

Fitness und Gesundheit

Das Ziel des Fitness- und Gesundheitssport ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit und des geistigen Wohlbefindens. Das Risiko der Zivilisationskrankheiten kann durch regelmäßiges Fitnesstraining verringert werden, viele Menschen finden im Sport Ausgleich zum Berufsalltag.

Um auf diese sportlichen Angebote Vereinsübungsleiter zu qualifizieren, bietet der Badische Turner-Bund ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsprogramm an. Theoretisches wie praktisches Wissen gehört genauso in die Bildungsprogramme wie eine permanente Qualitätssicherung.

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Alle Fitness und Gesundheitsfortbildungen können zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden:

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



L-204111 und L-204112

Rücken intensiv

L-204111 | 09. – 11.03.2020 | Sportschule Steinbach

L-204112 | 05. – 07.10.2020 | Sportschule Schöneck

Das Kreuz mit dem Kreuz. Um der Volkskrankheit „Rücken“ vorzubeugen liegt der spezielle Fokus dieser Weiterbildung auf der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur. Die Architektur des Körpers muss von unten bis oben betrachtet werden, wie gehe und stehe ich, wie sitze ich und welche Auswirkung hat dies auf meine Haltung.

Inhalte u.a.:

- Anatomie und Muskellehre
- Fasziales Rückentraining
- Aufrichtung und Stabilisation
- Rückentraining 3D

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

BZG BW

L-204121 und L-204122

Workout Mix

L-204121 | 11. – 13.05.2020 | Sportschule Steinbach

L-204122 | 22. – 24.07.2020 | Sportschule Schöneck

Training mit verschiedenen Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht, Functional Training oder Intervall Training. Diese Fortbildung enthält viele neue Ideen und Impulse für die moderne Workout-Stunde.

Inhalte u.a.:

- Bodyweight Training
- Effektives Workout
- Workout mit und ohne Kleingeräte

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

L-204130

Körpertraining sanft und effektiv

17. – 19.02.2020 | Sportschule Schöneck

Hier erwarten dich Ideen für funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Haltungsstabilisation und vielseitige Übungen für das Training der Tiefenmuskulatur. Gezielte Mobilisation und Dehnung sorgen für mehr Geschmeidigkeit und Flexibilität.

Inhalte u.a.:

- Core und Atmung
- Balancetraining
- Funktionelles Faszientraining

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

L-204140

Entspannung und Regeneration

13. – 15.10.2020 | Sportschule Steinbach

Entspannung ist in dieser stressigen Zeit ein äußerst wertvolles Gut. Welche Möglichkeiten gibt es, dieses Gut zu vermitteln? Wie leite ich an? Was muss ich beachten? Wie entscheide ich, welche Entspannungstechnik ich bei meiner Gruppe am besten anwende? Diese Weiterbildung bietet einen Einblick in die vielseitigen Entspannungsarten und wie ich diese zum Wohle meiner Teilnehmer nutzen kann.

Inhalte u.a.:

- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungstechniken
- Faszien Release

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

L-204151 und L-204152

SHK statt BBP

L-204151 | 25. – 26.05.2020 | Sportschule Schöneck

L-204152 | 09. – 10.07.2020 | Sportschule Steinbach
(in Kooperation mit dem BSB Freiburg)



BBP steht bekannterweise für die Problemzonen Bauch-Beine-Po, aber was bedeutet SHK? SHK bezeichnet die großen Gelenke Schultern-Hüfte-Knie, denen wir in dieser Fortbildung unsere besondere Aufmerksamkeit widmen wollen, damit sie nicht zu den nächsten Problemzonen werden.

Inhalte u.a.:

- Anatomie und Physiologie
- Achsengerechtes Training
- Auswahl geeigneter Übungsformen für die angesprochenen Bereiche
- Belastungs- und Bewegungsformen für das präventive Gesundheitstraining bei ausgewählten Beeinträchtigungen
- Trainingssteuerung
- Beweglichkeitstraining
- Aktive und passive Regenerationsmaßnahmen

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

BZG BW

L-204161 und L-204162

Core and more

L-204161 | 08. – 09.07.2020 | Sportschule Steinbach

(in Kooperation mit dem BSB Freiburg)



L-204162 | 30.09. – 01.10.2020 | Sportschule Schöneck

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf funktionellem Training zur Kräftigung und Haltungsstabilisation. Übungen aus Pilates werden mit modernem Faszientraining zu einem kompletten Körperkonzept kombiniert.

Inhalte u.a.:

- Rücken 3D
- Spiraldynamik
- Myofaszielles Training
- Pilates

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

BZG BW

L-204170 und L-214110
BodyFit
L-204170 | 27. – 29.05.2020 | Sportschule Schöneck

L-214110 | 01. – 03.03.2021 | Sportschule Steinbach

Training für den ganzen Körper. Das wünschen sich die Teilnehmer in den Kurs- und Fitnessstunden. Dieser Lehrgang bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, eurer Zielgruppe einen optimalen Trainingserfolg zu ermöglichen. Hier werden Trends aus dem Fitness- und Gesundheitssport aufgegriffen, um so flexibel wie möglich bei der Übungsauswahl zu sein.

Inhalte u.a.:

- Functional Fitness
- Trends im Fitness- und Gesundheitssport
- Vielseitiges Cardio- und Krafttraining

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

L-204180 und L-214120
Musik ist Trumpf
L-204180 | 24. – 26.06.2020 | Sportschule Steinbach

L-214120 | 17. – 19.02.2021 | Sportschule Schöneck

Mit Musik geht alles besser – Stimmt!

Ob mitreißende Latino-Rhythmen für das Cardio-Training, treibende Beats im Workout oder sanfte Gitarrenklänge zur Entspannung – nichts hat so viel Einfluss auf die Motivation der Teilnehmer wie die passende Musik. Darum steht sie auch im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Wie setze ich sie richtig ein und wie finde ich die passende? Unsere Referenten zeigen abwechslungsreiche Möglichkeiten mit ihrer eigenen Lieblingsmusik.

Inhalte u.a.

- Bewegen im $\frac{3}{4}$ Takt
- Ideen für Aerobic und Step-Aerobic
- Workout

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
Regulär 95 €

L-205480
Yoga update für Yoga Kursleiter und Trainer

23. – 24.05.2020 | Sportschule Schöneck

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

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: BTZ-Abonnenten 190 € (inkl. ÜN/VP)
Regulär 205 € (inkl. ÜN/VP)

BZG BW
L-205480
Yoga Pranayama

07. – 08.11.2020 | Sportschule Steinbach

Diese zwei Tage geben dir Gelegenheit, die Inhalte der Ausbildung aufzufrischen und daran anzuknüpfen. Schwerpunkt der Fortbildung liegt dabei bei den Übungen aus dem Pranayama.

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Elisabeth Alber

Kosten: BTZ-Abonnenten 190 € (inkl. ÜN/VP)
Regulär 205 € (inkl. ÜN/VP)

BZG BW

ENSINGER IST SPORT DIE CALCIUM MAGNESIUM POWER QUELLE

The advertisement features a dynamic image of a female athlete in mid-air, splashing water, symbolizing energy and movement. Next to her is a large, detailed image of an Ensinger Sport Medium bottle. The bottle's label includes the following text: 'Solar Food' (with a sun icon), 'MINERAL-HEILQUELLEN ENSINGEN' (with a logo), 'DIE Calcium-Magnesium POWERQUELLE' (in a red box), 'Ensinger SPORT' (in large blue letters), 'MEDIUM', and 'Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt aus der Ensinger Sport Mineralquelle, Ensingen'.



Ensinger
Die Erfrischung deines Lebens

  www.ensinger.de

Das in 500 ml enthaltene CALCIUM UND MAGNESIUM trägt zu einem normalen Energie-
stoffwechsel, einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

L-205500
GYMWELT special – Fitness-Dance für alle

17. – 18.10.2020 | Friesenheim

An diesem Wochenende werden verschiedene Workshops zum Thema Fitness- und Dance-Training für die verschiedensten Altersgruppen angeboten.

Die genaue Ausschreibung mit den Workshops finden Sie ab Juli online im Turn-Informations-Portal.

Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag

Referenten: Referententeam BTB

Kosten:

Tageskarte	
BTZ-Abonnenten	75 €
Regulär	90 €
Zwei-Tageskarte	
BTZ-Abonnenten	130 €
Regulär	160 €

BZG BW
L-206140
YoChiBalance

25.04.2020 | Hambrücken

Im Tagesworkshop YoChi-Balance erfährst du, wie du mit interessanten Übungen aus Faszien-Yoga und Qigong eine (ent-)spannende Übungsstunde zusammenstellst, die mit verschiedenen Bausteinen immer wieder neu gestaltet werden kann. Zentrierende Qigong-Übungen gehen über eine Meditation oder Atemübung fast fließend in die Yoga-Einheiten über. Die lang gehaltenen Dehnungen und teilweise außergewöhnlichen Übungen des Unwinding-Yogas lösen verklebte Faszien, befreien von Ver-

spannungen im Kreuzbein- und Lendenwirbelbereich und fördern die Kompetenz, eigene Grenzen zu erkennen und zu respektieren.

Grit Senfter ist Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin. Seit über 15 Jahren gibt sie in Kursen und Seminaren ihr Wissen zur „Entschleunigung des Lebens“ weiter. Sie ist außerdem ausgebildete Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin IYGG und Begründerin des Unwinding-Yoga-Stiles.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Grit Senfter
Kosten:

BTZ-Abonnenten	60 €
Regulär	75 €

BZG BW
L-206200
Konzeptschulung standardisierte DTB-Gesundheitskurse
(Kern- und Aufbauomodul)

19.09.2020 | Heidelberg



In den Konzeptschulungen werden standardisierte Gesundheitsprogramme des DTB vermittelt, die nach § 20 SGB V zertifiziert und von den Krankenkassen bezuschusst werden können. Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat über die Einweisung in die standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramm sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen. Damit können für diese Konzepte die Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“ sowie das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) beantragt werden.

Inhalte u.a.:

- Pluspunkt Gesundheit
- § 20 SGB V, Anerkennung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)
- Beantragung im DTB-Portal GymNet
- Einführung in das standardisierte DTB-Programm „Fit und Gesund“
- Einführung in das standardisierte DTB-Programm „Cardio Aktiv“
- Einführung in das standardisierte DTB-Programm „Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“

Voraussetzung: Übungsleiter B Sport in der Prävention

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Heike Hörner
Kosten:

BTZ-Abonnenten	90 € inkl. Kursmaterialien
Regulär	105 € inkl. Kursmaterialien

BZG BW
L-206220
Yoga zum Kennenlernen

14.03.2020 | dezentral

Wolltest du schon immer mal Yoga kennenlernen? Suchst du Entspannung vom stressigen Alltag oder dein Rücken schmerzt? Hier kannst du die wohltuende Wirkung der Körper- und Atemübungen direkt erleben. Es werden einfache Yoga-Haltungen wie der Sonnengruß, die Standhaltung, Vor- und Rückbeugen und deren Wirkung und anatomische Ausrichtung, erlernt.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Claudia Zoller
Kosten:

BTZ-Abonnenten	60 €
Regulär	75 €

BZG BW

Der Workshop dient als Vorbereitung für die regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Kursen.

Fortbildungen in Kooperation mit dem Badischen Sportbund Freiburg und Badischen Sportbund Nord

Sportabzeichen-Prüfer

07. – 08.05.2020 | Sportschule Schöneck

Das Deutsche Sportabzeichen macht man! Für sich, in der Mannschaft oder mit der ganzen Familie. Für die vielen ehrenamtlichen Helfer, die die Abnahme dieses „Fitnessordens“ möglich machen, findet diese Fortbildung statt. Sie lernen hier, wie Sie Ihre Sportabzeichen Gruppe an den Stationen optimal betreuen und worauf bei der korrekten Abnahme zu achten ist. Sie erhalten die Sportabzeichen Prüfberechtigung für alle Disziplinen des DSA.

Anmeldung an:

Badischer Sportbund Nord
Postfach 1580, 76004 Karlsruhe
Fax 0721 / 180828
oder Online unter www.badischer-sportbund.de



Inhalte u.a.:

- Allgemeine Informationen zum Sportabzeichen
- Bestimmungen für die Prüfungen zum Sportabzeichen
- Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise im Gerätturnen, in der Leichtathletik und im Schwimmen
- Richtiges Aufwärmen zur Vermeidung von Verletzungen bei der Abnahme
- Übungen und Tipps zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Sicherer Umgang mit der Software „SpAz“

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass diese Fortbildung nicht die Weiterbildung zum Sportabzeichen-Coach beinhaltet.

Kosten: 60 €

Fitnessstraining mit Musik – Fortgeschrittenen

14. – 16.09.2020 | Sportschule Steinbach

Mit angepasster Musik als methodisches Hilfsmittel kann das Training motivierend unterstützt werden. Die richtige Bewegung zum Takt der Musik und die Musikauswahl wollen aber gelernt sein.

In dieser Fortbildung gehen wir in der Musiklehre speziell darauf ein, wie man seine Choreografie auf die Musik planen kann. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Einsatz der Musik zur Steuerung der Intensität und die vielen technischen Möglichkeiten Musik effektiv einzusetzen. Wir zeigen Möglichkeiten von niedriger bis hoher Intensität (HIT-Training, Tabata-Intervalle), von Kräftigungsübungen bis zu Flexibilitätstraining, welche Sie in Ihren Gruppen einsetzen können.

Ein Augenmerk legen wir auch auf die Korrekturmöglichkeiten. Sie erfahren worauf Sie bei den Teilnehmern bei der Ausführung achten müssen, um Fehlhaltungen zu vermeiden.



Inhalte u.a.:

- AROHA®
- Musiklehre/Musikbogen/Korrekturen
- Group Fitness Angebote

Teilnahme:

Die Teilnahme ist für alle Mitglieder eines Sportvereins mit Übungsleiter-Lizenz oder Trainer-Lizenz.

Anmeldung an:

Badischer Sportbund Freiburg
Herrn Benjamin Sutter
Postfach 215, 79002 Freiburg
E-Mail: b.sutter@bsb-freiburg.de
Telefon 0761 / 15246-29

Kosten: 60 €

ANZEIGE

MEHR BEWEGUNG
MEHR KOORDINATION
MEHR KÖRPERWAHRNEHMUNG

pedalo®
... by Holz-Hoerz
www.pedalo.de
Dottinger Str. 71
72525 Münsingen
Tel. 0 73 81-93 57 0
info@pedalo.de

fit und gesund Fortbildungen in den Turngauen

Die „fit und gesund“ Fortbildungen umfassen 16 Lerneinheiten und werden zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe (siehe Kürzel) und der 2. Lizenzstufe Übungsleiter B Sport in der Prävention für alle Profile anerkannt.

L-204300 – fit und gesund im

Karlsruher Turngau

16. – 17.05.2020 | Hochstetten

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referenten:	Referententeam BTB	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	80 €
	Regulär	95 €

BZG BW

L-204310 – fit und gesund im

Turngau Pforzheim-Enz

15. – 16.02.2020 | Eutingen

Inhalte u.a.:

– Fitnesstraining Best Ager
– Fitnesstraining mit verschiedenen Geräten

Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referentin:	Gabi Fastner	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	80 €
	Regulär	95 €

BZG BW

L-204320 – fit und gesund im

Elsenz Turngau-Sinsheim

25. – 26.04.2020 | Eschelbach

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referenten:	Referententeam BTB	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	80 €
	Regulär	95 €

BZG BW

L-204350 – fit und gesund im

Turngau Mittelbaden-Murgtal

07. – 08.11.2020 | Hügelsheim

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referenten:	Referententeam BTB	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	80 €
	Regulär	95 €

BZG BW

Offizielle Hauptförderer des Badischen Turner-Bundes



BZG BW

L-204360 – fit und gesund im

Kraichturngau Bruchsal

16. – 17.05.2020 | Bruchsal-Helmsheim

Inhalte u.a.:

- Wir Frauen, unser Beckenboden (Christiane von Ganski)
- Rund um den Rücken

Umfang:	16 Lerneinheiten
Referenten:	Referententeam BTB
Kosten:	BTZ-Abonnenten 80 €
	Regulär 95 €

BZG BW

L-204370 – fit und gesund im

Markgräfler-Hochrhein-Turngau

07. – 08.03.2020 | Brennet-Öflingen

Inhalte u.a.:

- Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

Umfang:	16 Lerneinheiten
Referenten:	Referententeam BTB
Kosten:	BTZ-Abonnenten 80 €
	Regulär 95 €

BZG BW

L-204380 – fit und gesund im

Ortenauer Turngau

Juni 2020 | Achern

Inhalte u.a.:

- Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

Umfang:	16 Lerneinheiten
Referenten:	Referententeam BTB
Kosten:	BTZ-Abonnenten 80 €
	Regulär 95 €

BZG BW

L-204391 und L-204392 – fit und gesund im

Badischen Schwarzwald-Turngau

L-204391 Teil 1 | 16.05.2020 | Mönchweiler

L-204392 Teil 2 | 27.06.2020 | Hornberg

Inhalte u.a.:

- Teil 1: Bodyweight Training
- Teil 2: Cardio- und Krafttraining

Umfang:	16 Lerneinheiten
Referenten:	Referententeam BTB
Kosten:	BTZ-Abonnenten 80 €
	Regulär 95 €

ANZEIGE

stark.dynamisch.ausdauernd.

Wir drucken Ihr Projekt.

Kontakt:
info@druck-verlag-sw.de

Druckhaus Karlsruhe
Druck + Verlag Südwest
www.druckhaus-karlsruhe.de

Bild: Fotolia / © Alex Koch

Fortbildungen in den Turngauen

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Die Fortbildungen in den Turngauen zählen für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe für folgenden Lizenzprofile:

- ÜL C Turnen allgemein
- T C B Fitness/Gesundheit
- T C B Fitness/Gesundheit Ältere

Badischer Schwarzwald-Turngau

Ansprechpartnerin:

Silke Endres,
geschaefsstelle@badischer-schwarzwald-turngau.de

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaefsstelle@badischer-schwarzwald-turngau.de

Abschusslehrgang

21.11.2020 | Donaueschingen

Umfang: 8 Lerneinheiten

Elsenz-Turngau Sinsheim

Ansprechpartnerin:

Petra Kösegi

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

Susanne Weickert, geschäftsstelle@elsenzturngau.de
Anmeldeformular: www.elsenzturngau.de

Fit⁴ im ETG – Klassiker und Fitnesstrends

10.10.2020 | Bad Rappenau

Umfang: 8 Lerneinheiten

Hegau-Bodensee-Turngau

Ansprechpartnerin:

Wiltrud Bossert-Engmann

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

info@hgtg.de

Anmeldeformular: www.hbtg.de

Ideenbörse Fitness und Gesundheitssport

19. – 20.09.2020 | Owingen

Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag

Main-Neckar-Turngau

Ansprechpartnerin:

Patricia Steinbach, patricia.steinbach@gmx.de

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaefsstelle@tv-koenigshofen.de

Fitness – Frauenturnen

07.03.2020 | Walldürn

Umfang: 8 Lerneinheiten

Kraichturngau Bruchsal

Ansprechpartnerin:

Heike Hörner

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

kraichturngau@t-online.de

Gesundheitssporttag

17.10.2020 | Graben-Neudorf

Umfang: 8 Lerneinheiten

Markgräfler-Hochrhein-Turngau

Ansprechpartnerin:

Vanja Seger

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

regionalbeauftragte@markgraefler-hochrhein-turngau.de

Lehrtagung

10. – 11.10.2020 | Waldshut

Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag

Turngau Mittelbaden-Murgtal

Ansprechpartnerin:

Annerose Schmidhuber

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

turngau-mittelbaden-murgtal@t-online.de

Fit und gesund Tag

19.01.2020 | Baden-Baden

Umfang: 8 Lerneinheiten

Rückenfit von Kopf bis Fuß

25.04.2020 | Eisental

Referentin: Tanja Ade

Umfang: 8 Lerneinheiten

Ortenauer Turngau

Ansprechpartnerin:

Regina Jäger

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@ortenauer-turngau.de

Fit und gesund

28.03.2020 | n.n.

Referentin: Susanne Gertz

Umfang: 8 Lerneinheiten

Gesundheitssporttag

25.04.2020 | Ortenberg

Umfang: 8 Lerneinheiten

ANZEIGE

Bringen



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sie etwas ins Rollen

Sie wollen in Ihrem Verein Gesundheitssportangebote herausheben?

Die Arbeit Ihrer Übungsleiter/innen betonen?

Oder neue Teilnehmer/innen für Ihre Angebote gewinnen?

Beantragen Sie jetzt das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit und nutzen Sie diese Zertifizierung für Ihre Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Landesturnverband.

www.pluspunkt-gesundheit.de

Fort- und Weiterbildungen der DTB-Akademie

Die Fort- und Weiterbildungen der DTB-Akademie können ebenfalls für die Lizenzverlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden sowie für die Zertifikate der DTB-Akademie.

- ÜL C Turnen allgemein
- T C B Fitness/Gesundheit

- T C B Fitness/Gesundheit Älter
- T C B Fitness/Gesundheit Natursport Winter
- T C B Fitness/Gesundheit Natursport Sommer
- T C B Fitness-Aerobic
- ÜL B Sport in der Prävention (alle Profile)

L-205011 und L-205012

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

L-205011 | Teil 1: 08. – 10.05.2020 | Sportschule Schöneck

L-205012 | Teil 2: 03. – 05.07.2020 | Sportschule Steinbach

Das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining vermittelt allen Teilnehmern ohne Vorkenntnisse die Grundlagen aus den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Methodik/Didaktik sowie Planung und Organisation von Sportangeboten unter Berücksichtigung der Kernziele im Gesundheitssport. Darüber hinaus bereitet es auf die Durchführung allgemeiner Fitness- und Gesundheitsangebote vor. Der Abschluss ist Zugangsvoraussetzung für alle einstufigen Kursleiter- und Trainerausbildungen in den Bereichen Fitness, Functional Training, Rücken & Gesundheit sowie Älter werden! Das Basismodul wird als Grundlehrgang für die Trainer C Ausbildung Fitness/Gesundheit anerkannt.

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

Inhalte u.a.:

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

Abschluss: Zertifikat

Umfang: 50 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten:

GymCard	435 € inkl. VP
GymCard	547 € inkl. ÜN und VP
Regulär	525 € inkl. VP
Regulär	637 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 30 €	

BZG BW

L-205020

Instructor FUNTONE® – Das funktionelle Toning in Perfektion

16. – 18.10.2020 | dezentral

FunTone® ist das lizenzfreie Konzept, das aufgrund seiner durchdachten und einfachen Struktur im Groupfitness-Bereich führend ist. Erleben Sie die perfekte Symbiose aus Workout-Vielfalt, Spaß und Intensität. In dieser Weiterbildung perfektionieren Sie funktionelle Bewegungsabläufe und lernen erfolgreich die FunTone®-Strukturen kennen. Dabei steht im Vordergrund die intelligente Verbindung von funktionellen Bewegungen sowie die ideale Bewegungsdauer – in der entscheidend wirkenden Reihenfolge.

FunTone® – innovativ, effizient und einfach!

Weitere Informationen unter: www.myfuntone.com

Inhalte u.a.:

- FunTone® Struktur
- FunTone® Levelsystem, Techniktraining
- Funktionelle Anatomie, Trainingsperiodisierung

- Stundenaufbau FunTone® Basic und Sensibility (Barfuß)
- Cueing, FunTone® Musik-Aufbau, Übungssammlung

Voraussetzungen:

- Gruppenfitness Unterrichtserfahrung
- oder DTB-Trainer GroupFitness
- oder ÜL/Trainer C-Lizenz Fitness-Aerobic
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder andere Qualifikationen auf Anfrage

Abschluss:

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei. Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „Instructor FunTone®“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen FunTone® anzubieten.

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Jana Spring

Kosten:

GymCard	250 € ohne ÜN/ VP
Regulär	295 € ohne ÜN/VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205050

Stretching-Instructor

17. – 19.07.2020 | Sportschule Steinbach

Die Weiterbildung zum 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).

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

Voraussetzungen:

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

Abschluss:

Zertifikat „Stretching-Instructor“

BZG BW

Inhalte u.a.:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Definition Dehn-Techniken
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche Kundengruppen
- Erlernen und Üben der Basistechniken
- Lernen und Üben aller Dehnpositionen des Buches Stretching und Beweglichkeit
- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Karin Albrecht

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

L-205030 und L-215030

DTB-Kursleiter/in Beckenboden

L-205030 | 13. – 15.03.2020 | Sportschule Steinbach

L-215030 | 19. – 21.03.2021 | Sportschule Schöneck

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

Voraussetzungen:

- Sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer Pilates

Abschluss:

Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Beckenboden“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Inhalte u.a.:

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Ulla Häfelinger

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

BTB GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic

14. – 15. November 2020 in Waghäusel-Wiesental

www.badischer-turner-bund.de/Bildung

**Save
the date**



L-205040
DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention

23. – 25.10.2020 | Sportschule Steinbach

Voraussetzungen:

- Übungsleiter B – Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation (2. Lizenzstufe)
- oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom, Bachelor oder Master)
- oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer Pilates

Abschluss:

Zertifikat „DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Ulla Häfelinger

Kosten:	GymCard	260 € inkl. VP
	GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	305 € inkl. VP
	Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW
L-205240
DTB-Kursleiter Entspannungstechniken

06. – 08.05.2020 | Sportschule Steinbach

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)

Hinweis:

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

Inhalte u.a.:

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga
- Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden

Abschluss:

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Manuela Blanke

Kosten:	GymCard	260 € inkl. VP
	GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	305 € inkl. VP
	Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW




9. – 11. Juli 2021 | Offenburg

Landeskinderturnfest 2021








L-205290

DTB-Instructor Walking/Nordic Walking

22. – 24.05.2020 | Sportschule Steinbach

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder DTB-Trainer-/ÜL-Lizenz
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss:

- Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Instructor/in Walking/Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking“ sowie „Nordic-Walking“, 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.:

- 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“

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Susanne Gertz

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW



L-205061 und L-205062

DTB-Rückentrainer

L-205061 | 25. – 26.04.2020 | Sportschule Schöneck

L-205062 | 16. – 18.10.2020 | Sportschule Steinbach

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Rückenkonzept vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung **im Verein** anerkannt ist. Das Konzept „Bewegen statt schonen“ besteht aus zehn Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Voraussetzungen:

- Übungsleiter B – Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)
- oder DTB-Trainer Gesundheitssport
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- 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:

Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Rückentrainer/in“
- Kursleitermanual sowie
- Zertifikat über die Schulung im standardisierten Rücken-Kursprogramm „Bewegen statt schonen“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen laut Leitfadens Prävention erfüllt

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, sensomotorisches und koordinatives Training
- Haltungsaufbau – physiologische Grundhaltung, Haltungsbeurteilung, Haltungskorrektur, Haltungstraining
- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining: Umgang mit Schmerz, Mentales Rückentraining, Stress, Entspannung, Resilienz
- Spielerisches Bewegungstraining, Alltagstraining, Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen laut Leitfadens Prävention erfüllt.

Verlängerung des Zertifikats:

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Anke Ernst

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW



DTB-Rückenexperte und ANTARA®-Rückentrainer/in



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 starAusbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität (Australien) zu den Themen: chronischer Rückenschmerz, Beckenboden-Dysfunktion, Fehlhaltungen und Stabilisation und Core-Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

L-205071

RückenPraxis Pur

23. – 24.05.2020 | Sportschule Steinbach

In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer wurde in Theorie und Praxis viel Wissen erworben. RückenPraxis Pur schafft die Möglichkeit, viele weitere Ideen für die Praxis kennenzulernen!

Die Weiterbildung basiert auf dem Bewegungskonzept Antara® (Karin Albrecht, Schweiz) und bildet die Brücke für die weiteren Module zum DTB-Rückenexperten und dipl. Antara®-Rückentrainer.

Voraussetzungen: DTB-Rückentrainer

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Inhalte u.a.:

- Kennenlernen neuer Übungen und Variationen bekannter Übungen
- Vertiefung von Haltungsaufbau und Haltungskorrektur
- Ansteuerung der Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen
- Erstellung von Stundenbildern

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referentin: Anette Gloss

Kosten:

GymCard	232 € inkl. VP
GymCard	260 € inkl. ÜN und VP
Regulär	267 € inkl. VP
Regulär	295 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	

BZG BW

L-205072

Aufbaumodul 1 „Becken/Hüftgelenk“

09. – 11.10.2020 | 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, 4. Auflage 2018, ISBN Nummer 978-3-13-241941-4 Stuttgart gelesen sein.

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Karin Albrecht

Kosten:

GymCard	290 € inkl. VP
GymCard	346 € inkl. ÜN und VP
Regulär	335 € inkl. VP
Regulär	391 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

Offizielle Hauptförderer des Badischen Turner-Bundes



L-205073

Aufbaumodul 2 „Schultergürtel/Halswirbelsäule“

20. – 22.11.2020 | Sportschule Schöneck

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 Stabilisationsübungen. 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 Verhalten des Trainers. Wann kann und sollte der Trainer die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten weiterleiten? Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum Rückenexperten ab.

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, 4. Auflage 2018, ISBN Nummer 978-3-13-241941-4 Stuttgart gelesen sein.

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referent: Volker Kipp

Kosten:

GymCard	290 € inkl. VP
GymCard	346 € inkl. ÜN und VP
Regulär	335 € inkl. VP
Regulär	391 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205074

Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

05. – 06.02.2021 | Sportschule Steinbach

Prüfung in Theorie und Praxis – Sie werden eingehend darauf vorbereitet. Fragen hierzu können in den vorhergehenden Modulen eingehend beantwortet werden. Als Abschluss erhält der Teilnehmende ein Zertifikat zum DTB-Rückenexperten und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara®-Rückentrainer/in“.

Abschluss:

Zertifikat zum DTB-Rückenexperten und das schweizerische Diplom: Dipl. Antara®-Rückentrainer.

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referent: Volker Kipp

Kosten:

GymCard	229 € inkl. VP
GymCard	257 € inkl. ÜN und VP
Regulär	264 € inkl. VP
Regulär	292 € inkl. ÜN und VP

BZG BW



L-205260

DTB-Kursleiter/in Fit in der Schwangerschaft

03. – 04.07.2020 | Sportschule Schöneck

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Damit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum „kugelwohl“ fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist dieses Programm entstanden.

Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich sich einer Gruppe anzuschließen, die einen qualifizierten und vertrauenswürdigen Kursleiter hat und einige andere Frauen, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt. Kraft, Beweglichkeit und auch das Herz-Kreislauf-System werden auf sanfte Art und Weise angesprochen.

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Gesundheitssportprogramm vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung **im Verein** anerkannt ist. Das Konzept „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ besteht aus zehn Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Abschluss:

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer

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

Inhalte u.a.:

- Der schwangere Körper
 - Eine besondere Zeit und deren Begleiterscheinungen
 - Anatomische Grundlagen zum weiblichen Becken
 - Die Haltung
- Bewegung und Sport in der Schwangerschaft
 - Ziele
 - Geeignete Sport- und Bewegungsarten
 - Prinzipien
 - Übungssammlung
 - Kontraindikationen
- Inhalte und Aufbau einer „Sport in der Schwangerschaft-Stunde“
 - Stundenaufbau
 - Verhalten Kursleiter
 - Übungspool für einzelne Trimester
 - Alltagstipps
- Umsetzung im Verein
 - Unterschiedliche Vereinskonzepte
 - Marketing/Netzwerkbildung

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referentin: Nadja Koller

Kosten:

GymCard	199 € inkl. VP
GymCard	227 € inkl. ÜN und VP
Regulär	234 € inkl. VP
Regulär	262 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	

BZG BW



natürlich . bewusst . bewegen .

Bewusste Wahrnehmung von Bewegung

natürlich... sind die Ganzkörperbewegungen, die wir vermitteln

bewusst... sollen sich Kunden auf Pedalo-Geräten erleben und wahrnehmen

bewegen... ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Die Pedalo-Trainingsphilosophie konzentriert sich auf unsere absolute Achtsamkeit dessen was wir tun und richtet sich auf die bewusste innere Wahrnehmung von Bewegungen.

Wie nimmst du dich bei dem was du tust wahr? Wie tust du das was du tust?

Jegliche Informationen unserer Sinnesorgane sollen intensiv wahrgenommen, erlebt und nachvollziehbar verarbeitet werden. So schaffen wir die Grundlage für eigene Entwicklungsprozesse, die wir aktiv anstoßen. Erst dadurch kann man seine natürliche Haltung und Beweglichkeit erhalten, fördern, wiedererlangen und auch die individuelle Handlungsfähigkeit verbessern, sowie Körperintelligenz, Vitalität und Motivation aktivieren. Durch das spezielle Pedalo-Bewegungsprogramm lernt der Körper seine Bewegungsausführungen bewusst wahrzunehmen. Die Sinne werden dabei sensibilisiert sowie der Krafteinsatz der Muskulatur zielgerichtet dosiert und zeitlich koordiniert.

Ob für das Training der Koordinations-, Gleichgewichts-, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit, Körperhaltung oder Handlungsschnelligkeit - wir beraten dich gerne persönlich!

DTB-Trainer/in Pilates

Die DTB-Trainer-Weiterbildung Pilates umfasst insgesamt fünf Stufen.

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

Die Stufen 3, 4 und 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie nacheinander absolviert werden.

Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von zwei Jahren zu durchlaufen.

L-205091

DTB-Trainer/in Pilates Stufe 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

15. – 17.05.2020 | Sportschule Schöneck

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
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheits-training
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205092

DTB-Trainer/in Pilates Stufe 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

19. – 21.06.2020 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

DTB-Trainer/in Pilates Stufe 1

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW


L-205093

DTB-Trainer/in Pilates Stufe 3

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

25. – 27.09.2020 | Sportschule Steinbach

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 bähne 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

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer/in Pilates – Stufe 2
- oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205094

DTB-Trainer/in Pilates Stufe 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

13. – 15.11.2020 | 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 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist dem zuständigen Ausbildungsleiter des Supervisionskurses zum abgesprochenen Zeitpunkt auszuhändigen.

Voraussetzungen: DTB-Trainer/in Pilates – Stufe 3

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205093

DTB-Trainer/in Pilates Stufe 5

Das Ziel vor Augen – Supervision

15. – 16.01.2021 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer-Ausbildung
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching

Abschluss: Nach bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer/in Pilates“. Bei Nicht-Bestehen der Lehrprobe ist eine Wiederholung des Supervisionskurses möglich.

Voraussetzungen:

DTB-Trainer/in Pilates – Stufe 4

Verlängerung des Zertifikats:

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

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	200 € inkl. VP
GymCard	228 € inkl. ÜN und VP
Regulär	240 € inkl. VP
Regulär	268 € inkl. ÜN und VP

BZG BW

Yoga – Die Ausbildung im Überblick

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

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

„Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen.

Lizenzierten DTB-Kursleiter/innen 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 Aufbaukurse an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer/innen (220 LE) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum/ zur DTB-Yogalehrer/in (520 LE) weiterzubilden. Jeder Modul-Block 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.



L-205151

DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

25. – 27.09.2020 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achthgliedrige 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 gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend)

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205152

DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 2

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

30.10. – 01.11.2020 | Sportschule Schöneck

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/in Yoga Stufe 1

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205153

DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

04. – 06.12.2020 | Sportschule Steinbach

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 2

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205154

DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 4

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

29. – 31.01.2021 | 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 eine 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/in Yoga Stufe 3

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205155

DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

12. – 13.03.2021 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer und Individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen:

DTB-Kursleiter/in Yoga Stufe 4

Abschluss:

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

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten:

GymCard	200 € inkl. VP
GymCard	228 € inkl. ÜN und VP
Regulär	240 € inkl. VP
Regulär	268 € inkl. ÜN und VP

ANZEIGE

Riesenfelge Schraube Fit Step



| Prospekte | Kataloge | Flyer |
Anzeigen | Plakate | Dokumenta-
tionen | Zeitungen | Zeitschriften |
Geschäftsberichte | Messestände |

Mobile Messsysteme | Faltkarten
| Logo | Programmhefte | Banner |
Großformatiger Digitaldruck | Visiten-
karten | Briefbogen |
Geschäftsausstattung
| Stempel | Werbe-
mittel | Give aways |
Poster | Fahrzeugbe-
schriftungen | Image-
broschüren | ... |



ist zwar nicht unser Ding, dafür schlagen wir
Purzelbäume, wenn es um die Umsetzung
von Werbe-Ideen geht ...



Xdream Werbe-Support GmbH

Weltzienstraße 6a | 76135 Karlsruhe
Fon (0721) 933 811-0 | Fax 933 811-20
info@xdream.de | www.xdream.de

DTB-Yogalehrer/in (220 LE)

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.

L-205161

DTB-Yogalehrer/in – Aufbaukurs 1

Yoga Adjustments

20. – 22.03.2020 | Sportschule Schöneck

Aktive und passive Methoden der Unterstützung dienen der Vertiefung und Verfeinerung der Asana-Praxis aus der Kursleiter-Ausbildung. In diesem Modul 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.

Voraussetzungen:

DTB-Kursleiter/in Yoga

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

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten: GymCard 260 € inkl. VP
GymCard 315 € inkl. ÜN und VP
Regulär 305 € inkl. VP
Regulär 361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €

BZG BW

L-205162

DTB-Yogalehrer/in – Aufbaukurs 2

Weiterführende Asana-Variationen

24. – 26.04.2020 | Sportschule Steinbach

Basierend auf den Grundhaltungen, die in der DTB-Kursleiter/in Yoga-Weiterbildung (Stufe 1) vermittelt wurden, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf kombinierten Kraft-, Stütz-, Rotationsübungen, Einführung in Umkehrhaltungen sowie Variationen und komplexen Karana-Varianten.

Anhand der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird ein tieferes Verständnis für die Heldenhaltungen (Heldenserie) vermittelt.

Voraussetzungen:

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

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

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten: GymCard 260 € inkl. VP
GymCard 315 € inkl. ÜN und VP
Regulär 305 € inkl. VP
Regulär 361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €

BZG BW

Offizielle Hauptförderer des Badischen Turner-Bundes



L-205163
DTB-Yogalehrer/in – Aufbaukurs 3
Pranayama – Die Atemschule des Hatha-Yoga

15. – 17.05.2020 | 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 Energieleitung.

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)

Voraussetzungen:

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

Die Teilnehmer bekommen im Aufbaukurs 3 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine 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. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mindestens zehn weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des Yogalehrers oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend) einzureichen.

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Elisabeth Alber

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW
L-205164
DTB-Yogalehrer/in – Supervision

04. – 05.07.2020 | 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/in (220 LE) – Aufbaukurs 3 und
- Nachweis über die Teilnahme an mindestens zehn weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des Yogalehrers oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

Abschluss:

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

Verlängerung des Zertifikats:

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

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	200 € inkl. VP
GymCard	228 € inkl. ÜN und VP
Regulär	240 € inkl. VP
Regulär	268 € inkl. ÜN und VP

BZG BW


**MORGENS
RADIO
AN**



**MEIN MORGEN
MEIN LIEBLINGSMIX!**

regenbogen.de



**RADIO
AN!**



MAXIMUM ROCK'N POP

REGENBOGEN ZWEI

regenbogen2.de

DTB-Yogalehrer/in (520 LE)

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. 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.

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer/in (220 LE)

Abschluss:

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

Verlängerung des Zertifikats:

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

Umfang: 300 Lerneinheiten bzw. pro Modul 25 LE plus Prüfung

Im Badischen Turner-Bund beginnt die große Yogalehrer-Ausbildung mit den medizinischen Grundlagen. Sie wird mit den weiteren Modulen in 2021 fortgesetzt.

L-205171

DTB-Yogalehrer/in – Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen I

23. – 25.10.2020 | Sportschule Schöneck

Dieser Themenblock mit dem Schwerpunkt „Yoga für die Gesundheit“ betrachtet unter ganzheitlichen Gesichtspunkten den Einsatz von Yoga in der Prävention und der Rehabilitation. Fundierte Anatomiekenntnisse bilden die Basis für einen befreienden, gesunden Yogaunterricht. In diesem Modul Themenblock werden anatomisch-funktionelle Zusammenhänge für die Yoga-Praxis vermittelt.

Lower body: Schwerpunkt dieses Weiterbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der unteren Extremitäten und der Lenden-Beckenregion. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt.

In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Füße, Beine, Becken, LWS
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205172

DTB-Yogalehrer/in – Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen II

11. – 13.12.2020 | Sportschule Steinbach

Upper body: Schwerpunkt dieses Aus- bzw. Fortbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der oberen Extremität, der Brust- und Halswirbelsäule und der Schulter-Nacken-Region. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt.

In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Hände, Arme, Schulter, BWS, HWS
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205173

**DTB-Yogalehrer/in –
Yoga & Anatomie medizinische Grundlagen III**

26. – 28.02.2021 | Sportschule Steinbach

Center body: Schwerpunkt dieses Moduls ist die funktionelle Anatomie und Physiologie der Organe im Bauch-, Brust- und Kopfbereich. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt.

In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen physiologischen und energetischen Vorgängen erklärt. Verdauung, Ernährung und die eigene Lebensweise werden aus der Sicht der Samkhya-Philosophie hinterfragt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie/Physiologie:
Organe, Verdauung, Ernährung
- Atmung, Nervensystem, Drüsen
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis
- Meditation

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	260 € inkl. VP
GymCard	315 € inkl. ÜN und VP
Regulär	305 € inkl. VP
Regulär	361 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 15 €	

BZG BW

L-205174

**DTB-Yogalehrer/in – Yoga & Anatomie
medizinische Grundlagen – Supervision**

19. – 21.03.2021 | Sportschule Steinbach

Voraussetzung:

- DTB-Yogalehrer/in
- Teilnahme an den Mastermodulen Yoga & Anatomie I – III

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	200 € inkl. VP
GymCard	228 € inkl. ÜN und VP
Regulär	240 € inkl. VP
Regulär	268 € inkl. ÜN und VP

BZG BW

Präsentiert von

EnBW

**Mach es zu
deinem Turnfest**

gemeinsam einzigartig
#ludwigsburg2020 #turnfest

landesturnfest.org



**LANDES
TURNFEST**
LUDWIGSBURG
21.–24.05.2020

L-205210

DTB-Kursleiter/in FASZIO®-Training

09. – 12.07.2020 | Sportschule Schöneck

FASZIO® – das ganzheitliche Faszientraining setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. Das fasziale Netz wird beim Training in den Vordergrund gestellt und seine Funktionen optimal unterstützt. Das macht bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist. Denn, ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht Spaß! FASZIO® kehrt mit seinen sieben Strategien zurück zu den Wurzeln von funktionaler Bewegungsvielfalt und emotionalem Ausdruck. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Ein gut funktionierendes fasziales Netzwerk ermöglicht die Nutzung aller Informations-, Zirkulations- und Kraftübertragungswege im Menschen.

Gemäß unserem Motto „wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst“ werden in der Ausbildung umfangreiche fasziale Grundkenntnisse allgemeinverständlich vermittelt. Dabei setzt das Verstehen von faszialen Strukturen ein Einlassen auf Ungewohntes voraus. Kern des Bewegungskonzeptes von FASZIO® sind die sieben Strategien, mit denen das fasziale Netz gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird. Dabei wird auf die anatomisch-funktionelle Ausrichtung des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Ein besonderer Aspekt sind die fünf Faszienleitbahnen nach FASZIO®. Wir liefern viele Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Kursen und Coachings.

Zielgruppe:

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Grouptraining, Workout, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, die FASZIO® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.



BZG BW

Voraussetzungen:

- Sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)
- oder gleichwertige Qualifikation

Inhalte u.a.:

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der sieben FASZIO® Strategien
- Modell der Faszienleitbahnen
- Typologisches Faszientraining
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Releasing-Techniken mit den FASZIO® Bällen
- Praxisbeispiele
- Musterstunden
- Eigenverantwortliche Übungsentwicklung in Kleingruppen
- Supervision zur professionellen und selbständigen Umsetzung

Abschluss:

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

Umfang: 38 Lerneinheiten

Referentin: Franziska Wulff

Kosten:

GymCard	425 € inkl. VP
GymCard	509 € inkl. ÜN und VP
Regulär	505 € inkl. VP
Regulär	589 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 20 €	





BZG BW

L-205220

Drums Alive®-Instructor

26. – 27.09.2020 | Sportschule Steinbach

Drums Alive® – 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 wie Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit.

Vorgestellt und erarbeitet wird ein neuer innovativer Weg, wie Trommeln und Tanzen, propriozeptives Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können.

Durch die wissenschaftliche Begleitung findet Drums Alive® ebenfalls Ansätze bei Depressionen und Burnout, Schwindel, Tumorkranken, Patienten in Seniorenheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn!

Zielgruppe:

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

Voraussetzungen:

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

Inhalte u.a.:

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

Abschluss:

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

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referenten: Drums Alive®-Team

Kosten:

GymCard	225 € inkl. VP
GymCard	253 € inkl. ÜN und VP
Regulär	280 € inkl. VP
Regulär	308 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	

ANZEIGE



Orden • Medaillen • Abzeichen • Werbemittel



Steinhauer & Lück GmbH & Co KG · Hochstraße 47-51 · 58511 Lüdenscheid · Telefon 02351 - 10 62 0 · Fax 02351 - 10 62 50
eMail info@steinlueck.de · Besuchen Sie uns im Web und in den sozialen Medien: www.steinlueck.de · www.facebook.com/steinlueck

L-205230
AROHA®-Instructor

19. – 20.09.2020 | dezentral

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

Zielgruppe:

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

Voraussetzungen: Keine

Inhalte u.a.:

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

Abschluss:

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

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referenten: AROHA®-Team

Kosten:

GymCard	225 € inkl. VP
GymCard	253 € inkl. ÜN und VP
Regulär	280 € inkl. VP
Regulär	308 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	

BZG BW

L-205250
KAHA®-Instructor

27. – 28.06.2020 | dezentral

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern 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.

Inhalte u.a.:

- Kaha® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- Ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- Gibt innere Ruhe und Gelassenheit

Voraussetzungen: Keine

Abschluss:

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

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referenten: KAHA®-Team

Kosten:

GymCard	225 € inkl. V
GymCard	253 € inkl. ÜN und VP
Regulär	280 € inkl. VP
Regulär	308 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	


BZG BW


L-205411

4XF Instructor Functional Training Basic

03. – 04.04.2020 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings/ Medizinischer Hintergrund
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit/Einfache Trainingsprogramme/Intervall- und Zirkeltraining
- Functional Training in der Prävention/für Fitnesssportler
- Trainingsgeräte/Tools im Functional Training
- Kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training
- Dynamisches Aufwärmen – Mobility – Cool-down
- Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität/Schnelligkeit/Stabilisation und Rumpfkraft (Core)/Kraft/Koordination/Ausdauer
- Grundlegende Progressionen erlernen

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheits-training
- oder DTB-Fitnesstrainer Studio (ehemals DTB-Trainer GeräteFitness)
- oder DTB-Trainer GroupFitness
- oder gleich- bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)



Abschluss:

Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referent: Sven Ortner

Kosten:

GymCard	229 € inkl. VP
GymCard	257 € inkl. ÜN und VP
Regulär	264 € inkl. VP
Regulär	292 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	

L-205412

4XF Instructor Crosstraining

20. – 21.06.2020 | AC Weinheim

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

4XF Functional Training (Basic)

Abschluss:

Zertifikat „4XF Instructor CrossTraining“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referent: Sven Ortner

Kosten:

GymCard	260 € ohne ÜN und VP
Regulär	300 € ohne ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €	



L-205413

4XF Advanced Exercise

10.10.2020 | AC Weinheim

In diesem Aufbaumodul werden die erlernten Grundkenntnisse des Functional Training weiter ausgebaut. Neben der Erweiterung des Übungspools steht der methodische Trainingsaufbau im Vordergrund.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inklusive Pflichtmodul

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referent: Sven Ortner

Kosten:

GymCard	89 € ohne ÜN und VP
Regulär	119 € ohne ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €	



L-205414

4XF Instructor Tough Class

26.09.2020 | AC Weinheim

Dieses 4XF Workout für große Gruppen begeistert alle, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreografisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihres individuellen Leistungsvermögens auspowern wollen. ToughClass ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

Bei der Tough Class ...

- kommen die Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz
- wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert
- dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungsanzahl
- gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen
- gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien
- stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund (kontinuierliche Bewegungssteuerung, Bewegungsfluss)

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

4XF Functional Training (Basic)

Abschluss:

Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Umfang: 10 Lerneinheiten

Referent: Sven Ortner

Kosten: GymCard 130 € ohne ÜN und VP
Regulär 165 € ohne ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €



L-205415

4XF Athletic

für Einzelpersonen und Mannschaften

21.11.2020 | AC Weinheim

Bei diesem Aufbaumodul liegt ein besonderer Fokus auf der Betreuung von Sportlern und Sportmannschaften. Darüber hinaus wird die Anwendung des Functional Trainings im Gruppensetting und im Fitnessbereich vertieft.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inklusive Pflichtmodul

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referent: Sven Ortner

Kosten: GymCard 89 € ohne ÜN und VP
Regulär 119 € ohne ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €



Offizielle BTB-Hauptförderer





trainersuchportal

DIE JOBBÖRSE FÜR TRAINER UND VEREINE

Ob Übungsleiter oder Vollzeit-Trainer, ob Bambinitraining oder Wettkampfsport: trainersuchportal, DIE Jobbörse im Sport, bringt bundesweit Trainer und Vereine zusammen.

trainersuchportal ist die beste Lösung bei der Trainersuche im Breiten- und Leistungssport. Mit hunderten aktuellen Trainergesuchen und tausenden registrierten Trainern ist für Trainer und Vereine immer etwas dabei.

Jobsuche und Profile für Trainer – kostenlos!

Für Trainer bietet das trainersuchportal die optimale Plattform um Gesuche von Vereinen durch-

suchen zu können. Täglich neue Jobs im Sport, welche man sich auch bequem aufs Handy schicken lassen kann. Wer als Trainer proaktiv dafür sorgen möchte, von potenziellen Arbeitgebern gefunden und kontaktiert zu werden, kann sich sein Profil erstellen und sich mit seinen Qualifikationen präsentieren. Der Vorteil liegt hier klar auf der Hand: Die Vereine können sich direkt melden, sobald eine Stelle zu besetzen ist. Und das alles ist kostenlos möglich!

Gesuche für Vereine – ebenfalls kostenfrei!

Das trainersuchportal kann über den Verband kostenlos genutzt werden. Von dieser Kooperation

zu profitieren ist ganz einfach: Unter www.trainersuchportal.de oder über die Verbandshomepage können mit dem Gutscheincode des Verbandes „Bronze-Anzeigen“ kostenfrei eingestellt werden.

Gutscheincode:
BTB2020

Diese Anzeigen werden dann automatisch sowohl beim trainersuchportal, als auch auf der Stellenbörse des Verbandes veröffentlicht und erreichen damit optimale Sichtbarkeit für alle Interessierten.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.trainersuchportal.de/verein

L-205416

4XF Sling Training

28.03.2020 | dezentral

Das SlingTraining – bei dem die Übungen mit den Händen oder Füßen in hängenden Schlaufen ausgeführt werden – setzt auf eine intensive, tiefenwirksame Kräftigung und Stabilisierung aller Muskelgruppen. In dieser Fortbildung erfahren Sie alles zu Ursprung, Wirkung, Besonderheiten, Einsatzmöglichkeiten und Vermittlungsmethoden dieses spannenden Fitnesstrainings.

Inhalte u.a.:

- Einführung in die Grundeinstellungen und Korrekturmöglichkeiten
- Einführung in die Grundübungen (Rumpf, Beine, Arme)
- Grundlagen für spezielle Übungen (Rücken, Schulter, Knie, Fußgelenk)

- Variationsmöglichkeiten zum Schwierigkeitsgrad
- Methodischer Trainingsaufbau
- Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Praxisstunden

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referent: Sven Ortner
Kosten: GymCard 89 €
 Regulär 119 €
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €



L-206211

Faszientraining in der GroupFitness – aus 1 mach 7

07.11.2020 | dezentral

Neue Trainingsreize für klassische GroupFitness-Kurse. Wenn du immer noch glaubst, dass Faszientraining aus „Rollen“ besteht, dann zeigen wir dir hier, wozu deine Faszie wirklich fähig ist. Mit diesem genialen System versiebenfachst du ganz einfach dein Übungsrepertoire.

Bring den Schweiß zum Glitzern und pepp deine Kurse mit ungewöhnlicher Bewegungsvielfalt und überraschenden Leistungsreizen auf. Nutze das volle Potential deiner Faszie und mach aus 1 Übung 7!

Fortbildung für alle Trainer/innen der GroupFitness, die noch keine Faszien Vorkenntnisse haben.

Inhalte u.a.:

- Einblick „Was ist Faszie?“
- Praxiseinheiten „aus 1 mach 7: Group-Fitness-Übungen faszial erweitern“

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Doris Tölle
Kosten: GymCard 89 €
 Regulär 119 €
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €



L-206211

Training für die Rückenfaszie by FASZIO®

08.11.2020 | dezentral

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen. Die Rückenfaszie als Schnittstelle des Fasziennetzwerkes wird in den Fokus gesetzt. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet die umliegenden Regionen. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ ermöglicht das Modell der Aufspannung durch die Leitbahnen nach FASZIO® einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung der körperweiten Kraftübertragungswege.

Bewegte Übungen für die Geschmeidigkeit der großen Rückenfaszie und die Beweglichkeit der Wirbelsegmente machen diese Fortbildung ideal für alle, die GroupFitness-Kurse mit Musik unterrichten. Erweitere mit Spaß dein Bewegungsspektrum und steigere nachhaltig deine Leistungsfähigkeit: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Rückentraining!

Fortbildung für alle Trainer/innen der GroupFitness, die noch keine Faszien Vorkenntnisse haben.

Inhalte u.a.:

- Einblick „Was ist Faszie?“ und „Warum ist sie im Rückentraining wichtig?“
- Modell der Kraftentwicklung in der Aufspannung
- Kräftigung in Ganzkörperbewegungen über Faszienleitbahnen
- Praxisbeispiele

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Doris Tölle
Kosten: GymCard 89 €
 Regulär 119 €
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €



L-206230

Beckenboden trifft Bauchmuskulatur

11.07.2020 | dezentral

Der Beckenboden bildet nach wie vor eine Schlüsselstellung im Bewegungssystem und somit für eine aufrechte Körperhaltung. Durch die fasziale Vernetzung mit der Bauchmuskulatur bilden beide ein Team. Zusammen sind sie verantwortlich für ein stabilisierendes Muskelkorsett, das die Wirbelsäule stützt und schützt.

Bewährte Übungen werden neu gespürt, die Körpermitte wahrgenommen, neue Sichtweisen werden geöffnet. Das „etwas andere“ Training steht im Vordergrund. Du wirst Stabilität und Flexibilität erleben.

BZG BW

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €

L-206240

Pilates Choreografie

07.11.2020 | dezentral

Mit der Verkörperung der Pilates Übungen bietet sich ein breites Feld der Möglichkeiten. Durch Zusammenfügen von Bewegungen im Fluss, gestaltet mit harmonischen Übergängen und verbunden auf Musik entstehen Choreografien, die Spaß und Freude machen.

Die Choreografien werden in verschiedenen Levels erarbeitet, zum einen für deinen Unterricht aber auch gerne für Aufführungen.

BZG BW

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 5 €

L-206250

Basic Mobility

27. – 28.06.2020 | dezentral

Emotionale und körperliche Gesundheit sowie Freiheit benötigen das Zusammenspiel von Körper und Geist. Auf einem starken Fundament baut alles auf.

Träumst du davon, neue Wege zu beschreiten? Dann probiere jetzt vielfältige Bewegungen auf ganzheitliche Art. Erhalte ein flexibles Fundament für die Herausforderungen des Lebens!

Inhalte u.a.:

- Bridge
- Deep Squat
- Pistol Squat
- L-Sit
- Gymnastik – Ringe/Hang
- Handstand Einstiege
- Mentalbeweglichkeit

BZG BW
MOVEON
CREATING SKILL & FLOW

Umfang: 16 Lerneinheiten
Referentin: Philipp Preiss
Kosten: GymCard 195 € ohne ÜN/VP
Regulär 250 € ohne ÜN/VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2020: 10 €



Gefällt mir!

Der Badische Turner-Bund auf Facebook:

www.facebook.com/BadischerTurnerBund