

Fitness und Gesundheit Ältere

„HEUTE BEWEGT. MORGEN MOBIL“

Bewegung wirkt! Bewegung hilft dabei, aktiv und mobil zu bleiben oder wieder zu werden. Zugleich findet durch Bewegung auch immer Begegnung in den Turngruppen statt. Seniorenturnen in den zahlreichen Turnvereinen ist somit das beste Mittel gegen Immobilität und Einsamkeit. Auf den folgenden Seiten wird der Schwerpunkt auf Fitness und Gesundheit für Ältere und Senioren gelegt. Diverse Themenschwerpunkte werden in Tagesfortbildungen oder mehrtägigen Fortbildungsmaßnahmen auf der Sportschule vermittelt. Weitere interessante Fortbildungsangebote, auch zum Thema Seniorenturnen, sind im Bereich „Fitness und Gesundheit Erwachsene“ sowie „Wandern“ zu finden.

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

- Übungsleiter C Turnen allgemein
- Trainer C Fitness und Gesundheit Erwachsene
- Trainer C Fitness und Gesundheit Ältere
- Trainer C Fitness und Gesundheit Natursport Winter
- Trainer C Fitness und Gesundheit Natursport Sommer
- Trainer C Fitness-Aerobic
- Trainer C Wandern
- Übungsleiter B Sport in der Prävention (alle Profile)



GANZHEITLICH IN BEWEGUNG

L-254010 | 17.02.–19.02.2025 | Sportschule Schöneck

Mobil sein und bleiben: In dieser Fortbildung gibt es vielfältige Ideen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness. Die Teilnehmer erhalten praxisnahe Anleitungen und Übungen, um Mobilität und Gesundheit langfristig zu fördern.

Inhalte u.a.:

- Neuromuskuläres Training – Zusammenspiel von Nerven und Muskeln
- Haltung bewahren – 3D Rückentraining
- In Bewegung bleiben – Mobility

- Natürlich Fit – Fitness im Freien
- LineDance
- Relaxen nicht vergessen – Entspannungstechniken

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 105 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

FIT IN DIE RENTE – BEWEGUNG KANN MEHR

L-254020 | 09.04.–11.04.2025 | Sportschule Steinbach

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Trainer und Übungsleiter, die den Babyboomern die Vielfalt des Sports vermitteln möchten. Ziel ist es, durch abwechslungsreiche und zielgerichtete Bewegungsangebote die körperliche Fitness und Mobilität dieser Generation zu fördern und zu erhalten.

Inhalte u.a.:

- Die Bedeutung der Fitness für ein gesundes und mobiles Altern
- Sturzprophylaxe – Vielfalt in der Bewegung
- Koordinations- und Gedächtnistraining durch LineDance/Seniorentanz

- Spielerisch fit
- Einfach mal raus
- Mobility und Stretch

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 105 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

GANZHEITLICHES TRAINING IM ALTERUNGSPROZESS

L-254030 | 24.09.–26.09.2025 | Sportschule Schöneck

In dieser Fortbildung werden Anregungen und Stundenideen für Seniorengruppen vorgestellt, um abwechslungsreiche und effektive Einheiten zu gestalten. Diese Vorschläge bieten eine breite Palette an Übungen, die darauf abzielen, die Fitness, Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

Inhalte u.a.:

- Stark für den Alltag – Übungen zur Stärkung der Alltagsfähigkeit und Förderung der Selbständigkeit
- Beweglich mit dem Redondo® Ball
- Vielfältiger und ideenreicher Einsatz von Handgeräten
- Tanzen im Sitzen

- Beckenbodentraining
- Knie-Fuß-Hüfte/Schulter-Nacken-Arme – gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft in diesen Körperregionen

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 105 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

FIT UND FLOTT

L-254040 | 06.10.–08.10.2025 | Sportschule Schöneck

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle im Alterungsprozess und bietet zahlreiche Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit. Wer regelmäßig aktiv ist, kann von einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Mobilität profitieren. In diesem Lehrgang werden vielfältige Ideen und wissenswerte Informationen vorgestellt, die helfen, das körperliche Wohlbefinden im Alter zu fördern und aufrechtzuerhalten.

Inhalte u.a.:

- Auswirkungen des Sports auf Blutdruck, Diabetes, Schwindel, Arthrose
- Neuronales Bewegungstraining

- Yoga für die reifen Jahre
- Entspannung durch Achtsamkeit
- LineDance
- Ganzkörper-Workout für Ältere und Senioren

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 105 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

VITALITÄT IM ALTER – VIELSEITIGES BEWEGUNGSTRAINING FÜR SENIOREN

L-264010 | 25.02.–27.02.2026 | Sportschule Schöneck

Lerne ein Bewegungstraining kennen, das neuronale Vernetzungen fördert und somit direkt die Koordinations- und Leistungsfähigkeit verbessert. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur, die die Hüfte stärkt, effektiv trainiert. Das Intervalltraining ermöglicht eine individuelle Gestaltungsmöglichkeit zur Steigerung von Kraft und Ausdauer. In dieser Fortbildung gibt es zahlreiche Ideen, um die Vereinsstunden abwechslungsreich und effektiv zu gestalten.

Inhalte u.a.:

- Neuronales Bewegungstraining
- Starke Hüfte – gesunder Rücken

- Intervall-Stationstraining
- Ausdauer verbessern – auch im Alter
- Bauchmuskeln und Beckenboden
- LineDance

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 105 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

HIRN BRAUCHT BEWEGUNG – BEWEGUNG BRAUCHT HIRN

L-264020 | 11.03.–13.03.2026 | Sportschule Steinbach

Sport und Bewegung können die Hirnfunktion positiv beeinflussen. Damit einhergehend wird die kognitive Leistungsfähigkeit gesteigert. Schon ein kurzes, körperliches Training kann die Gedächtniszentren des Gehirns fitter machen, genau wie unsere Muskeln. Ob mit vielfältigen Koordinationsübungen, im Bewegungsspiel oder durch Tanzen: Bewegung regt nicht nur die Durchblutung in den Muskeln und im Gehirn an, es verbessert auch die Hirnaktivität insgesamt und ist somit die bestmögliche Prävention für kognitive Erkrankungen im Alterungsprozess.

Inhalte u.a.:

- MAT: Denken und Bewegen
- Spielerisches Training der Ausdauer, Kraft, Koordination
- Seniorentanz und LineDance

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 105 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam



EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION – EINE URALTE WISSENSCHAFT

L-255510 | 19.09.–21.09.2025 | Sportschule Steinbach

Die Meditation ist faszinierend und suspekt. Seit tausenden von Jahren praktizieren die Menschen verschiedene Formen von Meditation. Was treibt sie dazu an? Was können die verschiedenen Meditationsformen bewirken? Welche Botschaften wollten uns die meditierenden großen Meister, Heiligen und Propheten aller Religionen und Zeitalter mitteilen? Inzwischen sind gesundheitliche Wirkungen von Meditationstechniken wissenschaftlich belegt. Doch warum sind viele Menschen immer noch so misstrauisch im Umgang damit? Tauche ein in die Technik der Meditation und lerne diverse Asanas kennen.

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 275 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 295 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)

SANFTES YOGA – AUCH FÜR SENIOREN

L-256010 | 17.05.2025 | Raum Offenbach

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter, Trainer und Interessierte, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingehen möchten, um die körperliche Flexibilität, Balance und geistige Entspannung zu fördern. Grundprinzipien des sanften Yogas werden vermittelt und Modifikationen der klassischen Yoga-Posen für die Zielgruppe der Älteren vorgestellt. Hilfsmittel wie Blöcke, Stühle etc. kommen zum Einsatz.

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 65 Euro
Regulär 80 Euro

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Silvia Siegenführ

Fortbildungen DTB-Akademie

DTB-Akademie 

DTB-KURSLEITER STURZPRÄVENTION

L-255100 | 07.11.–09.11.2025 | Sportschule Schöneck

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlustes der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

Inhalte u.a.:

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Vermeidung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen und Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (zum Beispiel Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Alltagsfunktionen trainieren
- Einführung in das Kursmanual „Trittsicher durchs Leben“

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. Übungsleiter- und Trainerlizenz)
- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Ergotherapeut)
- Oder Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte (gemäß §§43b, 53c SGB XI) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise



Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter Sturzprävention – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“
- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Trittsicher durchs Leben“ (nur für Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ sowie für Teilnehmer mit sportfachlicher/m Ausbildung/Studium), das nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Kerstin Brucker-Moosmann

DTB-KURSLEITER BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR HOCHALTRIGE

L-255110 | 07.03.–09.03.2025 | Sportschule Steinbach



Der demografische Wandel wird Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen haben. Daher werden qualifizierte Angebote für die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.

Inhalte u.a.:

- Die persönliche Situation älterer/hochbetagter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balancetraining im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter
- Fit bleiben – Beweglichkeit und Mobilität erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Einführung in das Kursmanual „Fit bis ins hohe Alter“ für noch mobile Menschen ab 70 Jahre
- Bewegungsanregungen für motorisch eingeschränkte Personen

Bei dieser Fortbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Fortbildung „DTB-Kursleiter Sturzprävention“.

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige Ausbildung (u.a. Übungsleiter- und Trainerlizenz)
- Oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Ergotherapeut)
- Oder Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte (gemäß §§43b, 53c SGB XI) durch Zusendung der entsprechenden Nachweise

Teilnehmergebühr: GymCard	290 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	335 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025:	15 Euro

Abschluss:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“
- Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ sowie für Teilnehmer mit sportfachlicher Ausbildung/Studium), das nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Daniela Ludwig

Turnen ist Vielfalt

ANTARA® BASIC (RÜCKENPRAXIS PUR)

L-255081 | 22.03.–23.03.2025 | Sportschule Steinbach

Das Wissen und Können, das in diesem Lehrgang vermittelt wird, gibt Trainern eine klare Ausrichtung betreffend der Übungspositionierungen, dem korrektem Bewegungsweg und den Umkehrpunkten der Bewegung. Als Grundlage wird die Fortbildung zum DTB-Rückentrainer empfohlen. Nach Antara® Basic können alle in die Weiterbildungen „DTB-Rückenexperte und Antara®-Rückentrainer“ oder in die Fortbildung „DTB-Bewegungsexperte im Alterungsprozess“ einsteigen. Doch auch ohne die Absicht, diese Wege weiterzuerfolgen, erweitert dieser Lehrgang das Praxis-Know-how für jedes Rückentraining, denn es wird das Wissen betreffend Fußachsen, Körperhaltung, Statik, Fehlhaltungen und Fehlformen erarbeitet. Ein Schwerpunkt ist die Haltungsanalyse sowie Haltungskorrektur im Alltag und im Training. Das Rückentraining wird unter anderem im Kontext der aufrechten Körperhaltung, der Fehlhaltung sowie den Schädigungen aus monotonen Fehlhaltungen angeschaut. Im Praxisteil werden alle neutralen Ausgangspositionen, die Statik, Bein- und Armachsen, die Referenzpunkte für die Definition der aufrechten Körperhaltung, Haltungskorrekturen, Mobilisationsübungen und die Gegenbewegung zur Beugehaltung erarbeitet und geübt.

Hinweis: Antara® Basic entspricht inhaltlich weitestgehend der Fortbildung „RückenPraxis Pur“.

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining mit Fortbildungen (insgesamt 120 Lerneinheiten)
- Oder Übungsleiter Trainer C Lizenz (mind. 120 Lerneinheiten)
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Teilnehmergebühr: GymCard	245 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	290 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	280 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	325 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 10 Euro	

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 15 Lerneinheiten (0,4 ECTS)

Referentin: Annette Gloß

Herzlichen Dank für
euren Einsatz als
Kampfrichter!

Euer Engagement,
eure Fairness sowie
Professionalität tragen
zum wesentlichen
Erfolg unserer
Wettkämpfe bei!



BEWEGUNGSEXPERTE IN ALTERUNGSPROZESSEN – ANTARA® AGE – TEIL 1

L-255082 | 16.05.–18.05.2025 | Sportschule Steinbach

Wie wollen Menschen im fortgeschrittenen Alter heute trainieren? Welche Erwartungen teilen sie? Welche Zielvorstellungen begleiten sie? Mittlerweile ist dieser Personenkreis gut informiert und weiß aus vielerlei Quellen, dass gezielte Bewegung und Training den Alterungsprozess verlangsamen und Bewegungseinschränkungen vermeiden kann. Sie erwarten daher ein spezifisches Training, welches zielführend und nachvollziehbar ist und Freude macht. Das Wichtigste ist: Es muss sich an den Fähigkeiten und Kompetenzen orientieren, die für den Alterungsprozess relevant sind. Auf diesem Wissen basierend wurde das Konzept Antara® Age, das Kompetenztraining im Alterungsprozess, entwickelt. Methodisch klar aufgebaute Übungen werden entwickelt, die die jeweilige Bewegungskompetenz gezielt verbessern. Um diese Übungen erfolgreich vermitteln zu können, erhalten die Teilnehmer der Fortbildung didaktische Unterstützung, die in der akkuraten Wortwahl der Anleitung und Übungsausführung besteht. Es wird aktuelles Wissen erlangt und sichergestellt, dass die Übungen klar unterrichtet werden können, damit Trainingsziele erreicht werden.

**Inhalte u.a.:**

- Die acht körperlich-mentalenen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Aufrechte Haltung als anatomisches Modell
- Körperhaltung, Statik, Stabilisation
- Der Verlust der Streckerkette und deren Einfluss auf das Erscheinungsbild, die Atmung, die Kraftfähigkeit, die Core-Funktion
- Mit Muskelkraft zu Stabilisation, Belastbarkeit und Myokinen
- Das Core-System im Alterungsprozess – kräftiger Rücken, stabiler Beckenboden, flacher Bauch
- Funktionelle Zwerchfellatmung, Atemkraft, Atemraum
- Integrieren der Verbesserung der Core-Funktion in die Übungssequenzen
- Stundenaufbau im Fokus der acht Kompetenzen

Voraussetzungen:

- RückenPraxis Pur
- Oder Antara® Basic
- Oder DTB-Rückenexperte
- Oder Antara® Instructor

Teilnehmergebühr:	GymCard	320 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	400 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	365 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	445 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025:	15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Bildungszeitgesetz:** Ja**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referentin:** Karin Albrecht

BEWEGUNGSEXPERTE IN ALTERUNGSPROZESSEN – TEIL 2

L-255083 | 18.07.–20.07.2025 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Die acht körperlich-mentalen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit
- Koordination und mentale Fitness (brain work)
- Dehnen, Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden
- Ausdauerfähigkeit und Stoffwechsel
- Aufstehen als Kraftübung
- Übungserweiterung für Kraft und Stabilisation
- Steigerung der Core- und Bauchübungen
- Gleichgewicht Grundübung, Test und Erweiterungen
- Koordination und Bewegungsqualität
- Mit Ausdauer-Training die Telomerase verbessern, Empfehlungen für das Training zuhause
- Unterschiedliche Strategien, um aufzustehen

Voraussetzungen: Bewegungsexperte in Alterungsprozessen – Teil 1

Teilnehmergebühr:

GymCard	320 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	400 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	365 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	445 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 Euro

Abschluss: Zertifikat „Bewegungsexperte in Alterungsprozessen – Antara® Age“

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Annette Gloß

DTB-BEWEGUNGSEXPERTE IN DER PFLEGE

Diese Fortbildung ist ein Angebot für Pflege- und Senioreneinrichtungen zur Umsetzung des aktuellen Expertenstandards Mobilität. Die Fortbildung zum „DTB-Bewegungsexperte in der Pflege“ ist modular mit den folgenden Themen aufgebaut:

Inhalte u.a.:

- Bewegungsförderung bei Demenz
- Mobil bleiben durch Sturzprävention
- Gehirntraining durch Bewegung
- Aktivierung im Liegen und Sitzen
- Einfache Tänze
- ROLLATOR-FIT®

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohner von Einrichtungen der stationären Pflege (siehe dazu auch Leitfaden „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ des GKV-Spitzenverbandes). Die Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den „Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach §113a SGB XI“ noch stärker eingefordert wird.

Diesen neuen Herausforderungen ist in der Regel mit entsprechenden Weiterbildungsmaßnahmen beziehungsweise

entsprechenden Qualifikationen und Kompetenzen der Mitarbeiter zu begegnen. Die DTB-Akademie unterstützt mit ihrem Fortbildungsangebot Einrichtungen darin, den Expertenstandard Mobilität verbindlich und verpflichtend umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt.

Ende 2020 erhielt der "DTB-Bewegungsexperte in der Pflege" die IN FORM-Auszeichnung. „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit unterstützt Projekte, die sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzen.

Die Weiterbildungsmodule (jeweils 4 Lerneinheiten) können einzeln oder in Blöcken gebucht werden. Das Abschlusszertifikat wird nach dem Besuch von mindestens 32 Lerneinheiten (inklusive Basismodul) ausgestellt und ist unbegrenzt gültig. Die betreffenden Fortbildungen befinden sich auf der nächsten Seite.

DTB-BEWEGUNGSEXPERTE IN DER PFLEGE – BASISMODUL BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ALTER UND GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG (KOMPAKT)

L-256181 | 15.02.2025 | Hemsbach

Basismodul Bewegungsförderung im Alter

Das Basismodul (Theorie) vermittelt die wichtigsten Zusammenhänge von Bewegung und Mobilität im Alter. Regelmäßiges und gezieltes Krafttraining beugt dem altersbedingten Muskelverlust vor und ist aktive Sturzprävention. Altersgerechtes Ausdauer- und abwechslungsreiches Koordinationstraining sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbessern die Hirnleistung und können so den Verlust von kognitiven Fähigkeiten vermindern beziehungsweise verzögern. Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar – aber wie? Die Lerneinheiten verbinden die neuesten Erkenntnisse aus Sportwissenschaft, Gerontologie und Pflegewissenschaft – praxisnah und verständlich für die Pflege und Betreuung im Alltag.

Inhalte u.a.:

- Der natürliche Alterungsprozess und die Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung und gezielten Trainingsprogrammen für:
 - Ausdauer, Kraft, Koordination
 - Beweglichkeit
 - Kognitive Fähigkeiten
- Die richtige Trainingsdosierung und die Bedeutung von "Bewegungs-Snacks" im Alltag
- Organisationsformen für Gruppen- und Einzeltraining

Gehirntraining durch Bewegung

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu spannenden und bedeutsamen Ergebnissen geführt. Eine gezielte Mischung aus Ausdauertraining sowie Multitasking- und Koordinationsaufgaben hat sowohl positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf die Gehirnleistung. In der Weiterbildung wird erläutert, wie ein solches Training von Kopf und Körper in stationären Einrichtungen umgesetzt werden kann.

Inhalte u.a.:

- Grundfunktionen des Gehirns und Auswirkungen körperlichen Trainings
- Bedeutung von Ausdauer und Koordinationstraining für die Gehirnleistung
- Grundlagen des gezielten Gehirntrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele

Teilnehmergebühr: GymCard 89 Euro
 Regulär 119 Euro
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Sandra Thome

DTB-BEWEGUNGSEXPERTE IN DER PFLEGE – MOBIL BLEIBEN DURCH STURZPRÄVENTION 1 UND 2

L-256182 | 18.10.2025 | Hemsbach

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jeder zweite Bewohner eines Seniorenheims stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze und ihre Folgeerscheinungen sind einschneidende Erlebnisse für den älteren Menschen, verbunden mit einem hohen Risiko des Verlusts der Selbstständigkeit. Dabei brechen häufig nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen mit den Folgen eines sozialen Rückzugs und einer Isolation. Mit dieser Weiterbildung wird aufgezeigt, wie in einem Gruppentraining das Thema Sturzprävention auf Basis des Ulmer Modells umgesetzt werden kann. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für die Kraft, Balance und Gehfähigkeit. Die Übungen richten sich an Personen mit moderatem Sturzrisiko, welche mit oder ohne Hilfsmittel noch geh- und stehfähig sind.

Inhalte u.a.:

- Basiswissen zum Thema Sturzrisiko
- Einführung von einfachen Tests

- Einsatz von Hilfsmitteln
- Übungen zum Thema Gehtraining und Kraft
- Gleichgewicht und Transferübungen
- Organisatorische und Rahmenbedingungen
- Besonderheiten und Bedürfnisse bei Menschen mit hohem Sturzrisiko
- Sicherungsmaßnahmen
- Umgang mit Ängsten
- Übungen zur Orientierungsfähigkeit, Konzentration im Kontext von Alltagssituationen

Teilnehmergebühr: GymCard 89 Euro
 Regulär 119 Euro
 Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 8 Lerneinheiten

Referentin: Sandra Thome

Fortbildungen in Kooperation mit dem BSB Freiburg und der Sportschule Steinbach

Die Fortbildungen werden mit 15 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention anerkannt. Das Anmeldeverfahren läuft nicht über den BTB, sondern direkt über den Sportbund Freiburg. Die entsprechenden Kontaktdaten können der jeweiligen Fortbildung entnommen werden.

FIT AB SECHZIG

05.02.–07.02.2025 | Sportschule Steinbach

07.01.–09.01.2026 | Sportschule Steinbach

Unsere Gesellschaft wird immer älter, aber oft fühlt man sich selbst jünger als das tatsächliche Geburtsdatum es angibt. Das Krafttraining ist ein Schlüssel zu mehr Selbständigkeit im Alter, um diese Vitalität beizubehalten. Lerne gezielte Übungen kennen, die die Muskelkraft und Mobilität steigern, um älteren Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Welche Aspekte gilt es speziell im Seniorensport zu beachten? Erfahre, wie passende Musik in die Trainingseinheiten integriert werden kann, um die Motivation und das Wohlbefinden der Teilnehmer zu steigern. Egal ob Gymnastik oder Tanz – Musik bringt Schwung und Freude in jede Bewegung. Lerne im Rahmen der Sturzprophylaxe Übungen und Strategien kennen, die das Gleichgewicht und die Reaktion verbessern, um die Sturzgefahr nachhaltig zu reduzieren.



Inhalte u.a.:

- Krafttraining für Senioren
- Fit mit Musik
- Sturzprophylaxe neu gedacht

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

Anmeldung an: Badischer Sportbund Freiburg
Florian Osmani
Postfach 215, 79002 Freiburg
Telefon: 0761 15246-23
Email: f.osmani@bsb-freiburg.de

FITNESS MIX

02.04.–04.04.2025 | Sportschule Steinbach

Der Begriff des Fitnesstrainings ist sehr weit gefasst und wird je nach Zielgruppe ganz unterschiedlich interpretiert. Hierbei reicht das Spektrum vom Freizeitsportler, über den ambitionierten Wettkampfsportler bis hin zum Leistungssportler. Im Vordergrund steht bei allen jedoch immer die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheitsprävention. Um von einer guten körperlichen Fitness sprechen zu können, sind die Aspekte sportmotorischer Fähigkeiten in ihren verschiedenen Ausprägungen relevant. In dieser Fortbildung wird ein Überblick über die Vielfalt des Fitnesstrainings gegeben. Darüber hinaus werden Hilfsmittel an die Hand gegeben, wie die vielfältigen Anforderungen an ein solches gemeistert werden können. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die neuesten Trends und motivierende Gruppenworkouts gelegt.

Inhalte u.a.:

- Fitnesstraining ganz vielseitig
- Aktuelle Trends
- Gruppenworkouts

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

Anmeldung an: Badischer Sportbund Freiburg
Florian Osmani
Postfach 215, 79002 Freiburg
Telefon: 0761 15246-23
Email: f.osmani@bsb-freiburg.de

Fortbildungen in den Turngaue

Die 13 Turngaue des Badischen Turner-Bundes bieten ebenfalls Fortbildungen an. Diese Fortbildungen werden für die Lizenzverlängerung der ersten Lizenzstufe und für das entsprechende Lizenzprofil angerechnet.

Die Termine und Details zu diesen Fortbildungen werden auf der Website des Badischen Turner-Bundes in der Rubrik Bildung veröffentlicht. Für die Anmeldungen sind die Turngaue verantwortlich.

Die Fortbildungen im Bereich Fitness und Gesundheit Erwachsene sind unter www.badischer-turner-bund.de/bildung/fortbildungsevents/fortbildungen-in-den-turngaue zu finden.



GAULEHRREFERENTEN – ANSPRECHPARTNER DER TURNGAUE

Für die Fachmodule 1 – Gerätturnen, Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen und Kinderturnen, die in den Turngaue stattfinden, sind hier die Kontaktdaten der Ansprechpartner gelistet.

Turngau	Gaulehrreferent	E-Mail
Badischer Schwarzwald-Turngau	Iris Bilharz	iris.bilharz@gmx.de
Breisgauer Turngau	Marcel Wickert	wickert@tts-herbolzheim.de
Elsenz-Turngau Sinsheim	Julia Herbold	Julia_herbold@web.de
Hegau-Bodensee-Turngau	Heike Halter	vorstand.wettkampf@hbtg.de
	Anja Huber	vorstand.gymwelt@hbtg.de
Turngau Heidelberg	Diana Thureau	geschaefsstelle@turngau-heidelberg.de
Karlsruher Turngau	Gerda Desserich	gerdadesserich@web.de
Kraichturngau Bruchsal	Heike Hörner	heike.hoerner@gmx.de
Main-Neckar-Turngau	Miriam Schreck	schreck.miriam@gmail.com
Turngau Mannheim	Heike Mößner-Koch	h.moessner-koch@turngau-mannheim.de
Markgräfler-Hochrhein-Turngau	Helga Werdehausen	werdehausen@gmx.de
Turngau Mittelbaden-Murgtal	Annerose Schmidhuber	turngau-mittelbaden-murgtal@t-online.de
Ortenauer Turngau	Tanja Malin	tanja.malin@gmx.de
Turngau Pforzheim-Enz	Barbara Shaghghi	barbarasha@gmx.net