6 bzw. 12 Monate ausgelegt ist und einfaches, körperliches Training mit persönlicher Weiterentwicklung verbindet. Entwickelt wurde das Konzept von Sonja Traxel, die Fitnesstrainerin, Systemischer Coach und Beraterin ist.

FRIDA® steht für Fitness, Ruhe, Inspiration, Denkanstöße und Austausch. Unter Einbezug des inneren Schweinehundes wird nicht nur körperlich, sondern auch mit Techniken aus dem Selbstmanagement, Stressmanagement, Konflikt- und Kommunikationsmanagement gearbeitet. Diese werden – ebenso wie Entspannungstechniken und mentales Training – über den Kurs und die begleitende FRIDA®-Fitness-App vermittelt.

Während dem FRIDA®-Kurs wird die Grundmuskulatur aufgebaut, die Motivation gefördert und der Einstieg in jede Art von Sport leichter. Mit FRIDA®-Fitness kann auch eine schwer erreichbare Zielgruppe wie Unsportliche und Übergewichtige zum Sport und einem gesünderen Leben hingeführt werden.

In dieser dreitägigen Weiterbildung werden Kursleiter darauf vorbereitet, das FRIDA®-Konzept als neues Angebot anzubieten. Die Referentin und Konzeptentwicklerin Sonja Traxel stellt den Kursleiter umfangreiche Materialien wie z. B. Audiodateien usw. zur Verfügung und bietet – über die Weiterbildung hinaus – zusätzlich ein monatliches Onlinetreffen zum Erfahrungsaustausch zwischen FRIDA®-Kursleiter an.

Mehr Infos unter: <https://frida-seminar.de/frida-fitness/>

Inhalte u.a.:

- Kennenlernen des FRIDA®-Fitness-Konzepts (Inhalte, Ablauf, Ziele)
- Kennenlernen der Übungen der 6 Module, Alternativen und Varianten, inkl. Bild- und Videomaterial
- Methodik und Didaktik: Vermittlung der Inhalte, Erreichen der Zielgruppe, Umgang mit der App

DTB-KURSLEITER FIT MIT LINEDANCE

L-245120 | 21.–23.06.2024 | Sportschule Steinbach

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheit
- oder ÜL-/Trainer-Lizenz
- oder professionelle Ausbildung/Studium auf Anfrage durch Zusendung entsprechender Nachweise
- und Offenheit für Themen der Persönlichkeitsentwicklung

Lehrmaterial: Die Teilnahmegebühr enthält ein Seminar-Workbook, die speziell für FRIDA®-Fitness komponierte Musik, die Nutzung der FRIDA®-Fitness-App und ein FRIDA®-Fitness-Tagebuch.

Abschluss:

Zertifikat „Instructor FRIDA®-Fitness“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen FRIDA®-Fitness anzubieten.

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Sonja Traxel

Kosten: GymCard 380 € inkl. VP
GymCard 450 € inkl. ÜN und VP
Regulär 420 € inkl. VP
Regulär 490 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: DTB

LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzungen:

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

Lehrmaterial: Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat „DTB-Kursleiter Fit mit LineDance“.

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Marion Berger

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-KURSLEITER DANCEFITNESS IM BESTEN ALTER

L-245130 | 12.–14.04.2024 | Sportschule Steinbach

Fitness durch Tanz ist eine wunderbare und gesunde Weise, sich bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch geistig in Form zu halten und die Mobilität zu bewahren. DanceFitness im besten Alter steht für ein interessantes und abwechslungsreiches Fitness-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es beinhaltet das Tanzen mit und ohne Partner, Fit mit LineDance für Ältere sowie das gymnastizierende Tanzen im Sitzen. Die Teilnehmenden dieser Weiterbildung erhalten einen Einblick in verschiedene Musikrichtungen und vielfältige Rhythmen der Tänze sowie der Bewegungsvielfalt beim Tanzen im Sitzen. Nach der Weiterbildung können einzelne Elemente in bereits bestehende (Gymnastik-) Stunden eingebunden werden oder eine neue Tanzgruppe „DanceFitness im besten Alter“ aufgebaut werden.

Voraussetzungen:

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

DTB-Akademie

Lehrmaterial: Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat „DTB-Kursleiter DanceFitness im besten Alter“

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Verena Simon, Marion Berger

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

FIT MIT LINEDANCE – KURSLEITER UPDATE & BEGINNER

L-245541 | 09.–10.03.2024 | Sportschule Steinbach

L-245542 | 21.–22.09.2024 | Sportschule Steinbach

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

Die Fortbildung „Fit mit LineDance – Kursleiter-Update & Beginner“ richtet sich an alle bereits ausgebildeten DTB-Kursleiter „Fit mit LineDance“ sowie an Interessierte, die das Konzept „Fit mit LineDance“ zunächst kennen lernen möchten. Bei dieser Fortbildung werden insbesondere für die ausgebildeten Kursleiter neue Choreografien in unterschiedlichen Stufen bzw. Schwierigkeitsgraden vorgestellt, die – je nach Schwierigkeitsgrad und eigener Erfahrung – auch für Einsteiger nachzuvollziehen sind.

Hinweis: Bei der Weiterbildung zum DTB-Kursleiter Fit mit LineDance steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich die Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western- und Country-orientierten Linedance deutlich ab und

DTB-Akademie 

richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

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

Voraussetzungen:

- DTB-Kursleiter „Fit mit LineDance“
- oder eine vergleichbare Weiterbildung
- oder gültige ÜL-/Trainer-Lizenz mit LineDance Erfahrung

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 16 Lerneinheiten**Referentin:** Marion Berger

Kosten: GymCard 190 € inkl. VP
 GymCard 225 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 230 € inkl. VP
 Regulär 265 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 10 €

Bildungszeitgesetz: ja**SPORT UND NATUR – WALDBADEN**

L-246120 | 08.06.2024 | Karlsruhe

Körperliche Aktivität in der freien Natur wirken sich allumfassend positiv auf unsere Gesundheit aus. Genauso wie die Muskulatur trainieren wir unsere Sinne und Wahrnehmung.

Unsere Sinne sind die Tore zur Welt und lassen sich in der Verknüpfung mit den Inhalten des Waldbadens spüren und erfahren.

DTB-Akademie **Voraussetzungen:**

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 8 Lerneinheiten**Referentin:** Ulla Häfelinger

Kosten: GymCard 89 €
 Regulär 119 € inkl. VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 5 €

Bildungszeitgesetz: ja

Quelle: BTB

GANZHEITLICHES WIRKUNGSVOLLES RÜCKENTRAINING

L-246130 | 05.10.2024 | dezentral

Wie trainiere ich den Rücken wirkungsvoll, sodass ein heterogener Teilnehmerkreis angesprochen werden kann? Welche Übungen eignen sich, um aneinandergereiht zu werden? Welche sprachlichen Feinheiten und Bilder gibt es, um eine Übung verständlich und spürbar werden zu lassen? Welche Kleingeräte lassen sich einsetzen, um eine Übung zu erleichtern oder zu erschweren?

Diese Tagesfortbildung gibt Antworten auf diese Fragen. Dabei findet unter anderem die Franklin Methode Anwendung.

Dieser Fortbildungstag eignet sich auch für Pilates-Trainer, da sie hier eine Erweiterung ihres Übungsrepertoires finden werden.

Voraussetzungen:

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

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 8 Lerneinheiten**Referentin:** Ulla Häfelinger

Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 € inkl. VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 5 €

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-Akademie** **AROHA® – NEWS UND UPDATE**

L-246140 | 05.10.2024 | dezentral

Das AROHA® Update stellt einen dritten Tag der Grundausbildung zum AROHA-Instructor dar. Es bietet in vielen praktischen Übungen eine Erweiterung der Schwerpunkte der Grundausbildung und Variationsmöglichkeiten zum besseren Unterrichten.

Materialien: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzungen: AROHA®-Instructor**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 8 Lerneinheiten**Referentin:** Simone Müller

Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 € inkl. VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 5 €

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-Akademie** **DER FASZIEN-CODE: DNA ALS SCHLÜSSEL FÜR TYPGERECHTES TRAINING** **DTB-Akademie** 

L-246150 | 27.04.2024 | dezentral

Diese Fortbildung präsentiert das spektakuläre Wissen aus dem neuen Buch der geballten Faszienkompetenzen von Robert Schleip und den Erfolgsautorinnen und Gründerinnen von FASZIO® Heike Oellerich und Miriam Wessels. Die Genetik unseres Bindegewebes bestimmt, welche Stärken und Schwachstellen wir aufweisen und für welche Trainingsformen und Beschwerden wir prädestiniert sind. Daraus ergibt sich für ein unterschiedlicher Trainingsbedarf, aber nicht unbedingt unterschiedliche Übungen. Denn auch bei gleicher Ausführungstension entstehen typgerechte Anforderungen. Ein Selbsttest dient zur Einschätzung, wo man sich auf dem Grad zwischen Hypo- oder Hypermobilität bewegt und darauf angepasste

Übungen unterstützen bei der kreativen Gestaltung einer Kursstunde für Elfen UND Wikinger. Diese Form des Faszientrainings geht so gezielt wie nie zuvor auf individuelle Bedürfnisse ein, hebt bisher ungenutzt Potenziale und garantiert eine hohe Lebensqualität in jedem Alter..

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 8 Lerneinheiten**Referentin:** Simone Müller**Kosten:** GymCard 89 €

Regulär 119 € inkl. VP

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 5 €

Bildungszeitgesetz: ja**DTB-FITNESSTRAINER STUDIO – JETZT 50% ONLINE****DTB-Akademie** 

Die Weiterbildung wird über den Schwäbischen Turner-Bund angeboten.

Die Ausbildung umfasst insgesamt nur 7 Präsenztage in Ulm, jeweils 3 Tage für das Aufbau- und Basismodul und 1 Tag für die Prüfung.

Die Online-Inhalte werden nach einer Online-Einführungsveranstaltung per Moodle bereitgestellt.

Inhalte u.a.:

Basismodul:

- Grundlagen Sportmedizin, Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik
- Gerätekenntnis und -training
- Grundlagen Functional Training
- Grundlagen der Trainingsplanung
- Trainerkompetenz
- Trainingsplanung

Aufbaumodul:

- Mobility, Stretching, Faszientraining, Core & Stability
- Gerätekenntnis und -training
- Screenings
- Zielgruppentraining und Kontraindikationen
- Ernährung
- Trainingslehre und -planung

Termine:Basismodul, Kurs-Nr. **GA-20-1220-1-0450/24**

Einweisung in das Lernportal: 23.02.2024

Präsenzzeit: 12.–14.04.2024,

Buchungslink: (Event buchen | events.dtb-gymnet.de)Aufbaumodul, Kurs-Nr. **GA-20-1220-2-0451/24**

Präsenzzeit: 26.04.2024–28.04.2024

(Event buchen | events.dtb-gymnet.de)Prüfung: **GA-20-1220-3-0452/24**Präsenzzeit: 11.05.2024 (Event buchen | events.dtb-gymnet.de)

Alle Informationen dazu findet ihr im Jahresprogramm des STB unter www.stb.de/jahresprogramm.

Bei Fragen: Gudrun Bieg,

Tel. 0711/49092-201

E-Mail: bieg@stb.de

@turnteambaden

**Folge uns auch auf**

Badischer Turner-Bund



Fortbildungen in den Turngauen

Die Fortbildungen in den Turngauen werden je nach Umfang für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.

BAD. SCHWARZWALD-TURNGAU

Ansprechpartner: Silke Endres



Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@badischer-schwarzwald-turngau.de

Anmeldeformular: www.badischer-schwarzwald-turngau.de

- **ABSCHLUSSLEHRGANG – ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG, TABATA 50+**
26.10.2024 | n.n.

Umfang: 8 Lerneinheiten

HEGAU-BODENSEE-TURNGAU

Ansprechpartner: Anja Huber



Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle: info@hbtg.de

- **IDEENBÖRSE FITNESS UND GESUNDHEIT**
21.–22.09.2024 | Engen

Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag

ORTENAUER TURNGAU

Ansprechpartner: Marika Heizmann



Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
info@ortenauer-turngau.de

- **GESUNDHEITSSPORTTAG**
20.04.2024 | Ortenberg

Umfang: 8 Lerneinheiten

MARKGRÄFLER HOCHRHEIN-TURNGAU

Ansprechpartner: Doris Schütz



Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle: info@mhtg.de

- **LEHRTAGUNG FIT UND GESUND**
12.–13.10.2024

Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag

ELSENZ-TURNGAU SINSHEIM

Ansprechpartner: Susanne Weickert



Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@elsenzturgau.de

Anmeldeformular: www.elsenzturgau.de

- **FIT⁴ IM ETG – AEROFITX**
20.04.2024 | Bad Rappenau

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referent: Gerkö Cserkuti

- **FIT⁴ IM ETG – BODY & MIND**
08.06.2024 | Bad Rappenau

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referent: Christine Noe-Knust

MAIN-NECKAR-TURNGAU

Ansprechpartner: Margot Münig



Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:
mnturgau@t-online.de

Anmeldeformular: www.main-neckar-turngau.de

- **FORTBILDUNG AEROBIC**
17.03.2024 – Walldürn

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referent: Franziska Holzschuh

- **FIT MIT MODERN LINEDANCE**
20.04.2024 – Walldürn

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referent: Barbara Shaghghi