

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
- T C B Wandern
- ÜL B Sport in der Prävention (alle Profile)



L-224100

Power plus

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-/Zirkeltraining

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 und L-224121

Für Bewegung ist es nie zu spät

L-224120 | 28. – 30.03.2022 | Sportschule Schöneck

L-224121 | 16. – 18.11.2022 | Sportschule Steinbach

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
- Am Alter angepasste Bewegungsprogramme

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-224131 und L-224132

BodyFit

L-224131 | 04. – 06.04.2022 | Sportschule Steinbach

L-224132 | 27. – 29.06.2022 | Sportschule Schöneck

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.

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-224141 und L-224142

Bewegter Rücken

L-224141 | 18. – 20.05.2022 | Sportschule Schöneck

L-224142 | 09. – 11.11.2022 | 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-220148

Aerobic – Einstieg leicht gemacht

25. – 26.11.2022 | 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 und VP
Regulär 110 € inkl. ÜN und VP

BZG BW

L-224150
Fit und schwungvoll ins Alter

25. – 27.07.2022 | Sportschule Schöneck

Fit und vital bleiben mit diversen Übungen für die Kraft und Mobilität. Schwungvoll ins Alter, mal tänzerisch, mal mit ungewöhnlichen Handgeräten. Der Fokus wird mal auf die Faszien gerichtet, mal auf den oberen Rücken. Eine ideenreiche Fortbildung, die mit Schwung die Vitalität bereichert.

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-224160 und L-234110
Sanft in Balance
L-224160 | 25. – 27.07.2022 | Sportschule Schöneck

L-234110 | 08. – 10.02.2023 | 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-224171 und L-224172
SHK statt BBP
L-224171 | 06. – 08.07.2022 | Sportschule Steinbach

L-224172 | 27. – 28.10.2022 | Sportschule Schöneck

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 €

L-224180
Feldenkrais im Gesundheitssport

 04. – 05.10.2022 | Sportschule Steinbach
(in Kooperation mit dem BSB Freiburg)


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

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referent: Volker Heißt

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

BZG BW
BZG BW

L-224190

Outdoor-Fitness: vielfältig – effektiv – sicher

04. – 05.07.2022 | 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 Grundlagen- ausdauer 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
- Sicherheit geht vor, Erste Hilfe draußen
- Outdoor Zirkeltraining
- Spielerische Fitness im Freien

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-224200

Relax and Slow down

05. – 07.12.2022 | 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.:

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

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-234100

Bewegung steigert Lebensqualität

22. – 24.02.2023 | Sportschule Schöneck

So fit bleiben wie nur möglich und den Alltag selbstständig bewältigen, das ist der größte Wunsch von uns Menschen. Gemeinsames Bewegen lädt zum freudvollen Begegnen ein und schafft ein wertvolles soziale Miteinander. Auch wenn es nicht mehr auf die Turnmatten am Boden geht, so ist Bewegung im Stehen und Sitzen eine effektive und wertvolle Alternative. Tipps und Ideen für ein bewegtes Miteinander werden präsentiert und erlebt.

Umfang: mindestens 16 Lerneinheiten

Referenten: Referententeam BTB

Kosten: BTZ-Abonnenten 100 €
Regulär 115 €

L-225480

Yoga update für Yoga Kursleiter und Yogalehrer

22. – 23.07.2022 | 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 und VP
Regulär 210 € inkl. ÜN und VP

BZG BW

L-225481
**Yoga – Asana und Pranayama –
Auffrischen – Vertiefen – Üben**

02. – 03.04.2022 | Sportschule Steinbach

„Asana bringt die Energien zum fließen, Pranayama macht die Energien verfügbar ...“

Durch das Üben von Asana fördern wir das Körper- und Atembewusstsein und schaffen damit ideale Voraussetzungen für Pranayama.

BZG BW

Dieses Seminar bietet eine ausgewählte Asanapraxis zur Vorbereitung unterschiedlicher Pranayamas, die wir in vertiefter Form üben werden.

Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referentin:	Elisabeth Alber	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	195 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	210 € inkl. ÜN und VP

L-225490
Bewegung kennt kein Alter

21. – 23.10.2022 | Sportschule Steinbach

Trotz altersbedingter Einschränkungen kann viel durch Bewegung erreicht werden, sowohl auf physischer, psychischer als auch auf kognitiver und emotionaler Ebene. Aktiv zu sein, in Kontakt zu kommen und zu bleiben, sind wichtige Ziele unserer Turnstunden. Wir legen den Fokus auf die Motivation und die Freude an der Bewegung. Mit den älter werdenden Gruppenmitgliedern oder dem Installieren neuer Gruppen für Hochbetagte kommen auch Themen wie Demenz, Sturzangst, Rollator-Nutzung auf uns Übungsleiter zu. Ideen der Integration werden vorgestellt.

BZG BW

Dieser Wochenend-Lehrgang lädt alle Interessierte ein, sich dem Thema Bewegung schwingvoll zu nähern. Es werden Trainingsformen für Demenzerkrankte sowie für Mobilitätseingeschränkte vorgestellt und Ideen für ein abwechslungsreiches Bewegen durchgeführt. Wissenschaftliche Hintergründe verdeutlichen, welche für ein Potential in der Bewegung liegt.

Umfang:	mindestens 16 Lerneinheiten	
Referenten:	Referententeam BTB	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	235 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	260 € inkl. ÜN und VP

L-225500
Rundum Fit – Zirkel Fit

20. – 22.05.2022 | 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.)

BZG BW

- Cardio-Zirkel mit Aerobic / Step Aerobic
- Partner-Zirkel
- Fitness-Zirkel – Gym & Dance
- 4-Gewinnt-Zirkel
- Rücken Fit-Zirkel (Rumpfstabilität und Core-Training)
- Traditionelle Handgeräte im Zirkel?!
- Moderne Unterrichtsformen, neue Ideen, Tipps und Tricks

Umfang:	20 Lerneinheiten	
Referentin:	Tanja Ade und Barbara Shaghghi	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	235 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	260 € inkl. ÜN und VP

L-225510
Barre Intensity® Instructor

09. – 10.04.2022 | 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 anbieten und unterrichten kannst. Barre Intensity® ist ein geschütztes Programm. Mit der Instructor-Ausbildung darfst du dies in deinem Verein anbieten.


BZG BW

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

L-226010

Easy-Mix – Aerobic, Step Aerobic, Workout

12.03.2022 | 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	
Referent:	Adriano Valentini	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	60 €
	Regulär	75 €

BZG BW

L-226020

Let's Work-OUT

07.05.2022 | dezentral

Dir fehlen Ideen zur Kräftigungsstunde? Welches Equipment nehme ich wann? Ein Tag voller Ideen mit diversem Equipment zur Ergänzung deiner Workout-Stunde. Brasils, Redondo, Matte ...

Material: Brasil Redondo Matten Hantel Step

Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referent:	Kai Bollinger	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	60 €
	Regulär	75 €

BZG BW

L-226030

Aerobic Basic to Advanced

17.09.2022 | Remchingen-Nöttingen

Aerobic intensiv Schulung. Back to the roots. Zurück zum klassischen Aerobic mit logischen Breakdown. Wie unterrichte ich eine Stunde vom Anfänger bis Fortgeschrittene – Wiederholung der Basics, Aufbau, Cueing Verbal/non Verbal uvm.

Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referent:	Kai Bollinger	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	60 €
	Regulär	75 €

BZG BW

L-226040

YoChiBalance

15.10.2022 | Hambrücken

Übungen aus dem Faszien-Yoga und Qigong werden zu einer (ent-)spannende Übungsstunde zusammengestellt. 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.

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

BZG BW

L-226050

Outdoor Training von Kopf bis Fuß

07.05.2022 | Kenzingen

In diesem Lehrgang geht es um die Fitness für Kopf und Körper. Das besondere PLUS dabei: alles findet draußen an der frischen Luft statt. 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. Natürlich können auch Indoor-Sportler vieles für sich mitnehmen.

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	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	60 €
	Regulär	75 €

BZG BW

L-226060
(Nordic) Walking update – Anatomie und Praxis

17.09.2022 | 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

- Lafeinheiten 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 €

BZG BW
L-226070
Koordinative Kräftigung – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit

09.07.2022 | Weinheim

Im Fokus stehen insbesondere Fehlbelastungen und Fehlhaltungen in Beruf und Alltag, muskuläre Insuffizienzen und mangelnde Beweglichkeit. Übungsverbindungen mit dehnenden und mobilisierenden Übungen schaffen einen Ausgleich zu Belastungen und ungünstigen Haltungen im Alltag. Koordinative Kräftigungsübungen mit einem allmählich steigenden Komplexitätsgrad und das Üben von Bewegungsmustern trainieren den Körper entsprechend den Erfordernissen des täglichen Lebens.

Vorgestellt wird auch das von der Referentin konzipierte 12-stündiges Kursprogramm, das sowohl zur Prävention von Rückenschmerzen als auch bei unspezifischem chronischem Rückenschmerz verwendet werden kann. Es eignet sich sehr gut für

Sporteinsteiger, kann aber auch für bereits bestehende Gruppen eingesetzt werden.

Für dieses Konzept können die Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ sowie das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) für Präventionskurse nach §20 SGB V im Verein beantragt werden.

Voraussetzung: Übungsleiter B Sport in der Prävention

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Daniela Ludwig
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

BZG BW

L-236010
Bewegungsangebot für Hochaltrige in unseren Turnvereinen

11.02.2023 | Heidelberg-Rohrbach

Die Gruppe der Hochaltrigen wächst kontinuierlich und stellt unsere Turnvereine vor die Aufgabe, qualifizierte Bewegungsangebote auch für diese Altersgruppe zu schaffen. Es ist unstrittig, dass Bewegung im hohen Alter einen entscheidenden Beitrag zur Selbständigkeit leistet. Der Lehrgang nähert sich diesem Thema theoretisch und praktisch an.

Inhalte werden sein: Besonderheiten des motorischen Trainings mit Hochaltrigen, motorische Tests, Sturzprävention, Gangschulung, dynamisches Gleichgewicht, sowie die Förderung der Alltagsmotorik und körperlichen Leistungsfähigkeit durch intensives Intervalltraining.

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Daniela Ludwig
Kosten: BTZ-Abonnenten 60 €
 Regulär 75 €

BZG BW


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

Sportabzeichen-Prüfer

16. – 17.05.2022 | 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.

Fit ab Sechzig

Termin 1: 23. – 25.02.2022 | Sportschule Steinbach
Termin 2: 28. – 30.11.2022 | 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 Marcel Drayer
Postfach 215, 79002 Freiburg
E-Mail: m.drayer@bsb-freiburg.de
Telefon 0761 / 15246-32



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-224310 – fit und gesund im

Badischen Schwarzwald-Turngau

14. – 15.05.2022 | Mönchweiler

Inhalte u.a.:

– Schulter, Hüfte, Knie

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

BZG BW

L-224330 – fit und gesund im

Hegau-Bodensee-Turngau

12. – 13.03.2022 | Steißlingen

Inhalte u.a.:

– Bauch trifft Beckenboden
 – Functional Training als Training für den Alltag
 bis hin zu den 4XF Games

Umfang: 16 Lerneinheiten
Referenten: Ulla Häfeling und Anja Huber
Kosten: BTZ-Abonnenten 80 €
 Regulär 95 €

BZG BW

L-224340 – fit und gesund im

Markgräfler-Hochrhein-Turngau

05. – 06.03.2022 | 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-224350 – fit und gesund im

Turngau Mittelbaden-Murgtal

12. – 13.11.2022 | Hügelsheim

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW

L-224360 – fit und gesund im

Ortenauer Turngau

26. – 27.03.2022 | Lauf

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW

Du spielst für Sport und Vereine. Und für dich.

Lotto Baden-Württemberg: für alle ein Gewinn.
Denn ein Teil des Spieleinsatzes wird verwendet, um
Teams, Talente und deren Sportstätten zu unterstützen.
Pro Jahr kommen so fast 60 Millionen Euro für den Spitzen-
und Breitensport in Baden-Württemberg zusammen.

**MEHR AUF
LOTTO-BW.DE**



Teilnahme ab 18! Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter:
lotto-bw.de, bzga.de oder BZgA 0800/137 27 00 (kostenlos und anonym).

L-224370 – fit und gesund im
Elsenz Turngau-Sinsheim

09. – 10.04.2022 | Eschelbach

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW
L-224400 – fit und gesund im
Kraichturngau Bruchsal

09. – 10.04.2022 | n.n.

Inhalte u.a.:

 – Fit von Kopf bis Fuß
 – Rund um den Rücken

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

BZG BW
L-224410 – fit und gesund im
Main-Neckar-Turngau

n.n.

Inhalte u.a.:

– Siehe Veröffentlichung im TIP-Portal

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

BZG BW
L-224430 – fit und gesund im
Turngau Pforzheim-Enz

02. – 03.07.2022 | Remchingen-Nöttingen

Inhalte u.a.:

 – Aerobic Basics – Einbindung in Gesundheitssportstunden
 – Vielfältige Zirkelbeispiele – Kräftigung – Ausdauer –
 Koordination

Umfang: 16 Lerneinheiten
Referenten: Tanja Ade und Barbara Shaghghi
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

Badischer Schwarzwald-Turngau

Ansprechpartnerin:

Silke Endres

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@badischer-schwarzwald-turngau.de

Anmeldeformular: www.badischer-schwarzwald-turngau.de

Sturzprophylaxe für Hochaltrige

05.03.2022 | Wolfach

Umfang: 8 Lerneinheiten

Abschlusslehrgang

Tabata 50+, Schulter-Nacken-Arme

12.11.2022 | Donaueschingen

Umfang: 8 Lerneinheiten

Markgräfler-Hochrhein-Turngau

Ansprechpartnerin:

Vanja Seger

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

regionalbeauftragte@markgraefler-hochrhein-turngau.de

Lehrtagung

08. – 09.10.2022 | Waldshut

Umfang: 8 Lerneinheiten pro Tag

Fortbildung Ältere und Senioren

26. – 27.11.2022 | Brennet-Öflingen

Umfang: 16 Lerneinheiten pro Tag

Turngau Mittelbaden-Murgtal

Ansprechpartnerin:

Annerose Schmidhuber

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

turngau-mittelbaden-murgtal@t-online.de

fit und gesund Tag

23.01.2022 | Sinzheim

Umfang: 8 Lerneinheiten

Elsenz-Turngau Sinsheim

Ansprechpartnerin:

Susanne Weickert

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschäftsstelle@elsenzturngau.de

Anmeldeformular: www.elsenzturngau.de

Fit⁴ im ETG – Vielfältige Modellstunden 50+

19.03.2022 | Bad Rappenau

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Barbara Shaghghi

Fit⁴ im ETG – Funktionelles Körperachsentraing – vielfältige Ideen für die Übungsstunden

15.10.2022 | Sulzfeld

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Anja Sickinger

Fit⁴ im ETG – Ältere/Senioren

22.10.2022 | Neckarbischofsheim

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Anja Sickinger

Turngau Heidelberg

Ansprechpartnerin:

Diana Thurai

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschäftsstelle@turngau-heidelberg.de

Anmeldeformular: www.turngau-heidelberg.de

Workout & Neuroathletik

26.03.2022 | Bammental

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Anja Sickinger

Bodyforming meets Yoga & Neuroathletik

03.12.2022 | Bammental

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Anja Sickinger

Karlsruher Turngau und Kraichturngau Bruchsal

Ansprechpartnerin:

Carmen Nuhanovic und Heike Hörner

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

gaby.faber@karlsruher-turngau.de

Erste Hilfe Maßnahmen beim Seniorenturnen

September 2022

Umfang: 8 Lerneinheiten

Fit und Vital im Alter – Handgeräte neu entdeckt

Mai 2022

Umfang: 8 Lerneinheiten

fit und gesund Tag

September/Oktober 2022 | n.n.

Umfang: 8 Lerneinheiten

Turngau Mannheim

Ansprechpartnerin:

Nathalie Carl

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

info@turngau-mannheim.de

Frühjahrslehrgang Ältere/Senioren

07.05.2022 | Edingen

Umfang: 8 Lerneinheiten

Turngau Circle

26.11.2022 | Mannheim-Waldhof

Umfang: 8 Lerneinheiten

Turngau Pforzheim-Enz

Ansprechpartnerin:

Luisa Shaghaghi

Anmeldung an Turngau-Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@turngau-pforzheim-enz.de

Fortbildung Ältere/Senioren

12.03.2022 | Mühlacker

15.10.2022 | Mühlacker

Umfang: 8 Lerneinheiten

Aerobic Basics –

Einbindung in verschiedene Fitness-Stunden

22.01.2022 | online – Zoom

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentinnen: Barbara Shaghaghi und Christine Hornung

Die GYMWELT-Vereinskampagne

Teilnehmen und profitieren!

www.badischer-turner-bund.de/gymwelt



Badischer
Turner-Bund e.V.

Vorteile, u.a.:

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

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

pedalo®



UNSER WISSEN
UNSERE PRODUKTE
UNSER COACHING
DEIN ZIEL

MEHR...

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

Vielseitig einsetzbar in
Spiel, Sport & Therapie

pedalo.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-225030 und L-235030

DTB-Kursleiter*in Beckenboden

L-225030 | 25. – 27.03.2022 | Sportschule Schöneck
L-235030 | 17. – 19.03.2023 | 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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-225040

DTB-Trainer*in Osteoporose-Prävention

22. – 24.07.2022 | 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.

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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-225100

DTB-Kursleiter*in Sturzprävention

L-225101 | 01. – 03.07.2022 | Sportschule Schöneck

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 – 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

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	



L-225120

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

24. – 26.06.2022 | Sportschule Steinbach

LineDance ist ein Trendangebot des Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness, Tanzen und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund.

LineDance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle Musiktitel 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.

Inhalte u.a.:

- LineDance Herkunft und Definition, LineDance im DTB
- Grundschrte 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 28.02.2022: 15 €	



L-225200

DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken

29.04. – 01.05.2022 | 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.

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 Beck

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-225061 und L-225062

DTB-Rückentrainer*in

L-225061 | 01. – 03.04.2022 | Sportschule Steinbach

L-225062 | 14. – 16.10.2022 | Sportschule Schöneck

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, 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 Leitfaden 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 und 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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW



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 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“

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 Dehnstechniken
- 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 und Annette Gloss

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	



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 turnerische, gesellige Dauerangebote 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

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-225071

RückenPraxis Pur

30.04. – 01.05.2022 | Sportschule Steinbach

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 28.02.2022: 10 €	



L-225072

Aufbaumodul 1 „Becken/Hüftgelenk“

03. – 05.06.2022 | 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 28.02.2022: 15 €	



L-225073

**Aufbaumodul 2
„Schultergürtel/Halswirbelsäule“**

15. – 17.07.2022 | 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.

Voraussetzungen:

- RückenPraxis Pur
- Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk-Becken-ISC 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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-225074

Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

10. – 11.09.2022 | 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*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

BZG BW

ANZEIGE

stark.dynamisch.ausdauernd.

**Wir drucken
Ihr Projekt.**

Kontakt:
info@druck-verlag-sw.de



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

L-225290

DTB-Instructor*in Walking / Nordic Walking

01. – 03.07.2022 | Sportschule Steinbach

In dieser Weiterbildung erlernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic Walking. Es werden wissenschaftlich überprüfte Walking- und Nordic Walking-Konzepte vermittelt und die entsprechenden Kursmanuale ausgehändigt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation (s.u.) besitzt.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

- Basismodul
- Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder ÜL-/Trainer*in-Lizenz
- Oder sportfachliche Ausbildung/ Studium
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

BZG BW



Abschluss:

- Zertifikat „DTB-Instructor*in Walking/Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter*in (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking“ sowie „Nordic-Walking“, die nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt sind.

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Susanne Gertz

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

Bringen

Sie etwas ins Rollen



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

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

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-225091

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

01. – 03.04.2022 | 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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-225092

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

13. – 15.05.2022 | 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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

Offizieller Gesundheitspartner des Badischen Turner-Bundes



AOK Baden-Württemberg

L-225093

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 3

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

08. – 10.07.2022 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball
- Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate
- Methodik: Wie bähne 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

BZG BW

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 28.02.2022: 15 €	

L-225094

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

09. – 11.09.2022 | 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.

BZG BW

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 28.02.2022: 15 €	

L-225095

DTB-Trainer*in Pilates Stufe 5

Das Ziel vor Augen – Supervision

02. – 03.12.2022 | 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

BZG BW

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-225151

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

14. – 16.10.2022 | 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 Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. UL-/Trainerlizenz)
- und mindestens ½ Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters 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 28.02.2022: 15 €	

L-225152

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 2

Energie im Fluß – rund um die Wirbelsäule

18. – 20.11.2022 | 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

BZG BW

- 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

Referenten: Claudia Zoller und Sabine Wurst

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

L-225153

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

09. – 11.12.2022 | 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)

BZG BW

- 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

Referenten: Claudia Schötz und Heike Härter

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

L-225154

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 4

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

27. – 29.01.2023 | 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

BZG BW

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

Referenten: Claudia Schötz und Thomas Maag

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

L-225155

DTB-Kursleiter*in Yoga Stufe 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

03. – 04.03.2023 | 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

BTB-Bildung Plus

L-229901 | 14.05.2022 | BTB-Bildung Plus EFB
Testleiterschulung

Seit Juni 2020 kommen die Bildungsangebote des Badischen Turner-Bundes bis zu euch nach Hause.

BTB-Bildung Plus, das sind Online-Seminare für Trainer*innen und Übungsleiter*innen. Fachlich kompetent und kompakt in der Durchführung.

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.

Die Online-Seminare erstrecken sich über eine Dauer von zwei Zeitstunden mit einem Mix aus Theorie und Praxis.

Bei den Inhalten orientieren wir uns an aktuellen Trends und all time favorites.

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.

Die Online-Seminare selbst finden über die Plattform „ZOOM“ statt. Der Zugangslink wird zeitnah zum Termin mit den entsprechenden Informationen versendet.

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, sofern nicht anders ausgeschrieben, drei Einheiten zur Lizenzverlängerung von Trainer- und Übungsleiterlizenzen angerechnet, unabhängig ob 1. oder 2. Lizenzstufe Prävention.

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

Stornierung

Bei einer Stornierung bis zum Tag vor dem Online-Seminar werden 5 € Bearbeitungsgebühr erhoben. Bei Nicht-Erscheinen wird die volle TN-Gebühr erhoben.

Stornierungen müssen schriftlich an [HYPERLINK](mailto:HYPERLINKmailto:bildungswerk@badischer-turner-bund.de) "mailto:bildungswerk@badischer-turner-bund.de" bildungswerk@badischer-turner-bund.de getätigt werden.

Kontakt: BTB-Bildungswerk
0721 / 1815-28
bildungswerk@badischer-turner-bund.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-225161

DTB-Yogalehrer*in – Aufbaukurs 1

Yoga Adjustments

29.04. – 01.05.2022 | 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.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter*in Yoga

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

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 28.02.2022: 15 €	



L-225162

DTB-Yogalehrer*in – Aufbaukurs 2

Weiterführende Asana-Variationen

22. – 24.07.2022 | 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.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer*in (220 LE) – Aufbaukurs 1

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

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 28.02.2022: 15 €	



L-225163
DTB-Yogalehrer*in – Aufbaukurs 3
Pranayama – Die Atemschule des Hatha-Yoga

09. – 11.09.2022 | Sportschule Steinbach

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen des Prana, der Einsatz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer*innen 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/-fülle)
- Bandhas
- Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Vayu (Aspekte des Prana)

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referentin: Elisabeth Alber

Kosten:	GymCard	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

BZG BW
L-225164
DTB-Yogalehrer*in – Supervision

18. – 19.11.2022 | Sportschule Schöneck

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 Schötz

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

BZG BW


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-225175

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie I

28. – 30.10.2022 | 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

Referenten: Elisabeth Alber, Claudia Zoller und Sabine Wurst

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	



L-225176

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie II

13. – 15.01.2023 | Sportschule Steinbach

„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

Referenten: Sabine Wurst und 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 28.02.2022: 15 €	



L-225177
DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie III

24. – 26.02.2023 | Sportschule Steinbach

"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 (Patanjali's Yoga Sutra, Vijnana Bhaivara)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Sabine Wurst und 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 28.02.2022: 15 €	

BZG BW
L-225178
DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Philosophie Supervision

25. – 26.03.2022 | Sportschule Schöneck

Voraussetzungen:

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

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

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

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 Samprasyoga
- Technischschulung
- Mantras und Mudras
- Philosophische Grundlagen aus Sicht von Patanjali
- Meditation

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Silvia Siegenführ

Kosten:	GymCard	280 € inkl. VP
	GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	325 € inkl. VP
	Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 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

Referenten: Claudia Zoller und Silvia Siegenführ

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-2251673

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Psychologie III

08. – 10.04.2022 | Sportschule Steinbach

„DER STOFFWECHSEL“

Das endokrinologische System und der Zusammenhang mit dem zentralen Nervensystem, Yoga für den Bauch (Core Yoga), Yoga bei Störungen des Hormonhaushaltes und die vier Ashramas (Lebensphasen) stehen in diesem Modul im Mittelpunkt. Zudem wird die Funktion des endokrinologischen Systemes und die Wirkung der Hormone auf den Stoffwechsel und Prozesse des Körpers vorgestellt sowie deren Einfluss auf die Psyche des Menschen erklärt. Spezifisch abgestimmte Übungsreihen aus dem Yoga, die präventiv oder akut zum Ausgleich des Hormonhaushalts beitragen, werden in Theorie und Praxis erläutert. Neben sanften und regenerativen Übungsreihen ergänzen kraftvolle und stärkende Sequenzen aus dem Core Yoga den praktischen Teil. Eingebettet ist alles in das System der vier Ashramas, die eine Verbindung herstellen zu einem tieferen Verständnis von Ethik und lebensphilosophischen Fragen aus Sicht des Yoga.

Inhalte u.a.:

- Endokrines und neuroendokrines System
- Lebensphasen einer Frau/eines Mannes
- Stoffwechselaktivierende Übungsreihen, Übungen bei bestimmten Beschwerden und Missbefinden – Core Yoga
- Indikationen/Kontraindikationen, Technischschulung, Meditation
- Kirtan und Bhajan

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer*in (220 LE)

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Silvia Siegenführ

Kosten:

GymCard	280 € inkl. VP
GymCard	340 € inkl. ÜN und VP
Regulär	325 € inkl. VP
Regulär	385 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 15 €	

BZG BW

L-225174

DTB-Yogalehrer*in – Yoga & Psychologie – Supervision

21. – 22.05.2022 | 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 –
Yoga & Psychologie I bis III

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referenten: Claudia Zoller und Silvia Siegenführ

Kosten:

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

BZG BW

L-225210
DTB-Kursleiter*in FASZIO®-Training

20. – 23.10.2022 | 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*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.


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: Heike Oellerich

Kosten:	GymCard	432 € inkl. VP
	GymCard	522 € inkl. ÜN und VP
	Regulär	512 € inkl. VP
	Regulär	602 € inkl. ÜN und VP
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 20 €	

L-225230
AROHA®-Instructor

15. – 16.10.2022 | 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

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 28.02.2022: 10 €	

BZG BW


L-225240

KAHA®-Instructor

07. – 08.05.2022 | Sportschule Steinbach

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 KAHAR® 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 28.02.2022: 10 €	

L-225410

4XF Instructor Functional Training Basic

07. – 08.05.2022 | 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 Gesundheitstraining
- 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	257 € inkl. VP
GymCard	287 € inkl. ÜN und VP
Regulär	297 € inkl. VP
Regulär	327 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 10 €	



L-225720

BTB Special: Power – Core – Functional

16.07.2022 | Weinheim (Vereinsanlagen des AC Weinheim)

Funktionelles Training hat mittlerweile Einzug in viele Trainingsbereiche erhalten. Egal ob im Gerätturnen, Gesundheitssport oder beim Natursport. Beim BTB Special werden sportartübergreifende Trainingsmethoden aus den Bereichen Functional Training, Core & Stability, Cross Training, Outdoor FitCamp, Athletic Training vorgestellt. Hier können sich Trainer und Übungsleiter aus allen Bereichen Ideen holen und sie in ihre Trainingsstunden einfließen lassen. Alles dreht sich 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 eines Einblicks in die verschiedenen Trainingsarten. Trends werden aufgezeigt, die in den Vereinen schnell und einfach umgesetzt werden können.

Vier Durchgänge und eine Vielzahl an Workshops steht für die Teilnehmenden an diesem Tag auf dem Plan.

Inhalte der Workshops an diesem Tag werden u.a. folgende sein:

- Stock Mobility
- Neuroathletik
- Sling Training
- Funktionelles Zirkeltraining
- Core Training für den Alltagsathleten
- Gruppendynamische Fitness für jung und alt
- Fitness Bootcamp
- uvm.

Als Referierende haben bereits zugesagt, Antje Hammes, Martin Stengele und Sven Ortner. Weitere Informationen sowie eine detaillierte Ausschreibung wird im Frühjahr 2022 veröffentlicht.

Die Teilnahme wird mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet.

L-226090

ROLLATOR-FIT®

16.07.2022 | Mannheim-Brühl

Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter und ermöglicht einzelnen trainingsbegeisterten Senior*innen z.B. durch ROLLATOR-FIT® (Gymnastik, Tanz und Spiel) oder Rollator-Walking sogar teilweise wieder freies Gehen.

Die Teilnehmenden der Fortbildung setzen sich in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund.

Lebensfreude und Spaß an gemeinsamen Gruppenerlebnissen stehen im Vordergrund. Es werden Erkenntnisse im Bereich des Trainings von stabilisierenden Bewegungsprogrammen für Fitness und Gesundheit zur Leistungssteigerung älterer Personen ab 70 vermittelt. Die Teilnehmer*innen erhalten vielen Ideen für den Einsatz des Rollators als Trainingsgerät in den Bewegungsprogrammen.

Inhalte u.a.:

- „Am Anfang steht die Einstellung!“
- Gewöhnung an das neue „Übungsgerät!“
- Rahmenbedingungen für eine ROLLATOR-FIT®-Gruppe
- Balance-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit und am Rollator
- Schulung der Körperwahrnehmung, der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten
- Rollator-Tanz
- Spielformen mit dem Rollator

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*in-Lizenz)
- Oder Alten- und Krankenpfleger*in mit Erfahrung im Bereich der Altenhilfe, Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Sandra Thome

Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 5 €

BZG BW

L-226100

Pilates: Potentiale entdecken

26.06.2022 | 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

Workshop Antworten. 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 28.02.2022: 5 €

L-226110

Beckenboden trifft Workout

23.10.2022 | Eisental

Der Beckenboden vermittelt uns jeden Tag das Gefühl des Getragenseins 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-

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

BZG BW

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 5 €

L-226120

Perspektivwechsel Faszientraining: Aktive Leitbahnen für freie Beweglichkeit®

09.04.2022 | Remchingen-Nöttingen

Die fünf Hauptleitbahnen des Fasziennetzwerks bilden die Voraussetzung für eine ausgeglichene aufrechte Haltung mit der Fähigkeit flexibel zu reagieren. Das unterstützt ein gesundheitsorientiertes Training und einen beschwerdefreien Alltag. Langkettige Verbindungen trainierten die Rumpfkraft besonders intensiv und entfalten funktionale Leistungsstärke.

Mit dem Verständnis von Zugspannung über fasziale Leitbahnen, die den Körper flexibel zusammenhalten und gleichzeitig kraftvoll aufspannen, ergibt sich ein ganzheitlich effektives Core-Training. Steig ein in dieses sichtverändernde Konzept mit fühlbarem Hintergrundwissen und erlebe die Faszien-Leitbahnen live!

BZG BW

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referenten: Faszio®-Team
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 5 €

L-226130

Faszie, Stress & Resilienz – FASZIO® Detox für ein gesundes Fasziennetzwerk

10.04.2022 | Remchingen-Nöttingen

In unserem Alltag sind die Herausforderungen für Körper und Geist vielfältig. Stress durch zu hohe Anforderungen, ungünstige Ernährungsgewohnheiten und negative Emotionen fordern unser Faszien-System stark. Bei anhaltendem Stress kann dies Störungen verursachen, die dann wiederum zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen können.

Auch Emotionen und Traumata finden sich in unserem faszialen Gewebe in Form von unangemessenen Spannungen wieder. Fehlt die Ruhe zum Spannungsausgleich, manifestiert sich eine schwer durchlässige Gewebefestigkeit und drückt buchstäblich auf die Psyche.

Faszienaktivierung wirkt nicht nur entlastend auf die Störstellen, sondern beeinflusst auch den gesamten Organismus positiv. Dabei hilft das FASZIO® Detox-Konzept dem „Neustart“ des Körpers: Entlasten, entsäuern, Freiraum schaffen. Das ist die Voraussetzung, wieder für Neues aufnahmebereit zu sein und Wohlbefinden zu erleben. Wiedergewonnene Toleranz und Resilienz gegenüber äußeren Einflüssen stabilisieren Körper und Geist. Im Fokus steht Salutogenese – die Entstehung und Erhaltung von körperlicher, emotionaler und mentaler Gesundheit.

BZG BW

Umfang: 8 Lerneinheiten
Referenten: Faszio®-Team
Kosten: GymCard 89 €
Regulär 119 €
Frühbucherrabatt bis 28.02.2022: 5 €