

Fitness und Gesundheit Erwachsene, Ältere und Senioren

In jedem Lebensalter ist die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit für die Lebensqualität von zentraler Bedeutung. Egal ob mit Voll-Power oder sanft trainiert wird, ob das Thema Sturzprophylaxe oder Rückentraining interessant ist, oder das Thema Group-Fitness und Fitness-Aerobic unterrichtet wird, oder ob Outdoor- oder Hallensport gewünscht wird, der BTB stellt ein umfangreiches und vielfältiges Aus- und Fortbildungsprogramm im Fitness- und Gesundheitssport für die Zielgruppen Erwachsene und Ältere zur Verfügung.

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-214100

Fit und vital im Alter

24. – 26.03.2021 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Schwungvoll ins Alter – Faszientraining
- Brasil Workout
- Alltags-Trainings-Programm (ATP)
- Mühelos bewegen (Move easy)
- Line- und Contra-Tänze

L-214110

BodyFit

01. – 03.03.2021 | Sportschule Steinbach

Training für den ganzen Körper. Das wünschen sich die Teilnehmer*innen 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.

BZG BW

- Schwerpunkt Schulter-Nacken-Arme
- Fitness mit einem ungewöhnlichen Handgerät
- Dynamische Entspannung

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

Inhalte u.a.:

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

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-214120

Musik ist Trumpf

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*innen 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 ¾ Takt
- Ideen für Aerobic und Stepaerobic
- Workout

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-214130 und L-224100

Power plus

L-214130 | 19. – 21.04.2021 | Sportschule Steinbach

L-224100 | 02. – 04.02.2022 | Sportschule Schöneck

Spaß und Power mit dem eigenen Körpergewicht, Tabata oder HIIT-Training. Die Fortbildung zeigt verschiedene Trainingsformate aus dem Functional-Training auf, die für schweißtreibende und effektive Vereinsstunden – besonders auch für die Zielgruppe junger Erwachsener – geeignet sind.

Inhalte u.a.:

- Functional Workout
- 4xF Training
- Vielseitiges Intervall-/Zirkeltraing

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-214141 und L-214142

Bewegter Rücken

L-214141 | 19. – 21.05.2021 | Sportschule Schöneck

L-214142 | 25. – 27.10.2021 | 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!

Inhalte u.a.:

- Fasziales Rückentraining
- Core and Stability
- Klassische Rückenübungen neu betrachtet

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-210148

Aerobic – Einstieg leicht gemacht

19. – 20.11.2021 | 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. Grundschritte und Schrittfamilien, spiegelbildliches Arbeiten, Handzeichen/Cueing, Musik und Musikeinsatz kennen.

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Anke Ernst

Kosten: BTZ-Abonnenten 95 € (inkl. ÜN/VP)
Regulär 110 € (inkl. ÜN/VP)

BZG BW

L-214150

Fit – fetzig, fit for ever

14. – 16.06.2021 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Sport und Spiel hält fit – ein update aus der Wissenschaft
- Gemeinsam sind wir stark
- Kleingeräte in Bewegung
- Gehirnjogging – Workout mit allen Sinnen

- Aroha
- Fit und vital (auch) durch Ernährung
- Functional Aging
- Toning Elements

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-214160

Sanft in Balance

12. – 14.07.2021 | 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-/Coretraining
- Faszientraining sinnvoll

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-214171 und L-214172

SHK statt BBP

L-214171 | 27. – 28.09.2021 | Sportschule Steinbach*

L-214172 | 11. – 12.11.2021 | Sportschule Schöneck

(*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: 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

BZG BW

L-214180

Outdoor-Fitness: vielfältig – effektiv – sicher

28. – 29.09.2021 | Sportschule Steinbach

(in Kooperation mit dem BSB Freiburg)



Outdoor-Fitness ist „IN“! Unabhängig von der Verfügbarkeit einer Sporthalle bietet uns die Natur eine Vielfalt an alternativen Trainingsmöglichkeiten. Die Parkbank, der Baumstamm oder die Mauer werden dabei zum interessanten Fitnessgerät. Das Training im Park, auf dem Sportgelände oder auf dem Spielplatz eignet sich für Einsteigergruppen ebenso wie für sportlich Aktive. So entsteht ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Sportprogramm, bei dem nicht nur die Grundlagenausdauer sondern auch Kraft, Schnelligkeit, Stabilität und Koordination trainiert wird.

Zudem werden Tipps, Tricks und Kenntnisse zur Ersten Hilfe aufgefrischt, damit das Training im Freien unfallfrei und gefahrlos durchgeführt werden kann.

BZG BW

Inhalte u.a.:

- Functional Training mit und ohne Hilfsmittel
- Parksport/Parkbenching
- Outdoor Zirkeltraining
- Spielerische Fitness im Freien
- Sicherheit geht vor, Erste-Hilfe draußen

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-214190

Relax and Slow down

01. – 03.12.2021 | Sportschule Schöneck

Die Fortbildung lädt ein, Entspannung und Loslassen selbst zu erleben. Durch Achtsamkeit, Ruhe und Bewegung werden neue Energien gewonnen und vielfältige Ideen für einen harmonischen und entspannenden Stundenklang entdeckt.

Inhalte u.a.:

- Unwinding Yoga
- Meditation
- Achtsamkeit in Bewegung
- YoChi-Balance
- Qigong Flow

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-224110

Gesundheitssport im Verein

14. – 16.03.2022 | Sportschule Steinbach

Die Fortbildung richtet sich speziell an Übungsleiter*innen der zweiten Lizenzstufe B-Prävention.

Koordination, Kraft und Beweglichkeit, Stabilität und Herz-Kreislauftraining, es bieten sich eine Vielzahl an Möglichkeiten, Präventionsstunden abwechslungsreich und ganzheitlich zu gestalten, nach dem Motto: Gesundheit durch Bewegung fördern.

Alternative Übungsangebote für Teilnehmer*innen mit kleinen orthopädischen Problemen werden erarbeitet und das Wissen um die funktionelle Anatomie aufgefrischt.

Weitere Inhalte der Fortbildung sind die beiden standardisierte DTB-Kurskonzepte „Cardio Aktiv“ und „Ganzkörpertraining – sanft und effektiv“ die als Kurs nach 20 SGB V im Verein angeboten werden können und auch der Austausch zu aktuellen Themen soll nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: ÜL B Prävention

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-224120

Für Bewegung ist es nie zu spät

28. – 30.03.2022 | Sportschule Schöneck

Aktiv und bewegt bleiben, auch wenn es hier und da schon mal zwickelt. Kraft, Ausdauer und Flexibilität sind wichtige Komponenten, um lange selbständig zu bleiben. Durch diverse Übungsvarianten wird, trotz der ein oder anderen Einschränkung, eine Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten erreicht.

Inhalte u.a.:

- Alltags-Fitness-Test
- Defizite stärken
- Labil heißt stabil
- Dual-Tasking – eine Herausforderung
- Arthrose – welche Bewegungsprogramme passen

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-215480

Yoga update für Yoga Kursleiter und Yogalehrer

26. – 27.06.2021 | 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 195 € (inkl. ÜN/VP)
Regulär 210 € (inkl. ÜN/VP)

BZG BW

L-215501 und L-215502

Rundum Fit – Zirkel Fit

L-215501 | 10. – 12.09.2021 | Sportschule Schöneck

L-215502 | 03. – 05.12.2021 | Sportschule Schöneck

Vielseitige Möglichkeiten und Variationen eines Zirkeltrainings für Fitnessstunden 50 Plus, die Spaß bringen und auf moderne Weise die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten trainieren. Ob Sensomotorik, intermuskuläre Koordination oder Alltagsfitness, an diesem Wochenende gibt es abwechslungsreiche Inhalte mit Tipps aus unserer Erfahrungskiste.

Inhalte u.a.:

- Theorie: Wie und Wozu (Belastungssteuerung, Intensität, Ausgangspositionen, etc.)
- Cardio-Zirkel mit Aerobic / Step Aerobic
- Partner-Zirkel
- Turnhallen-Zirkel
- 4-Gewinnt-Zirkel
- Rücken Fit-Zirkel (Rumpfstabilität und Core-Training)
- Traditionelle Handgeräte im Zirkel?!
- Moderne Unterrichtsformen, neue Ideen, Tipps und Tricks

Umfang: 24 Lerneinheiten
Referentin: Tanja Ade und Barbara Shaghghi
Kosten: BTZ-Abonnenten 225 € (inkl. ÜN/VP)
 Regulär 250 € (inkl. ÜN/VP)

L-215510

Barre Intensity® Instructor

26. – 27.03.2021 | Sportschule Schöneck

Barre Intensity® kombiniert Pilates, Dance und Functional Fitness zu einem powervollen und intensiven Barre Programm in der Group Fitness. Im Barre-Training wird das Training an der Ballett-Stange neu aufgegriffen.

In dieser Instructor-Ausbildung lernst du die Grundlagen des Barre Intensity®-Training kennen, so dass du überall Barre Fitness an-



bieten und unterrichten kannst. Barre Intensity® ist ein geschütztes Programm. Mit der Instructor-Ausbildung darfst du dies in deinem Verein anbieten.

Umfang: 16 Lerneinheiten
Referentin: Tanja Sacher
Kosten: BTZ-Abonnenten 195 €
 Regulär 210 €

L-216020

Easy-Mix – Aerobic, Step Aerobic, Workout

26.06.2021 | Remchingen-Nöttingen

Mit seinem Programm "Easy Mix" wird Adriano euch zeigen, dass tolle Fitness-Stunden nicht immer komplizierte Choreografien benötigen. Lasst euch überraschen und profitiert von den Impulsen, die euch Adriano vermittelt.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Adriano Valentini
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

L-216030

YoChiBalance

13.03.2021 | 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 Atem-

übung fast fließend in die Yoga-Einheiten über. Die lang gehaltenen Dehnungen und teilweise außergewöhnlichen Übungen des Unwinding-Yogas lösen verklebte Faszien, befreien von Verspannungen im Kreuzbein- und Lendenwirbelbereich und fördern die Kompetenz, eigene Grenzen zu erkennen und zu respektieren.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Grit Senfter
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

L-216051 und L-216052

Outdoor Training von Kopf bis Fuß

L-216051 | 17.04.2021 | Kenzingen

L-216052 | 18.09.2021 | Radolfzell

In diesem Lehrgang geht es um die Fitness für Kopf und Körper. Das besondere PLUS dabei: alles findet draußen an der frischen Luft statt. Natürlich können auch Indoor-Sportler*innen vieles für sich mitnehmen. Viele Angebote sind auch in der Halle machbar. Für den Kopf gibt es Übungen/Spielformen, zur Verbesserung der Koordination und für den Körper werden wir mit allem, was uns draußen zur Verfügung steht, unsere Muskeln spielen lassen.

Inhalte u.a.:

- Bewegungsformen in verschiedenen Facetten
- Koordination in seiner Vielfalt
- Spiele
- Zirkeltraining in und mit der Natur
- Möglichkeiten, den sozialen Aspekt im Verein zu fördern

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referenten: Susanne Gertz und Ehrfried Deschner

Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
Regulär 75 €

L-216060

Nordic-Walking update

18.09.2021 | Weingarten (bei Karlsruhe)

Du walkst schon lange, mit oder ohne Stöcke, und brauchst ein kleines Update? Das ist DEIN Tag! In dieser Fortbildung geht es um:

- Anatomie beim Walken
- Deine Technik

- Deinen Austausch mit anderen
- Laufeinheiten mit Schwunghantel zum Training der Tiefenmuskulatur
- Möglichkeiten unterwegs, z.B. Bänke, Bäume ...

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referenten: Susanne Gertz und Aleksandra Koffend

Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
Regulär 75 €

L-216070

Ernährung & Bewegung Was das Essen mit uns macht!

10.04.2021 | Karlsruhe

Die Arbeitswelt wird immer schneller, der Freizeitstress immer größer. Wir schauen uns die Grundlagen der Ernährung an und wie wichtig Vitamine und Mineralstoffe für unseren Körper sind und was sie mit uns machen.

Den neusten Trends der regionalen Superfoods, Ernährungsformen und Maschen der Lebensmittelindustrie gehen wir auf den Grund.

In einer praktischen Einheit lernen wir Zutatenlisten zu entschlüsseln und vertiefen unser Verständnis für Zucker und Co. und das richtige Maß an Bewegung.

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Lisa Apfel

Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
Regulär 75 €

L-216040

Rollator-Training

20.03.2021 | Mannheim-Brühl

Deine Teilnehmer*innen werden älter und vielleicht kommt einer deiner Teilnehmer eines Tages mit einem Rollator zum Training. Ein Ausschlusskriterium? Nein, ganz und gar nicht. Der Rollator kann eine hilfreiche Unterstützung sein, um wieder aktiv am Leben teilnehmen zu können, auch am Training. Einfühlsam und ideenreich lernst du hier den Umgang mit diversen Rollatoren kennen und erfährst Möglichkeiten wie du den Rollator als Sport- und Hilfsgerät einsetzen und seinen Benutzer direkt mit in deine Turnstunde integrieren kannst.

Inhalte u.a.:

- Einführung in das Rollatortraining: Einstellung und Handling
- Lauftraining
- Rollatortraining macht Spaß
- Sturzprävention
- Dualtasking
- Spielerische Fitness

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Judith Gaab-Hey

Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
Regulär 75 €



Verein
zertifizieren und
profitieren!



Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein

Der Badische Turner-Bund bietet seinen Mitgliedsvereinen die Zertifizierung zum Seniorenfreundlichen Turn- und Sportverein an und damit die Möglichkeit, sich öffentlichkeitswirksam als qualifizierter Anbieter von Bewegungs- und Freizeitangeboten für die stets wachsende Zielgruppe der Älteren und Senioren zu positionieren und vom Netzwerk zertifizierter Vereine zu profitieren.

Kriterien für die Zertifizierung:

Der Verein ...

- ✓ hat mindestens drei sportliche, gesellige Angebote für ältere Menschen.
- ✓ ist Mitglied im Badischen Turner-Bund.
- ✓ bietet gesellige, informative, kulturelle Treffen für ältere Mitglieder.

- ✓ hat qualifizierte Übungsleiter*innen und Trainer*innen.
- ✓ nimmt regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen teil.
- ✓ bietet Kurse oder Projekte auch für Nichtmitglieder an.
- ✓ kooperiert mit örtlichen Organisationen oder Institutionen.
- ✓ bemüht sich um eine seniorengerechte Infrastruktur.

Erstantrag: 25 € | Folgeantrag: 20 €

Antragsformular:

www.badischer-turner.bund.de/service → Qualitätssiegel

Ansprechpartner:

Paul Lemlein, Telefon 0721 / 181520

E-Mail: paul.lemlein@badischer-turner-bund.de

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

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

Sportabzeichen-Prüfer

03. – 04.05.2021 | 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
- Sicherer Umgang mit der Software „SpAz“

Hinweis:

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

Fitnesstraining mit Musik – Fortgeschrittenen

06. – 08.10.2021 | Sportschule Steinbach

Das sportliche Training mit Musik hat viele Facetten. Diese Fortbildung ist ein Angebot für alle, die gerne einmal Musik einsetzen und noch ein paar Informationen und Tipps dafür benötigen – aber auch für Übungsleiter*innen und Trainer*innen mit einer Grundroutine im Umgang mit Musik. Von kleinen Abschnitten des Trainings (z.B. Erwärmung) bis hin zu einer kompletten Trainingsstunde erhalten Sie zahlreiche Ideen. Lernen Sie attraktive Bewegungskombinationen und Choreografien kennen – leicht umzusetzen. Sie erfahren wie man mit dem methodischen Hilfsmittel „Musik“ die Belastungsintensitäten steuern kann. Bezüglich der Übungsausführungen stehen Korrekturen im Fokus, um ein gesundheitsorientiertes Training anzubieten.



Inhalte u.a.:

- Aufwärmen und Cool-down mit Musik
- Kräftigung und Ausdauer bis zu kleinen Choreografien
- Musiklehre eine Einführung

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

Fit ab Sechzig

01. – 03.12.2021 | Sportschule Steinbach

Ein Blick auf die Alterspyramide zeigt uns eine immer älter werdende Gesellschaft. Zeitgleich scheint es, dass die Älteren immer jünger und aktiver werden. Das Motto muss lauten: 20 Jahre lang 60 bleiben! Dazu will diese Fortbildung beitragen. Sie erhalten Informationen über den Belastungsumfang, -dauer und -intensität sowie welcher Sport sich überhaupt für ältere Erwachsene eignet. Mit Musik geht alles leichter: Sie lernen diese sinnvoll in den Übungsstunden bei Älteren einzusetzen. Die Alltagssicherheit spielt im fortgeschrittenen Alter eine zentrale Rolle. Diese lässt sich durch eine Sturzprophylaxe und koordinatives Training sehr gut realisieren. Natürlich müssen Sie nicht erst 60 werden oder sein, um diese Fortbildung zu besuchen!



Schwerpunkte der Fortbildung:

- Sportlich aktiv – ein Leben lang
- Mit Musik geht alles besser
- Koordination / Sensomotorik / Sturzprophylaxe

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

fit und gesund Fortbildungen in den Turngauen

Die „fit und gesund“ Fortbildungen umfassen 16 Lerneinheiten und werden zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe T C Fitness/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.

L-214310 – fit und gesund im

Turngau Pforzheim-Enz

20. – 21.02.2021 | Nöttingen

Rundum Fit = Zirkel-Fit

Vielseitige Möglichkeiten und Variationen eines Zirkeltrainings für Fitnessstunden 50 Plus, die Spaß bringen und auf moderne Weise die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten trainieren.

Ob Sensomotorik, intermuskuläre Koordination oder Alltagsfitness, an diesem Wochenende gibt es abwechslungsreiche Inhalte mit Tipps aus unserer Erfahrungskiste.

Inhalte u.a.:

- Theorie: Wie und Wozu (Belastungssteuerung, Intensität, Ausgangspositionen, etc.)
- Cardio-Zirkel mit Aerobic / Step Aerobic
- Partner-Zirkel
- Turnhallen-Zirkel
- 4-Gewinnt-Zirkel
- Rücken Fit-Zirkel (Rumpfstabilität und Core-Training)
- Traditionelle Handgeräte im Zirkel?!

Umfang: 16 Lerneinheiten
Referentin: Tanja Ade und Barbara Shaghghi
Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
 Regulär 95 €

BZG BW

L-214320 – fit und gesund im

Elsenz Turngau-Sinsheim

24. – 25.04.2021 | Eschelbach

Inhalte u.a.:

- Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW

L-214330 – fit und gesund im

Main-Neckar-Turngau

27. – 28.03.2021 | Königshofen

Inhalte u.a.:

- Bewegung mit Musik
- Einsatz von Handgeräten
- Schulter – Nacken – Arme
- Tabata 50 Plus

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

BZG BW

pedalo®



UNSER WISSEN
UNSERE PRODUKTE
UNSER COACHING
DEIN ZIEL

MEHR...

- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Koordination
- ✓ Kräftigung
- ✓ Prävention

Vielseitig einsetzbar in
Spiel, Sport & Therapie

pedalo.de

L-214340 – fit und gesund im

Hegau-Bodensee-Turngau

08. – 09.05.2021 | Bodman

Inhalte u.a.:

- Functional Fitness
- Fitnessprogramm für Alle
- Gymnastik mit Handgeräten

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

BZG BW

L-214350 – fit und gesund im

Turngau Mittelbaden-Murgtal

20. – 21.11.2021 | Baden-Baden

Inhalte u.a.:

- Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW

L-214360 – fit und gesund im

Kraichturngau Bruchsal

24. – 25.04.2021 | Bruchsal-Helmsheim

Inhalte u.a.:

- Wir Frauen, unser Beckenboden
- TaiChi – Beweglichkeit, Kraft und Energie

Umfang: 16 Lerneinheiten
Referentin: Christine von Ganski
Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
 Regulär 95 €

BZG BW

L-214370 – fit und gesund im

Markgräfler-Hochrhein-Turngau

27. – 28.02.2021 | 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-214380 – fit und gesund im

Ortenauer Turngau

18. – 19.09.2021 | Achern

Inhalte u.a.:

- Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW

L-214391 und L-214392 – fit und gesund im

Badischen Schwarzwald-Turngau

L-214391 | 12.06.2021 | Hüfingen
 L-214392 | 17.07.2021 | Mönchweiler

Inhalte u.a.:

- Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW

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
- T C B Fitness-Aerobic

Elsenz-Turngau Sinsheim

Ansprechpartnerin:

Susanne Weickert

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschäftsstelle@elsenzturngau.de

Anmeldeformular: www.elsenzturngau.de

Fit⁴ im ETG – Rücken und Intervall-Training

27.03. o. 17.04.2021 | Bad Rappenau

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Christine Noe-Knust

Fit⁴ im ETG – Fitness und Gesundheit

09.10.2021 | Bad Rappenau

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Corinna Michels

Fit⁴ im ETG – Ältere/Senioren

17.10.2021 | Sulzfeld

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Lisa Apfel

Turngau Heidelberg

Ansprechpartnerin:

Diana Thurau

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@turngau-heidelberg.de

Anmeldeformular: www.turngau-heidelberg.de

AFT (Alltags Fitness Test)

20.03.2021 | Bammental

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Michaela Günther-Lange

Senioren – Mobil und Bewegt

12.06.2021 | Bammental

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Anja Sickinger

Beckenboden Wer? Was? Wo?

25.09.2021 | Bammental

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Anja Sickinger

Main-Neckar-Turngau

Ansprechpartnerin:

Patricia Steinbach, patricia.steinbach@gmx.de

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@tv-koenigshofen.de

Fortbildung Frauenturnen

27.02.2021 | Walldürn

Umfang: 8 Lerneinheiten

Fortbildung Aerobic

21.03.2021 | Walldürn

Umfang: 8 Lerneinheiten

Fortbildung Ältere/Senioren

22.05.2021 | Buchen

06.11.2021 | Buchen

Umfang: je 8 Lerneinheiten

Fortbildung Männerturnen

13.11.2021 | Hettingen

Umfang: 8 Lerneinheiten

Karlsruher Turngau und Kraichturngau Bruchsal**Ansprechpartnerin:**

Carmen Nuhanovic und Heike Hörner

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

gaby.faber@karlsruher-turngau.de

fit und gesund Tag

09.10.2021 | Linkenheim

Umfang: 8 Lerneinheiten**Turngau Mannheim****Ansprechpartnerin:**

Nathalie Carl

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

info@turngau-mannheim.de

Frühjahrslehrgang Ältere/Senioren 27.03.2021**Herbstlehrgang Ältere/Senioren** 16.10.2021**Umfang:** 8 Lerneinheiten**Markgräfler-Hochrhein-Turngau****Ansprechpartnerin:**

Vanja Seger

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

regionalbeauftragte@markgraefler-hochrhein-turngau.de

Lehrtagung

09. – 10.10.2021 | 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

16.01.2021 | Sinzheim

Umfang: 8 Lerneinheiten**Turngau Pforzheim-Enz****Ansprechpartnerin:**

Luisa Shaghghi

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@turngau-pforzheim-enz.de

Fortbildung Ältere/Senioren

06.03.2021 | Mühlacker

16.10.2021 | Mühlacker

Umfang: 8 Lerneinheiten**Ortenauer Turngau****Ansprechpartnerin:**

Regina Jäger

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@ortenauer-turngau.de

Gesundheitssporttag

17.04.2021 | Ortenauer Turngau

Umfang: 8 Lerneinheiten**Fortbildung Ältere/Senioren**

16.10.2021 | Unterharmersbach

Umfang: 8 Lerneinheiten

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-215011 und L-215012

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

L-215011 | Teil 1: 16. – 18.04.2021 | Sportschule Schöneck
L-215012 | Teil 2: 18. – 20.06.2021 | 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*innen 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	475 € inkl. VP
GymCard	595 € inkl. ÜN und VP
Regulär	565 € inkl. VP
Regulär	685 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 30 €	

BZG BW

L-215030 und L-225030

DTB-Kursleiter*in Beckenboden

L-215030 | 19. – 21.03.2021 | Sportschule Schöneck
L-225030 | 25. – 27.03.2022 | 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	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-215040

DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention

26. – 28.11.2021 | Sportschule Schöneck

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*in oder Krankengymnast*in/Physiotherapeut*in
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer*in Pilates

Abschluss:

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

BZG BW

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	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

L-215101 und L-215102

DTB-Kursleiter*in Sturzprävention Stufe 1

L-215101 | 23. – 25.04.2021 | Sportschule Schöneck

L-215102 | 15. – 17.10.2021 | Sportschule Steinbach

Die Forschung hat nachgewiesen, dass gerade ältere Menschen sturzgefährdet sind. Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt folglich vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig fallen. Das bedeutet aber auch: Jeder Mensch kann durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness-und Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)
- oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

Inhalte u.a.:

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen,
- Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen & Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos

– Multitasking-Training

- Alltagsfunktionen trainieren
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (z.B. Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Einführung in das Kursmanual „Standfest und Stabil“

Hinweis: Inhalte in Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

Abschluss:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in des standardisierten Programms „Standfest und Stabil“ (nur für Übungsleiter*in mit 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.

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Kerstin Brucker-Moosmann und Judith Gaab-Hey

Kosten:	GymCard	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW



L-215120

DTB-Kursleiter*in LineDance – Fitness auf der ganzen Linie

25. – 27.06.2021 | Sportschule Schöneck

LineDance ist ein Trendangebot des Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness, Tanzen und rhythmische Bewegungen 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 und Klassiker getanzt. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Die Weiterbildung richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Programm im Verein anbieten möchten. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden.

BZG BW

Inhalte u.a.:

- LineDance Herkunft und Definition, LineDance im DTB
- Grundschritte in Theorie und Praxis
- Die „Motions“ – Technik und Ausdruck, Rhythmus
- Choreografien lesen und umsetzen
- Choreografien für verschiedene Zielgruppen
- Musik und Musikauswahl

Voraussetzung:

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

Abschluss:

Zertifikat „DTB-Kursleiter*in LineDance“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Marion Berger

Kosten:	GymCard	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

L-215200

DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken

14. – 16.07.2021 | Sportschule Steinbach

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Diese Weiterbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers, der Teilnehmerin 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.

BZG BW

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: Volker Heißt

Kosten:	GymCard	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	



Ihr Partner und Teamplayer

Vom Kleingerät bis zur Objekteinrichtung

- alles aus einer Hand

**10%
Sonderrabatt**

Als Partner des BTB
bieten wir allen Sport-
vereinen in Baden
10% Sonderrabatt auf
alle Katalog-
artikel!



Demnächst erhältlich:
**HAUPTKATALOG
2021**

ORIGINAL
BENZ[®]
SPORT

SCHULSPORT | BREITENSport | LEISTUNGSSport | GYMNASTIK | FITNESS | THERAPIE

D-71364 Winnenden | Tel. 07195 6905-0 | info@benz-sport.de | www.benz-sport.de

L-215060 und L-215061

DTB-Rückentrainer*in

L-215060 | 02. – 04.07.2021 | Sportschule Schöneck

L-215061 | 13. – 15.10.2021 | 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*in, 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 Leitfaden 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, Haltsbeurteilung, 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 Leitfaden Prävention erfüllt.

BZG BW



Verlängerung des Zertifikats:

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

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:	GymCard	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

L-225051 und L-225052

Stretching-Instructor

L-225051 | 18. – 20.02.2022 | Sportschule Steinbach

L-225052 | 18. – 20.03.2022 | Sportschule Schöneck

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, erlernen die heute empfohlenen Dehn-Techniken, sinnvolle Übungen und können ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen, sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig 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“

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	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 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-215071 und L-215072

RückenPraxis Pur

L-215071 | 05. – 06.02.2021 | Sportschule Steinbach

L-215072 | 27. – 28.03.2021 | Sportschule Schöneck

In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer*in 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*in

Abschluss: Teilnahmebestätigung

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: Annette Gloss

Kosten:

GymCard	234 € inkl. VP
GymCard	264 € inkl. ÜN und VP
Regulär	269 € inkl. VP
Regulär	299 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 10 €	

BZG BW

L-215073

Aufbaumodul 1 „Becken/Hüftgelenk“

26. – 28.04.2021 | 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: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Karin Albrecht

Kosten:

GymCard	310 € inkl. VP
GymCard	370 € inkl. ÜN und VP
Regulär	355 € inkl. VP
Regulär	415 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-215074

**Aufbaumodul 2
„Schultergürtel/Halswirbelsäule“**

25. – 27.06.2021 | 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 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, der Trainerin. Wann kann und sollte der Trainer, die Trainerin die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten weiterleiten? Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum Rückenexperten ab.

BZG BW

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: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referent: Volker Kipp

Kosten:

GymCard	310 € inkl. VP
GymCard	370 € inkl. ÜN und VP
Regulär	355 € inkl. VP
Regulär	415 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

L-215075

Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

24. – 25.07.2021 | 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“.

BZG BW

Abschluss:

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

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referent: Volker Kipp

Kosten:

GymCard	231 € inkl. VP
GymCard	261 € inkl. ÜN und VP
Regulär	266 € inkl. VP
Regulär	296 € inkl. ÜN und VP



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-215091

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

04. – 06.06.2021 | 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: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-215092

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

23. – 25.07.2021 | 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: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW



BZG BW

L-215093

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 3

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

22. – 24.10.2021 | 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 bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer*innen 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: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

L-215094

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

19. – 21.11.2021 | 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*innen 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*innen des Supervisionskurses zum abgesprochenen Zeitpunkt auszuhändigen.

Voraussetzungen: DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Tanja Sacher

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

L-215095

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 5

Das Ziel vor Augen – Supervision

11. – 12.12.2021 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer-Ausbildung
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer*innen, 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	202 € inkl. VP
GymCard	232 € inkl. ÜN und VP
Regulär	241 € inkl. VP
Regulär	272 € inkl. ÜN und VP

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*in 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 Aufbau-module 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-215151

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

24. – 26.09.2021 | Sportschule Steinbach

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 Sonnengruß-modifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefen-entspannung
- Modellstunden

DTB-Akademie

AUSBILDUNGSWEG
YOGA

**DTB- (Stufe 1-5)
Kursleiter Yoga**

- 20 LE • 5 - Supervision
- 25 LE • 4 - Yoga unterrichten und anleiten
- 25 LE • 3 - Mit Yoga ins Gleichgewicht
- 25 LE • 2 - Yoga rund um die Wirbelsäule
- 25 LE • 1 - Das Facettenreichtum des Hatha-Yoga

**DTB- (Mastermodule)
Yogalehrer (520 LE)**

- 50 LE • Prüfung & Abschlussarbeit
- 75 LE • Mastermodule Yoga & Psychologie + Supervision
- 25 LE • Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision
- 75 LE • Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision
- 25 LE • Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision

**DTB- (Aufbaukurse)
Yogalehrer (220 LE)**

- 25 LE • Supervision
- 25 LE • 3 - Pranayama
- 25 LE • 2 - Asana-Variationen
- 25 LE • 1 - Yoga Adjustments

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer Lizenz
- oder DTB-Trainer
- oder prof. Ausbildung
- und 1/2 Jahr praktische Yogaerfahrung

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheits-training oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainerlizenz)
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yoga-kursleiters ist ausreichend)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten: GymCard 280 € inkl. VP
 GymCard 340 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 325 € inkl. VP
 Regulär 385 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €

BZG BW

BZG BW

L-215152

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 2

Energie im Fluß – rund um die Wirbelsäule

05. – 07.11.2021 | 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*in Yoga Stufe 1

Abschluss: Teilnahmebestätigung
Umfang: 25 Lerneinheiten
Referentin: Claudia Zoller
Kosten: GymCard 280 € inkl. VP
 GymCard 340 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 325 € inkl. VP
 Regulär 385 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €

L-215153

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

03. – 05.12.2021 | 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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 2

Abschluss: Teilnahmebestätigung
Umfang: 25 Lerneinheiten
Referentin: Claudia Schötz
Kosten: GymCard 280 € inkl. VP
 GymCard 340 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 325 € inkl. VP
 Regulär 385 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €

L-215154

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 4

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

28. – 30.01.2022 | Sportschule Schöneck

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*innen 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*innen informiert.

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebestätigung
Umfang: 25 Lerneinheiten
Referentin: Claudia Schötz
Kosten: GymCard 280 € inkl. VP
 GymCard 340 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 325 € inkl. VP
 Regulär 385 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €

BZG BW

L-215155

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

18. – 19.03.2022 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 4

Abschluss:

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

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Schötz

Kosten:	GymCard	202 € inkl. VP
	GymCard	232 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	242 € inkl. VP
	Regulär	272 € inkl. ÜN und VP

Die GYMWELT-Vereinskampagne

Teilnehmen und profitieren!

www.badischer-turner-bund.de/gymwelt



Vorteile, u.a.:

- Online Vereins- und Angebotssuche
- web2print-Service "Layout leichtgemacht"
- Regionale Kampagnenwellen (Plakate, Zeitungsbeilage etc.)



BTB-Bildung Plus: Online Seminare für Übungsleiter*innen

Das Online-Format „BTB-Bildung Plus“ ergänzt seit Juni die regulären Weiterbildungsangebote des Badischen Turner-Bundes. Ziel ist es, den BTB-Vereinen, Trainer*innen und Übungsleiter*innen attraktive und qualitativ hochwertige Bildungsangebote aus den Fachgebieten bis nach Hause zu bringen.

Die Onlinekurse erstrecken sich über eine Dauer von zwei Zeitstunden mit größtenteils theoretischen Inhalten, aber mit direktem Bezug auf die Praxis in der Turn- und Sporthalle.

In Form von Gruppenarbeiten, Abstimmungen, Wortmeldungen etc. werden die Seminare so aufbereitet, dass die Teilnehmer interaktiv mit einbezogen werden.

Welche Themen werden Online angeboten?

Um ständig am Puls der Zeit zu sein und Trends schnellstmöglich aufzugreifen, werden die Seminare auf der Homepage des Badischen Turner-Bundes im Bereich Bildung oder über den BTB-Newsletter veröffentlicht.

Wie erfolgen Anmeldung und Zugang?

Die Anmeldung erfolgt über das Online-Meldesystem www.btb-tip.de. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Bestätigung per E-Mail mit allen benötigten Informationen.

Der Zugang zu den Online-Angeboten erfolgt über eine externe Website.

Welche technischen Voraussetzung sind zur Teilnahme notwendig?

- Stabile Internetverbindung
- Aktuelles Betriebssystem
- Rechner bzw. Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera

Online-Seminar zur Lizenzverlängerung*?

Für eine Teilnahme an einem „BTB-Bildung Plus“-Seminar werden drei Einheiten zur Lizenzverlängerung von Trainer- und Übungsleiterlizenzen angerechnet, unabhängig ob 1. oder 2. Lizenzstufe.

**Bis zu 50% der Lerneinheiten dürfen online absolviert werden.*

Kontakt: BTB-Bildungswerk
0721 18 15-28
bildungswerk@badischer-turner-bund.de

Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V.

Aus- und Fortbildungsmaßnahmen „Kraft und Fitness“ 2021

Der Baden-Württembergische Gewichtheberverband bietet in Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund und dem Badischen Turner-Bund verschiedene Aus- und Fortbildungsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt „Kraft und Fitness“ an. Themenschwerpunkte sind u.a.:

- Trainingslehre in Theorie und Praxis im Kraft-, Fitnessbereich
- Anatomie, Physiologie, Training an Synchrontrainingsgeräten und freien Gewichten
- Krafttraining im Kindes- und Jugendalter bzw. Seniorenalter

Weitere Inhalte sind: Übungen zur Sinneswahrnehmung, Körpererfahrung, Tiefenmuskulatur, Aerobic, Kinesiologie, Tai Chi, diverse Kurs- und Stundenmodelle, Entspannungstechniken, u.v.m.

Fortbildung (auch zur Lizenzverlängerung)

08. – 09.05.2021 Fortbildung Kraft und Fitness Schöneck

Kosten: 185 €

ÜL-Ausbildungen (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

12. – 16.04.2021 Grundlehrgang Schöneck

26. – 30.07.2021 Aufbaulehrgang Schöneck

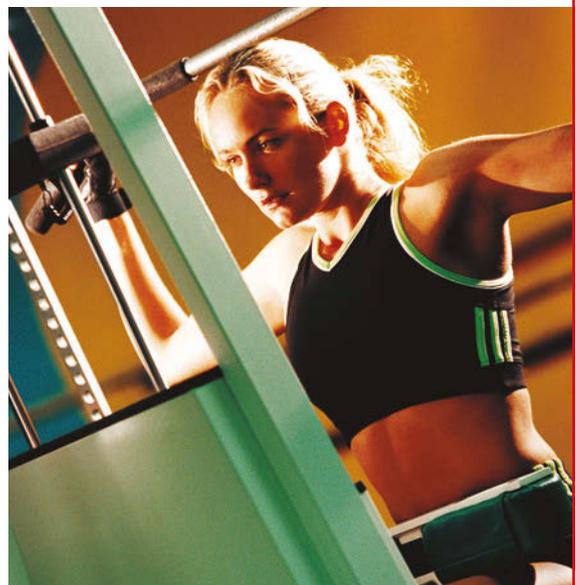
21. – 25.03.2022 Abschlusslehrgang Schöneck

Kosten: 650 €

Anmeldungen und weitere Informationen:

Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V.
Badener Platz 6, 69181 Leimen

Telefon 06224 / 9939560, Telefax 06224 / 9943978
gewichtheberverband@online.de, www.bwg-gewichtheben.de



DTB-Yogalehrer*in (520 LE)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer*innen (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer*in (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*in (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*innen 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

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: Teilnahmebestätigung

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: Teilnahmebestätigung

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

BTB GYMWELT-Convention
Fitness & Aerobic
 13. – 14. November 2021 in Waghäusel-Wiesental
www.badischer-turner-bund.de/bildung



Save the date

L-215171

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie I

23. – 25.04.2021 | Sportschule Steinbach

„PRANAYAMA ANLEITEN UND UNTERRICHTEN“

Aufbauend auf die Inhalte vom Aufbaukurs 3 der Weiterbildung zum Yogalehrer*in (220 LE) wird die Pranayama-Praxis verfeinert und in Verbindung mit Asana und Meditation vertieft.

Schwerpunkt des Mastermoduls ist das Vermitteln von Pranayama und Meditation in Anpassung an die Möglichkeiten der Teilnehmenden sowie auch an die eigene persönliche Erfahrung und Entwicklung. Ziel des Seminars ist der schrittweise Aufbau einer fundierten Pranayama-Unterrichtspraxis.

Inhalte u.a.:

- Unter welchen Gesichtspunkten gestalte ich ein Pranayama-Übungsprogramm?
- Wie baue ich eine Pranayama-Einheit auf?
- Wie und wann integriere ich Pranayama in den Yoga-Unterricht?
- Risiken und Kontraindikationen Pranayama-Playground (Unterrichten von themenbezogenen und gemeinsam vorbereiteten Sequenzen in der Gruppe)
- Themenstunden

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-215172

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie II

11. – 13.06.2021 | Sportschule Schöneck

„YOGA IM KONTEXT DER BHAGAVADGITA“

Dieses Mastermodul greift die Lerninhalte aus dem Aufbaukurs 2 der Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer*in (220 LE) auf. Aufbauend auf der Rahmenhandlung der Bhagavadgita und anderer klassischer Schriften werden die vier Yoga-Wege als Mittel der Befreiung vermittelt. Eine Mischung aus Themenstunden, Textstudium, praktischen Übungen, Meditation und Selbsterforschung erläutert und begleitet jeden der vier Wege und macht sie erfahrbar.

Inhalte u.a.:

- Jnana Yoga (Weg des vernunftbegabten Willens)
- Dhyana Yoga (Weg der Verinnerlichung)
- Karma Yoga (Weg des Handelns)
- Bhakti Yoga (Weg der liebenden Hingabe)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-215173

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie III

20. – 22.08.2021 | Sportschule Schöneck

„YOGA & ALIGNMENT“

Die innere und äußere Ausrichtung in Bezug auf die Yogapraxis steht in diesem Modul im Fokus. Die eigene Asanapraxis wird verfeinert und vertieft in Hinblick auf die physische und mentale Ausrichtung und Positionierung. Durch das vergleichende Studium klassischer, philosophischer Yogatexte, deren Übereinstimmungen und Unterschiede, wird die innere Ausrichtung und Intension in Bezug auf die Yoga-Praxis und auf den eigenen Yoga-Weg erforscht und erweitert.

Inhalte u.a.:

- Asanapraxis
- Technischschulung
- Pranayama
- Meditation
- Mantra-Rezitation
- Textstudium (Patanjalis Yoga Sutra, Vijnana Bhaivara)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-215174

**DTB-Yogalehrer*in –
Yoga & Philosophie Supervision**

02. – 03.10.2021 | Sportschule Schöneck

Voraussetzungen:

- DTB-Yogalehrer*in
- Teilnahme an den Mastermodulen Yoga & Philosophie I – III

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-225171

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Psychologie I

14. – 16.01.2022 | Sportschule Steinbach

GRUNDLAGEN I „DAS HERZ“

Aus ganzheitlicher Sicht werden Befindlichkeiten auf physischer und psychischer Ebene betrachtet und entsprechende Übungen aus dem Raja Yoga vermittelt, die einen sicheren und gesunden Umgang für Yoga-Praktizierende gewährleisten. Schwerpunktthemen für dieses Modul: Yoga zur Unterstützung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Yogapraxis für das Erleben von außen nach innen (ergänzt durch Elemente aus dem Raja Yoga nach Patanjali). Dieses Modul gibt einen Überblick über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zeigt den Umgang mit betroffenen Teilnehmenden aus der Sicht eines ganzheitlichen Yoga auf. Auch die energetische Ebene wird berücksichtigt und gezeigt, wie sich aufgrund einer sauberen Technik das Erleben und Erspüren einer Haltung vertiefen kann. Inhalte aus den Sutren von Patanjali regen zum Überdenken des Lebensstils an und beleuchten die Ethik für Yogalehrende.

Inhalte u.a.:

- Methodik und Didaktik
- Vom Prayoga zum Samprasayoga
- Technischschulung
- Mantras und Mudras
- Philosophische Grundlagen aus Sicht von Patanjali
- Meditation

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

L-225172

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Psychologie II

25. – 27.02.2022 | Sportschule Steinbach

„DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM“

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht die positive Wirkung von Yoga bei Phänomenen wie Stress, Burn-Out, Depression oder vegetativen Dystonien.

Im Rahmen des Unterrichtes wird zunächst ein Überblick über die z.T. verwirrende Vielfalt der Begriffe gegeben, sowie die Ätiologie (Herkunft) und die Symptome beleuchtet. In der Praxis werden Yogareihen vorgestellt, die sich als unterstützende Elemente in der Prävention bewährt haben.

Diese lassen sich als Ergänzung in offene Yogastunden integrieren und geben außerdem Anregungen für die Gestaltung von Yogastunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Inhalte u.a.:

- Ätiologie (Herkunft) und Symptome von Stress, Burn-out, vegetativer Dystonie, Anpassungsstörung
- Psychosomatik und Yoga
- Methodik und Didaktik
- Regeln und Grenzen
- Yogareihen, die bei der Vermeidung von Stress, Burn-out, Schlafstörungen oder Depression unterstützend wirken können
- Techniken aus Pranayama und Dharana

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 15 €	

BZG BW

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Psychologie III und Supervision

sowie die Gesamt-Supervision zum DTB-Yogalehrer*in (520) findet zwischen März und Dezember 2022 statt. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

L-215210

DTB-Kursleiter*in FASZIO®-Training

02. – 05.09.2021 | 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 Faszienetzwerk 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*innen, Trainer*innen 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.

215240

AROHA®-Instructor

10. – 11.07.2021 | Sportschule Steinbach

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

Voraussetzungen: Keine



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 erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat DTB-Kursleiter*in FASZIO® Training. Mit diesem Zertifikat sind die Teilnehmer*innen berechtigt, Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.

Umfang: 38 Lerneinheiten

Referentin: Franziska Wulff

Kosten:	GymCard	432 € inkl. VP
	GymCard	522 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	512 € inkl. VP
	Regulär	602 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 20 €	

Inhalte u.a.:

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

Abschluss:

Zertifikat „AROHA®-Instructor“. Mit diesem Zertifikat sind die Teilnehmer*innen berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten.

Umfang: 15 Lerneinheiten

Referentin: Simone Müller

Kosten:	GymCard	227 € inkl. VP
	GymCard	257 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	282 € inkl. VP
	Regulär	312 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 10 €	

BZG BW



L-215250

KAHA®-Instructor

08. – 09.05.2021 | Sportschule Schöneck

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



BZG BW

- Ist von jedem Teilnehmenden 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 sind die Teilnehmer*innen berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

Umfang:	15 Lerneinheiten
Referentin:	Simone Müller
Kosten:	GymCard 227 € inkl. VP
	GymCard 257 € inkl. ÜN und VP
	Regulär 282 € inkl. VP
	Regulär 312 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 10 €

L-215411

4XF Instructor Functional Training Basic

01. – 02.10.2021 | 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 231 € inkl. VP
	GymCard 261 € inkl. ÜN und VP
	Regulär 266 € inkl. VP
	Regulär 296 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 10 €

BZG BW



BTB Special: Power – Core – Functional

24.04.2021 | Weinheim (Vereinsanlagen des AC Weinheim)

Beim „BTB Special: Power – Core – Functional“ dreht sich alles um das Thema **4XF FITNESS**.

4XF FITNESS ist ein Trendsport des Deutschen Turner-Bundes und seiner angeschlossenen Landesverbände. Es umfasst Trainings- und Wettkampfprogramme, welche in ihrem Kern auf funktionellen Übungen basieren.

Das „BTB Special: Power – Core – Functional“ bietet die Möglichkeit verschiedenen Trainingsarten aus den Bereichen des

FunctionalTrainings kennenzulernen. Trends werden aufgezeigt, die in den Vereinen schnell und einfach umgesetzt werden können.

Insgesamt vier Durchgänge mit einer Vielzahl an Workshops zu den Themen Functional Training, Core & Stability, Cross-Training, Outdoor FitCamp, Athletic Training uvm. unterrichtet von Top-Referenten*innen stehen bei diesem Fortbildungsevent des Badischen Turner-Bundes auf dem Programm.

Die Teilnahme wird zur Lizenzverlängerung angerechnet. Die Ausschreibung erscheint im Januar 2021.

L-216010

Step – big surprise

27.03.2021 | Karlsruhe

Es erwartet dich eine Step-Fortbildung mit fließendem Aufbau von refresh Basic bis zur surprise. Eine ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität vom Anfänger bis Fortgeschrittenen mit einer kleinen Überraschung/Surprise.

BZG BW

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referent: Kai Bollinger
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 5 €

L-216080

Pilates: Potentiale entdecken

16.10.2021 | Bammental

Unsere Teilnehmer*innen wissen nun, wie sie Pilates-Übungen durchführen und worauf sie achten müssen. Wie erkenne ich nun, dass ich sie zu anspruchsvolleren Übungen befähigt habe und wie führe ich sie dahin? Für welche Variation muss welches Basis können zugrunde liegen? Auf diese Fragen finden wir in diesem

BZG BW

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

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 5 €

L-216090

Beckenboden trifft Workout

26.06.2021 | Eisental

Der Beckenboden vermittelt uns jeden Tag das Gefühl des Getragenen Seins und unterstützt, durch den Dialog der Schwerkraft die Aufrichtung. In einem kraftvollen Workout, aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit kurzen und langen Hebeln nehmen wir den Beckenboden wahr, als Auslöser der Bewegung und so-

BZG BW

mit als Kraftquelle. Durch die Integration des Beckenbodens in komplexen Bewegungen werden die Bewegungen exakt ausgeführt und klar spürbar.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2021: 5 €

**9. - 10. Oktober 2021
Sportschule
Baden-Baden Steinbach**

Kongress
**Fit und
Bewegt
ins
Alter**

Infos: www.kongress-fit-bewegt.de



Die genaue Ausschreibung erhalten Sie bei:

**Badischer Turner-Bund
Kongressbüro
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe**

Tel. 0721 18150
Fax 0721 26176
Mail kongress@badischer-turner-bund.de

