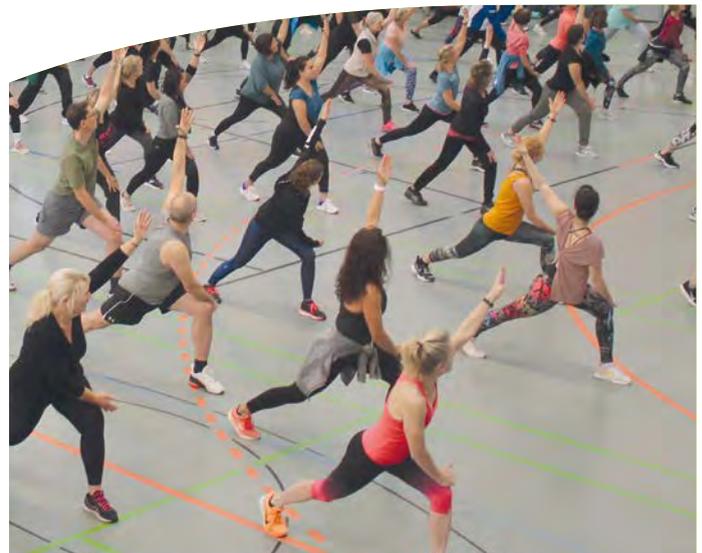


Fitness und Gesundheit Erwachsene

Alle Fortbildungen aus dem Bereich Fitness und Gesundheit Erwachsene können zur Verlängerung 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)



FIT IN FORM

L-254100 | 19.02.–21.02.2025 | Sportschule Schöneck

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

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

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

CORE AND MORE

L-254111 | 25.06.–27.06.2025 | Sportschule Steinbach

L-254112 | 24.11.–26.11.2025 | Sportschule Schöneck

Entdecke die Kraft der Tiefenmuskulatur! Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf funktionellem Training zur Kräftigung und Haltungsverstärkung. Vielseitige Übungen für das Training der Tiefenmuskulatur sind wichtig für eine stabile Körperhaltung, eine starke Wirbelsäule und eine verbesserte Körperkontrolle. Gezielte Mobilisation und Dehnung sorgen für mehr Geschmeidigkeit und Flexibilität.

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

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

RÜCKEN KRAFTVOLL UND MOBIL

L-254120 | 14.05.–16.05.2025 | Sportschule Schöneck

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden in der modernen Gesellschaft. Gezieltes Rückentraining kann entscheidend zur Prävention beitragen. Im Fokus des Lehrganges stehen vielfältige Übungsmöglichkeiten für einen starken und beweglichen Rücken, vom Training ohne Hilfsmittel bis hin zum Einsatz verschiedener Geräte.

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

FIT VON A-Z

L-254130 | 14.07.–16.07.2025 | Sportschule Schöneck

Fitness und Gymnastik in ihrer Vielfalt stehen im Mittelpunkt des Fitness-Alphabetes. Von Ausdauer und Core über Faszien und Functional Training bis hin zu Intervall, Workout und Zirkel verspricht diese Fortbildung Abwechslung und Anregung für jede Vereinsstunde.

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

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

MODERN LINEDANCE

L-254140 | 03.12.–04.12.2025 | Sportschule Steinbach

Lerne die Welt des Modern LineDance kennen! Die Fortbildung bietet eine Einführung in diese moderne Tanzrichtung, die traditionelle LineDance-Elemente mit aktuellen Musikstilen und trendigen Moves kombiniert. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Tänzer – die Fortbildung ist die perfekte Gelegenheit, die Tanzfähigkeiten zu erweitern und die Fitness zu verbessern.

- Funky Moves
- Tango – Rumba – Waltz

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Barbara Shaghaghgi

Inhalte u.a.:

- Tänze zu verschiedenen Musikstilen
- Latino-Rhythmen

RELAX MAL WIEDER

L-254150 | 04.12.–05.12.2024 | Sportschule Steinbach

Ob für deine Kursstunde oder für dich persönlich einfach zum Entspannen und Genießen. In unserer schnelllebigen hektischen Zeit haben wir immer häufiger das Bedürfnis oder den Wunsch, einfach abzuschalten. Es werden Übungen vermittelt, die leicht zu erlernen sind und sich perfekt in den Alltag oder in die Sportstunde integrieren lassen. Entdecke neue Ressourcen und finde deine Balance.

- Achtsamkeit
- Meridiandehnung
- Energiearbeit

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Christine von Ganski

Inhalte u.a.:

- Atemarbeit
- Qigong

FUNCTIONAL FITNESS

L-264100 | 18.03.–20.03.2026 | Sportschule Schöneck



Functional Fitness ist eine effektive Trainingsmethode, die natürliche Bewegungsmuster nutzt und alle Muskelgruppen integriert. Diese Fortbildung bietet eine umfassende Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen für alle Zielgruppen. Integriert ist die Schulung für das standardisierte DTB-Kurskonzept „Funktional trainieren und kräftigen“. Das Konzept wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet. Übungsleiter mit der 2. Lizenzstufe B-Prävention können diesen Kurs im Verein nach §20 SGB V anbieten. Unabhängig von Kooperationen mit den Krankenkassen lassen sich die Inhalte auch gut in bereits bestehenden Vereinsstunden integrieren oder können als Grundlage für Einsteigerkurse dienen, weshalb die Fortbildung auch für C-Lizenzinhaber geeignet ist.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	105 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	120 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referenten:	BTB-Referententeam	

YIN YOGA UND DIE MERIDIANE

L-255470 | 07.11.–08.11.2025 | Sportschule Steinbach

Yin Yoga ist eine meditative und passive Praxis, die darauf abzielt, tiefere Schichten des Bindegewebes wie Faszien und Bänder zu erreichen. Ein wesentlicher Aspekt der Yin Yoga-Praxis ist die Integration der Meridiane, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammen. Meridiane sind feinstoffliche Energiekanäle, durch die die Lebensenergie, auch Qi genannt, fließt. Yin Yoga-Übungen zielen darauf ab, Blockaden in diesen Kanälen zu lösen und den Energiefluss zu harmonisieren. Jede Haltung im Yin Yoga stimuliert spezifische Meridiane, wodurch das Gleichgewicht und das Wohlbefinden des Übenden gefördert werden. Die Fortbildung in Yin Yoga und den Meridianen vertieft das Verständnis

dieser energetischen Verbindungen und vermittelt, wie man gezielt Posen einsetzen kann, um körperliche und emotionale Blockaden zu lösen.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	220 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	245 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referentin:	Silvia Siegenführ	

ASANAS – RICHTIG AUS- UND EINRICHTEN

L-255480 | 11.04.–12.04.2025 | Sportschule Schöneck

In dieser Fortbildung wird besonderes Augenmerk auf die Ausführung und Ausrichtung der wichtigsten Yoga-Haltungen gelegt, um maximale gesundheitliche Vorteile zu erreichen und Verletzungen vorzubeugen. Die Teilnehmer lernen die Grundlagen der korrekten Ausrichtung der verschiedenen Asanas kennen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Fortbildung ist das Erlernen von Anpassungen und Modifikationen der Asanas, um die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer zu berücksichtigen – das Asana passt sich dem Körper an, nicht der Körper dem Asana. Dabei werden verschiedene Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte und Decken eingesetzt, um die richtige Ausführung zu erleichtern und die Haltungen erfahrbarer zu machen.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	220 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	245 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	16 Lerneinheiten	
Referentin:	Heike Trippner-Härter	

YOGA FÜR KINDER

L-255490 | 09.05.–11.05.2025 | Sportschule Steinbach

Yoga für Kinder unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von Yoga für Erwachsene. Kinder haben eine natürliche Bewegungsfreude und Neugier, die in der Gestaltung der Yoga-Stunden berücksichtigt werden muss. Die Fortbildung vermittelt kreative Ansätze und Methoden, um Kinder auf spielerische Weise in die Welt des Yoga einzuführen. Dazu gehören Geschichten, Spiele, Musik und kreative Bewegungen, die den natürlichen Bewegungsdrang und die Fantasie der Kinder anregen. Ein wichtiger Bestandteil der Fortbildung ist das Verständnis der kindlichen Entwicklung und der altersgerechten Anpassung der Yoga-Übungen. Die Teilnehmer lernen, wie sie Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken

an die verschiedenen Altersgruppen anpassen können, um die körperliche Gesundheit, Konzentration, Selbstbewusstsein und das emotionale Wohlbefinden der Kinder zu fördern.

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Claudia Zoller

EFFEKTIVES GRUPPENTRAINING: FOKUS AUF BEWEGUNGSQUALITÄT UND DEREN UMSETZUNG

L-255500 | 17.05.–18.05.2025 | Sportschule Steinbach

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die Fitnessstunden leiten. Ziel ist es, dich als Trainer zu befähigen, in den Trainingsstunden eine verbesserte Bewegungsausführung der Teilnehmer zu gewährleisten. Der Fokus liegt darauf, die eigene Wahrnehmung zu schulen sowie didaktische Methoden zu erlernen und für die Bewegungsanalyse und Korrektur anzuwenden, um dieses Wissen an die Gruppe zu kommunizieren. Diese Fortbildung bietet eine umfassende Mischung aus theoretischen Kenntnissen und praktischen Übungen, die es ermöglichen, die Qualität des Trainings zu erhöhen und dadurch die Zufriedenheit und den Erfolg der Teilnehmer zu steigern.

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 220 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 245 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Ulla Häfelinger

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 | Südbaden

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	

STANDARDISIERTE KURSKONZEPTE – MÄNNERFITNESS/ FUNKTIONAL TRAINIEREN IN KRAFT UND AUSDAUER (OUTDOOR)



L-256020 | 11.10.2025 | Engen

In dem Konzept „Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer“ werden funktionelle Bewegungen wie beispielsweise Squat und Liegestütz durch Ausdauer-elemente ergänzt. Der Fokus liegt auf dem Outdoortraining. Die Übungen werden mittels verschiedener Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden zu einem kompakten Kursprogramm zusammengeführt. Das Kurskonzept „Männersache“ ist ein Gesundheitssportkurs speziell für Männer. Neben funktionellen Kräftigungsübungen zur Steigerung der Kraft liegt der Fokus auf teamorientierten Spielformen mit und ohne Ball sowie Laufvariationen zur Steigerung der Ausdauer. Funktionelle Dehnübungen und bewusste Phasen der Ruhe und Entspannung runden das Programm ab.

Beide Programme wurden von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet. Übungsleiter mit der Lizenz „Übungs-

leiter B Sport in der Prävention“ können diese Kurse im Verein nach §20 SGB V anbieten. Unabhängig von Kooperationen mit den Krankenkassen lassen sich die Inhalte auch gut in bereits bestehenden Vereinsstunden integrieren oder können als Grundlage für Einsteigerkurse dienen, weshalb die Fortbildung auch für Übungsleiter C und Trainer C geeignet ist.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	65 Euro
	(inkl. Kosten für Kursmanual)	
	Regulär	80 Euro
	(inkl. Kosten für Kursmanual)	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referenten:	Susanne Gertz, Ehrfried Deschner	

CAMP BREISACH

04.08.25 - 14.08.25

Du bist zwischen 12 und 16 Jahre alt?
Und du hast Bock auf 11 Tage SommerCamp mit einem abwechslungsreichen Programm, Party, 500 weiteren Jugendlichen und jeder Menge Spaß?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Melde dich direkt an unter:
www.zeltlager-breisach.de

Logos: EnBW, RADIO BREISACH, BGV A Bodische Versicherungen, Grenzlos vielseitig Breisach am Rhein, Ensinger, LB&W, JUGEND

SAVE THE DATE

15./16. November 2025

GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic in Waghäusel-Wiesental

Abscannen und aktuelle
Informationen erhalten



fit und gesund Fortbildungen in den Turngauen

Die „fit und gesund“ Fortbildungen umfassen jeweils 16 Lerneinheiten und werden dezentral in den Turngauen des Badischen Turner-Bundes durchgeführt, so dass kurze Anfahrtswege gewährleistet sind. Die Inhalte der einzelnen Fortbildungen sind auf die Bedürfnisse der Turngaue abgestimmt.

Folgende Lizenzen können verlängert werden:

- Trainer C Fitness und Gesundheit (alle Profile)
- Übungsleiter C Turnen allgemein
- Übungsleiter B Sport in der Prävention (alle Profile)

Die detaillierten Inhalte der einzelnen Fortbildungen sowie zusätzliche Termine der Turngaue werden online im GymNet bekannt gegeben.

- L-254360** | 08.02.–09.02.2025 | Lauf – Ortenauer Turngau
- L-254340** | 22.03.–23.03.2025 | Brennet-Öflingen – Markgräfler-Hochrhein-Turngau
- L-254310** | 17.05.–18.05.2025 | Mönchweiler – Badischer Schwarzwald Turngau
- L-254370** | 28.06.–29.06.2025 | Eschelbach – Elsenz-Turngau Sinsheim
- L-254331** | Teil 1: 18.05.2025 | Ort n.n. – Hegau-Bodensee-Turngau
- L-254332** | Teil 2: 27.09.2025 | Böhringen – Hegau-Bodensee-Turngau
- L-254350** | 08.11.–09.11.2025 | Hügelsheim – Turngau Mittelbaden-Murgtal

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 80 Euro
Regulär 95 Euro

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

Fortbildungen DTB-Akademie

DTB-Akademie

DTB-KURSLEITER BECKENBODEN

L-255030 | 21.03.–23.03.2025 | Sportschule Schöneck

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

Inhalte u.a.:

- Anatomie des Beckenbodens, Beckenboden und Atmung
- Verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- Psychologische und pädagogische Aspekte
- Training aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen
- In dieser Fortbildung wird schwerpunktmäßig der weibliche Beckenboden behandelt. Die Anatomie des männlichen Beckenbodens und seine Problematik werden je nach Bedarf thematisiert.

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

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
	Zertifikat „DTB-Kursleiter Beckenboden“	

Abschluss:

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang:

25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin:

Ulla Häfelinger

Top informiert mit dem

DTB-Newsletter!

Infos zur Anmeldung und dem Newsletterarchiv unter
www.badischer-turner-bund.de/verband/medien/newsletter
 oder über folgenden **QR Code**



DTB-KURSLEITER OSTEOPOROSE-PRÄVENTION

L-255040 | 17.10.–19.10.2025 | Sportschule Schöneck

Die Fortbildung zum DTB-Kursleiter Osteoporose-Prävention bietet die Möglichkeit, sich auf dem neuesten Stand der Prävention von Osteoporose zu spezialisieren. Es wird erlernt wie präventive Maßnahmen erfolgreich in die Trainingspraxis integriert und dabei Teilnehmer mit erhöhtem Risiko optimal unterstützt werden können. Darüber hinaus werden gezielte Trainingsmethoden und eine ganzheitliche Herangehensweise vorgestellt, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Lebensqualität der Teilnehmer ausüben können.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

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 Osteoporose-Prävention“

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Ulla Häfelinger

Vereinsfest?
Sportveranstaltung?
Jubiläum?

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



Mietbedingungen bzw.
Reservierungen unter:
Telefon 0721 / 1815 - 55
oder über folgenden
QR-Code:



STRETCHING INSTRUCTOR

L-255050 | 09.05.–11.05.2025 | Sportschule Steinbach

In dieser Fortbildung wird in Theorie und Praxis das Wissen über Beweglichkeit und Dehnen erweitert. Es wird erlernt, welche Muskeln Dehnung brauchen, die „No-Go-Übungen“ und Körperbereiche, die geschützt werden sollen, diskutiert, sowie die heute empfohlenen Dehntechniken und viele sinnvolle Übungen vorgestellt. Nach dieser Fortbildung können ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammengestellt werden. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und 25 Jahre praktische Erfahrung.

Der Stretching-Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch „Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch“ von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Thieme Verlag, Stuttgart.

Inhalte u.a.:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Dehntechniken in der Praxis
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Vor- und Nachdehnen mit Ziel und Empfehlungen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Lernen und üben der wichtigsten Dehnübungen
- Stretch-Training erleben

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder DTB-Trainer GroupFitness - Basismodul
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage (Einreichung des entsprechenden Nachweises)



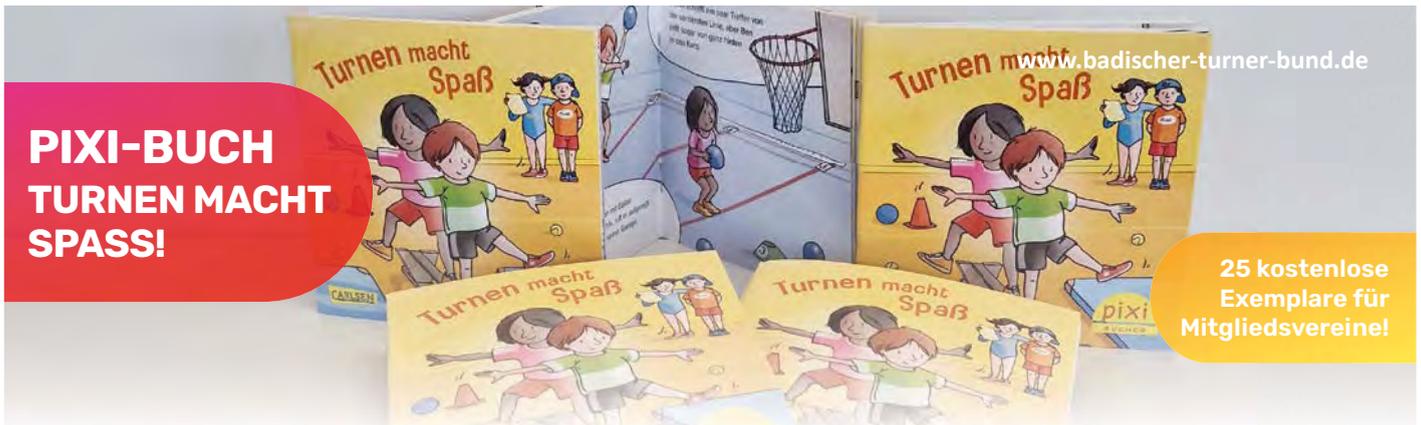
Teilnehmergebühr:	GymCard	290 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	380 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	335 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	425 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro	
Abschluss:	Zertifikat „Stretching-Instructor“	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)	
Referentin:	Karin Albrecht	

**EQUIPMENT
FÜR FITNESS-
BATTLES**

www.badischer-turner-bund.de

**Verleih von Rig,
Langhantel etc. für
attraktive Workouts**

© Bildquelle: BTB



**PIXI-BUCH
TURNEN MACHT
SPASS!**

**25 kostenlose
Exemplare für
Mitgliedsvereine!**

Weitere Informationen und das Bestellformular findest du unter:
www.badischer-turner-bund.de/service/paesse-shop-verleih/pixi-buch

DTB-RÜCKENTRAINER

L-255060 | 23.05.–25.05.2025 | Sportschule Schöneck



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

Inhalte u.a.:

- Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung.
- Core & Stability
- Muskuläre Dysbalancen
- Sensomotorik im Rückentraining – segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensomotorisches und koordinatives Training
- Haltungsaufbau – physiologische Grundhaltung, Haltsungsbeurteilung, Haltungskorrektur, Haltungstraining
- Entspannung
- Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen laut Leitfadens Prävention erfüllt.

Voraussetzungen:

- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- Oder DTB-Trainer Gesundheitssport
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

- Personen, die sich noch in der Ausbildung (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) oder in einem einschlägigen Beruf befinden, erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung.

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-Rückentrainer“ – das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit acht Lerneinheiten verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) für das standardisierte und wissenschaftlich überprüfte Gesundheitssportprogramm „Bewegen statt schonen“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

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 Fortbildungen „DTB-Rückenexperte und Antara®-Rückentrainer“ oder in die Fortbildung „DTB-Bewegungsexperte im Alterungsprozess“ einsteigen. Doch auch ohne die Absicht, diese Wege weiterzuverfolgen, erweitert dieser Lehrgang das Praxis-Know-how für jedes Rückentraining. Denn es wird das Wissen betreffend Fuß-Achsen, 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 Arm-Achsen, 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 beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung 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
Teilnahmebescheinigung	

Abschluss:

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang:

15 Lerneinheiten (0,4 ECTS)

Referentin:

Annette Gloß



SAVE THE DATE!

Nach dem Fest ist vor dem Fest:
Wir freuen uns auf das Landesturnfest 2026
vom 13.-17. Mai in Konstanz am Bodensee

www.landesturnfest.de

LANDES ²⁰ ₂₆ 
TURNFEST
KONSTANZ 13.-17. MAI

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 den 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 wurden 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-mental Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Aufrechte Haltung als anatomisches Model
- Die Körperhaltung in der Statik und im Training
- 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
- Die funktionelle Zwerchfellatmung erhalten und verbessern
- Körperhaltung in Kraft- und Stabilisationsübungen
- Integrieren der Verbesserung der Core-Funktion in die Übungssequenzen



- Übungen für Atemkraft und Atemraum
- 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
	Teilnahmebescheinigung	
Abschluss:		
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-mentalenen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit
- Koordination und mentale Fitness
- Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden
- Ausdauerfähigkeit und Stoffwechsel
- Aufstehen als Kraftübung
- Empfehlungen für das Cardio-Training zuhause
- Übungserweiterung für Kraft und Stabilisation
- Steigerung der Core- und Bauchübungen
- Gleichgewicht Grundübung, Test und Erweiterungen
- Mental-Übungen (brain work)
- Koordination und Bewegungsqualität
- Mit Ausdauer-Training die Telomerase verbessern, im Kurs und für zuhause
- Unterschiedliche Strategien, um aufzustehen
- Dehnungen

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 29.02.2025: 15 Euro

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Annette Gloß



Der Twist für Ihre Sportevents & Veranstaltungen

Ihre nächste Veranstaltung steht an, der Rahmen dafür steht auch bereits fest? Gut, Rahmen brauchen aber Bilder - Damit Ihre geplante Veranstaltung insgesamt ein tolles Bild abgibt, haben wir passende Produkte und Serviceleistungen, die Ihrer Veranstaltung zu mehr Präsenz und Sichtbarkeit verhelfen. Mit unserem Service *SignFul* zum Beispiel lassen sich Veranstaltungen auch nachhaltiger gestalten.

**Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und gewinnen Sie an Präsenz,
 Wir sind mit Lösungen für Sie da, versprochen!**



Wir freuen uns als Unterstützer des BTB allen Vereinsmitgliedern einen Rabatt anbieten zu können. Mehr Infos unter bofa.de/btb



DTB-TRAINER PILATES

Der Schlüssel liegt im ganzheitlichen Ansatz des Pilatesstrainings. Indem Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik miteinander kombiniert werden, entsteht ein einzigartiges Programm, das das Körperbewusstsein spürbar verändert und erheblich verbessert. Langsam und konzentriert ausgeführte Übungen, ausgehend von der Körpermitte, bringen den Körper wieder ins Lot, wodurch man sich gestrafft und aufgerichtet fühlt. Die sofort spürbare, unmittelbare Veränderung, die man beim Pilates erlebt, fasziniert viele Menschen und erklärt den wachsenden Enthusiasmus für diese Trainingsmethode.

Die Fortbildung zum DTB-Trainer Pilates umfasst insgesamt fünf Stufen:

- Stufe 1 „Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden“
- Stufe 2 „Pilates aufbauen – Das Übungsprogramm erweitern“
- Stufe 3 „Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment“
- Stufe 4 „Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how“
- Stufe 5 „Das Ziel vor Augen – Supervision“
- Nach der Stufe 2 sind die Teilnehmer in der Lage, erste Pilatesstunden 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 bis 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Es wird empfohlen, die Ausbildung innerhalb von zwei Jahren zu durchlaufen.

DTB-TRAINER PILATES STUFE 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

L-255091 | 10.10.–12.10.2025 | Sportschule Schöneck

In der Pilates Stufe 1 geht es um Hintergründe, Zielsetzung und Methodik des Trainingskonzepts von Joseph Pilates.

Inhalte u.a.:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Zentrierung
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Redondo® Balls

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter C beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)



Foto: A. Bowninkelmann

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:	Teilnahmebescheinigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)	
Referentin:	Tanja Sacher	

DTB-TRAINER PILATES STUFE 2

Pilates aufbauen – Das Übungsprogramm erweitern

L-255092 | 07.11.–09.11.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 1

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: Teilnahmebescheinigung



Foto: A. Bowinkelmann

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 3

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

L-255093 | 12.12.–14.12.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates-Übungen
- Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen von typischem Pilates-Equipment, wie zum Beispiel Pilates-Rolle, Pilates-Circle, Sitzball und zur Entwicklung neuer Stundenformate
- Methodik: Wie baue ich Pilates-Übungen langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilatesstunde

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer Pilates – Stufe 2
- Oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

L-255094 | 30.01.–01.02.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Wie gestalte ich eine harmonische Pilatesstunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen
- Gesundheitsfördernde Aspekte des Pilatesstrainings
- Vergabe der Supervisionsthemen

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 3

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 5

Das Ziel vor Augen – Supervision

L-255095 | 13.03.–14.03.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Stundendemonstration
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 4

Teilnehmergebühr: GymCard	210 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	255 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	250 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	295 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

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

Verlängerung des Zertifikats:

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



Foto: A. Bownikelmann

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

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 umzugehen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

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

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

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) fortbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten zu absolvieren.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) weiterzubilden. Jedes Themengebiet der Mastermodule 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 Fortbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

L-255151 | 10.10.–12.10.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achtegliedrige 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 Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

- Zusätzlich mindestens ein halbes Jahr (circa 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung der Kursleitung ist ausreichend)

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 2

Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule

L-255152 | 21.11.–23.11.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 1

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

L-255153 | 23.01.–25.01.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 2

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Schötz, Heike Trippner-Härter



DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 4

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

L-255154 | 27.02.–01.03.2026 | 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 Yoga-stunde
- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
- Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
- Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 3

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Schötz, Thomas Maag

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

L-255155 | 27.03.–28.03.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 4

Teilnehmergebühr: GymCard 210 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 255 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 250 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 295 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Abschluss:

Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
Es berechtigt zur Teilnahme an der Fortbildung „DTB- Yogalehrer (200+ Stunden)“.

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) weiterbilden. Die Module gliedern sich in drei Themenblöcke:

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

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Fortbildung zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & ANATOMIE: MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN I

L-255171 | 30.05.–01.06.2025 | Sportschule Steinbach

Dieser Themenblock mit dem Schwerpunkt „Yoga für die Gesundheit“ betrachtet unter ganzheitlichen Gesichtspunkten den Einsatz von Yoga in der Prävention und der Rehabilitation. Fundierte Anatomiekenntnisse bilden die Basis für einen befreienden, gesunden Yogaunterricht. In diesem Themenblock werden anatomisch-funktionelle Zusammenhänge für die Yoga-Praxis vermittelt. Schwerpunkt dieser Fortbildung ist die funktionelle Anatomie der unteren Extremitäten und der Lenden-Beckenregion. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden)

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller



DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & ANATOMIE: MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN II UND III – KOMPAKT

L-255172 | 02.07.–06.07.2025 | Sportschule Steinbach

Ein Schwerpunkt dieser Fortbildung ist die funktionelle Anatomie der oberen Extremitäten, der Brust- und Halswirbelsäule und der Schulter-Nacken-Region.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Moduls ist die funktionelle Anatomie und Physiologie der Organe im Bauch-, Brust- und Kopfbereich. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen physiologischen und energetischen Vorgängen erklärt. Verdauung, Ernährung und die eigene Lebensweise werden aus der Sicht der Samkhya-Philosophie hinterfragt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Hände, Arme, Schulter, Brust- und Halswirbelsäule
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis
- Anatomie/Physiologie: Organe, Verdauung, Ernährung
- Atmung, Nervensystem, Drüsen
- Meditation

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I

Teilnehmergebühr: GymCard 580 Euro
(inkl. Verpflegung)

GymCard 760 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Regulär 670 Euro
(inkl. Verpflegung)

Regulär 850 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 30 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Pritpal Kaur



Ihr Spezialist für:

Arbeits- & Berufsbekleidung

Team- & Vereinsbekleidung

Sport- & Freizeitbekleidung

Werbeartikel & Werbemittel

Drucken - sticken - lasern

Wir ziehen Sie an!

Speedytex GmbH

Herderstraße 1
74074 Heilbronn

T: +49 7131 | 6424661
F: +49 7131 | 6424772

E: info@speedytex.de
I: www.speedytex.de

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & ANATOMIE: MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN – SUPERVISION

L-255174 | 02.08.–03.08.2025 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I bis III

Teilnehmergebühr: GymCard	210 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	255 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	250 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	295 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
Bildungszeitgesetz:	Ja
Umfang:	20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)
Referentin:	Claudia Zoller



DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE I – PRANAYAMA ANLEITEN UND UNTERRICHTEN

L-255175 | 26.09.–28.09.2025 | Sportschule Steinbach

Aufbauend auf die Inhalte der Fortbildung zum Yogalehrer (200+ Stunden) 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 Teilnehmer sowie auch an die eigene persönliche Erfahrung und Entwicklung. Ziel des Seminars ist der schrittweise Aufbau einer fundierten Pranayama-Unterrichtspraxis. Literaturempfehlung zur Vorbereitung:

- „Der Energiekörper – Die Aktivierung der feinstofflichen Energiekörper“ von Ralph Skuban, Aquamarin Verlag
- „Pranayama – Die heilsame Kraft des Atems“ von Ralph Skuban, Aquamarin Verlag

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

Voraussetzungen:	DTB-Yogalehrer (200+ Stunden)
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:	Teilnahmebescheinigung
Bildungszeitgesetz:	Ja
Umfang:	25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)
Referenten:	Claudia Zoller, Sabine Wurst

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE II – YOGA & MEDITATION

L-255176 | 14.11.–16.11.2025 | Sportschule Steinbach

Aufbauend auf der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird das Textstudium der Kernthemen und Schlüsselverse vertieft. Zudem erfolgt eine Einführung in die Samkhya-Philosophie. Das Modul beinhaltet Themenstunden, Textstudium, praktische Übungen, Meditation und Selbsterforschung.

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Philosophie I

Zur Teilnahme am Modul wird folgende Lektüre vorausgesetzt: „Die Bhagavadgita – Die Quelle der indischen Spiritualität“ von Eknath Easwaran, Goldmann Verlag. (Jede andere Ausgabe der Bhagavadgita ist ebenfalls willkommen, sie sollte den Versen nach durchnummeriert sein.)

Literaturempfehlungen, um die Inhalte zu vertiefen:

- „Das große Werk deines Lebens – Die Weisheit der Bhagavadgita neu entdecken“ von Cope, Arbor Verlag
- „Die kleine Yoga Philosophie“ von Trökes, O.W.Barth
- „Yogameditation – Ein Handbuch“ von Trökes, Theseus Verlag

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Sabine Wurst

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE III – YOGA & TANTRISMUS

L-255177 | 09.01.–11.01.2026 | Sportschule Steinbach

Die innere Ausrichtung in Bezug auf den eigenen Yoga-Weg steht in diesem Modul im Fokus. Sichtweisen und Unterschiede indischer Spiritualität werden behandelt und es erfolgt eine Einführung in die tantrische Sichtweise des kaschmirischen Shivaismus und deren Themen und Begrifflichkeiten. Durch das vergleichende Studium klassischer 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.:

- Drei Themenstunden: Pranayama, Meditation, Mantra-Rezitation
- Textstudium
- Praktische Übungen
- Selbsterforschung und Möglichkeiten der Integration der Inhalte in die eigene Übungs- und Unterrichtspraxis.

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Philosophie I und II

Zur Teilnahme am Modul wird folgende Lektüre vorausgesetzt: „Vijnara Bhairava – Das göttliche Bewusstsein“ von Bettina Bäumer, Verlag der Weltreligionen

Literaturempfehlungen, um die Inhalte zu vertiefen:

- „Die Göttliche Shakti – Die Kraft des Weiblichen im Yoga“ von Ela Thole, Theseus Verlag
- „Die Upanischaden“ von Eknath Easwaran, Goldmann Verlag

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: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Sabine Wurst

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE – SUPERVISION

L-255178 | 07.02.–08.02.2026 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Philosophie I bis III

Teilnehmergebühr:	GymCard	210 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	255 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	250 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	295 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)	
Referenten:	Claudia Zoller, Sabine Wurst	

DTB-KURSLEITER FASZIO®-TRAINING

L-255210 | 17.07.–20.07.2025 | Sportschule Schöneck



Sieh den Körper aus der FASZIO®-Perspektive: 7 + 5 = 1. Das bedeutet, wir nutzen sieben Strategien und fünf Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer einen Faszie. Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts sind ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt und des Bewusstwerdens der eigenen Persönlichkeit. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist. Mit Hilfe der sieben Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten und -räume wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Einen besonderen Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung stellen die fünf Leitbahnen nach FASZIO® dar, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen. Brandneues Wissen über Faszien wird in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung umgesetzt. Gemäß dem Motto „Wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst!“ werden in der Kursleiter-Ausbildung komplexe Körperzusammenhänge allgemeinverständlich vermittelt. FASZIO® kann als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden und bereichert den Alltag. Die abschließende Supervision zum Ende der Ausbildung bietet Raum zum selbstständigen Anwenden des Gelernten.

Inhalte u.a.:

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der sieben FASZIO®-Strategien
- Modell der fünf Leitbahnen
- Typologisches Faszientraining

- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Action und Release mit den FASZIO®-Bällen
- Praxisbeispiele und Musterstunden
- Supervision zur professionellen und selbstständigen Umsetzung

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

Teilnehmergebühr:	GymCard	460 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	580 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	540 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	660 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 20 Euro	
Abschluss:	Zertifikat „DTB-Kursleiter FASZIO®-Training“, mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Fitness-Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	38 Lerneinheiten (0,95 ECTS)	
Referentin:	Franziska Wulff	

DTB-KURSLEITER ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

L-255200 | 24.10.–26.10.2025 | Sportschule Schöneck

Entspannungstechniken bieten einen großen Spielraum, sowohl auf Stressprophylaxe als auch auf Stressbewältigung Einfluss zu nehmen. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, zu lernen, sich effektiv zu entspannen. Diese Fortbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Wirkmechanismen der Entspannung und zeigt in Theorie und Praxis führende Entspannungstechniken auf.

Inhalte u.a.:

- Was ist Entspannung?
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Die Kraft des Atmens
- Achtsames Bewegen
- Bildmeditation / Fantasiereisen
- Anleiten von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

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 Entspannungstechniken“

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referent: Volker Heißt

DRUMS ALIVE®-INSTRUCTOR

L-255220 | 04.10.–05.20.2025 | Sportschule Schöneck

Drums Alive® wurde von Carrie Ekins entwickelt und ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel-, Bewegungs- und Musik-Programm, welches das körperliche, geistige und sozial-emotionale Wohlbefinden verbessert. Erlebe die belebende Kraft des Trommelns, der Musik, des Rhythmus und der Bewegung! Drums Alive® für Fitness-Instructors, Coaches und Trainer – ein Workout für den ganzen Körper – fesselnd, unterhaltsam und voller Energie. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn. Everybody comes alive with DRUMS ALIVE®!

Inhalte u.a.:

- Modellstunden
- Drums Alive®-Basics: Grundpositionen und -schläge, -bewegungen und Modifikationen
- Theoretische Hintergründe
- Musiklehre und Rhythmusschulung
- Drums Alive® unterrichten

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

Teilnehmergebühr:	GymCard	250 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	295 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	290 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	335 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 10 Euro

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 15 Lerneinheiten (0,375 ECTS)

Referentin: Kirsten Riedel

INSTRUCTOR FRIDA®-FITNESS

L-255530 | 02.04.–04.04.2025 | Sportschule Schöneck



Stärke ist mehr als Muskelkraft! „FRIDA® – von innen stark“ ist ein ganzheitliches Konzept, entwickelt von Sonja Traxel, welches auf sechs bzw. 12 Monate ausgelegt ist und einfaches, körperliches Training mit persönlicher Weiterentwicklung verbindet. FRIDA® steht für Fitness, Ruhe, Inspiration, Denkanstöße und Austausch. Unter Einbezug des inneren Schweinehundes wird nicht nur körperlich, sondern auch mit Techniken aus dem Selbstmanagement, Stressmanagement, Konflikt- und Kommunikationsmanagement gearbeitet. Diese werden – ebenso wie Entspannungstechniken und mentales Training – über den Kurs und die begleitende FRIDA®-Fitness-App vermittelt.

Während des FRIDA®-Kurses werden die Grundmuskulatur aufgebaut, die Motivation gefördert und der Einstieg in jede Art von Sport leichter. Mit FRIDA®-Fitness können auch schwer erreichbare Zielgruppen, wie Unsportliche und Übergewichtige, zum Sport und einem gesünderen Leben hingeführt werden.

In dieser dreitägigen Fortbildung werden Kursleiter darauf vorbereitet, das FRIDA®-Konzept als neues Angebot anzubieten. Es werden umfangreiche Materialien wie z.B. Audiodateien zur Verfügung gestellt. Über die Fortbildung hinaus wird zusätzlich ein monatliches Onlinetreffen zum Erfahrungsaustausch zwischen FRIDA®-Kursleitern angeboten.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheit
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder professionelle Ausbildung/Studium auf Anfrage (Einreichung des entsprechenden Nachweises)
- Offenheit für Themen der Persönlichkeitsentwicklung
- Teilnahme an einem der Einführungsvorträge (online). Termine siehe Website: www.frida-seminar.de/frida-fitness/

Teilnehmergebühr:	GymCard	380 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	460 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	420 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	500 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro	
Abschluss:	Zertifikat „Instructor FRIDA®-Fitness“, mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen FRIDA®-Fitness anzubieten.	

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Sonja Traxel

@turnteambaden



Folge uns auch auf



Badischer Turner-Bund







DTB-KURSLEITER FIT MIT LINEDANCE

L-255120 | 02.05.–04.05.2025 | Sportschule Steinbach

Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des Deutschen Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. LineDance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle Musiktitel, viel lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden. Bei diesem Lehrgang steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich diese Fortbildung vom klassischen, mehr Western- und Country-orientierten LineDance deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness- und musikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

Inhalte u.a.:

- Fit mit LineDance, Definition im DTB
- Förderung der Koordination, der Ausdauer und der Beweglichkeit
- Ausdruck der Musik/des Rhythmus durch Körper, Hüft- und Armbewegungen
- Kennenlernen tanzübergreifender Begriffe
- Grundschrirte der wichtigsten Tänze im lateinamerikanischen Bereich mit ihren isolierten Bewegungen
- Grundschrirte ausgewählter Tänze im Standard-Bereich mit/ ohne Heben und Senken

- Stepsheets/Choreografien lesen und umsetzen
- Choreografien für verschiedene Zielgruppen
- Fit mit LineDance – spezifische Unterrichtsmethodik
- Moderne Musikauswahl
- Aufbau einer Fit mit LineDance-Gruppe im Verein

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)
- Kenntnisse in Aerobic, Group Fitness, Gymnastik mit Musik oder sonstigem Tanz sind von Vorteil

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 Fit mit LineDance“

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Marion Berger



DTB-KURSLEITER DANCEFITNESS IM BESTEN ALTER

L-255130 | 14.03.–16.03.2025 | Sportschule Schöneck

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheit
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder professionelle Ausbildung/Studium auf Anfrage (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

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 DanceFitness im besten Alter“

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Verena Simon

FIT MIT LINEDANCE – KURSLEITER UPDATE & BEGINNER

L-255541 | 28.06.–29.06.2025 | Sportschule Steinbach

L-255542 | 04.10.–05.10.2025 | Sportschule Steinbach

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

Hinweis: Bei der Fortbildung zum DTB-Kursleiter Fit mit LineDance steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich die Fortbildung vom klassischen, mehr Western- und Country-orientierten LineDance deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

Die klassische LineDance-Ausbildung inklusive Technikschi- lung wird nur über den Bundesverband für Country Western- tanz Deutschland e.V. angeboten!

Voraussetzungen:

- DTB-Kursleiter „Fit mit LineDance“
- Oder eine vergleichbare Fortbildung
- Oder gültige Übungsleiter- beziehungsweise Trainer-Lizenz mit LineDance-Erfahrung

Teilnehmergebühr:	GymCard	200 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	235 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	240 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	275 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 10 Euro

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

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referentin: Marion Berger

4XF INSTRUCTOR FUNCTIONAL TRAINING (BASIC)

L-255410 | 26.07.–27.07.2025 | Sportschule Schöneck

In dieser Fortbildung werden Basisübungen und Basic-Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Rumpfkraft (Core), Kraft, Koordination und Ausdauer vermittelt. Zudem erfolgt eine Einführung in ein Gesundheitssportprogramm, das nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein und bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist. Das Konzept „Funktional trainieren und kräftigen“ besteht aus 10 Kurseinheiten und ist als Einsteiger-Programm konzipiert worden.

Inhalte u.a.:

- Die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit
- Einfache Trainingsprogramme
- Intervall- und Zirkeltraining
- Trainingsgeräte und Tools
- Dynamisches Aufwärmen, Mobility, Cool Down
- Grundlegende Progressionen erlernen

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Basismodul DTB-Fitnesstrainer Studio
- Oder Basismodul DTB-Trainer GroupFitness

- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

Teilnehmergebühr: GymCard	265 Euro
	(inkl. Verpflegung)
GymCard	310 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär	305 Euro
	(inkl. Verpflegung)
Regulär	350 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 10 Euro	

Abschluss:

- Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“
- Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“ (für Lizenzinhaber Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche 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: 17 Lerneinheiten (0,425 ECTS)

Referent: Christoph Weber

SICHERES BAUCHTRAINING MIT FOKUS AUF DIE REKTUSDIASTASE

L-265490 | 06.03.–07.03.2026 | Sportschule Steinbach

Eine Rektusdiastase (RD) bezeichnet eine Störung oder Schädigung der Bauchwand. Dies kann eine Verschiebung der geraden Bauchmuskeln sein, eine Ausdünnung der Linea Alba oder sogar ein Riss in der Linea Alba. Üblicherweise entsteht eine Rektusdiastase durch Aktivitäten, die einen hohen Druck im Bauchraum verursachen, z. B. im Krafttraining, bei schwerer körperlicher Arbeit, durch Übergewicht und große Bäuche und am häufigsten durch Schwangerschaft und Geburt. Jede Störung in der Bauchwand hat einen störenden Einfluss auf die Rückengesundheit und die Beckenboden-Funktion.

In dieser Fortbildung werden die unterschiedlichen Arten einer Rektusdiastase definiert. Es wird gezeigt, wie man eine Rektusdiastase gegebenenfalls tapen kann und wie die Funktion des Transversus wieder aufgebaut werden sollte, um Übungen ausführen zu können, die in Bezug auf die Rektusdiastase und den Beckenboden sicher sind. Als besondere Übung wird die Hypo-Pression erarbeitet. Diese effiziente Übung kann die Rektusdiastase-Reha sowie klassische Bauchmuskelübungen ausgezeichnet ergänzen. Die Fortbildung eignet sich für alle Übungsleiter und Trainer sowie Hebammen und Beckenboden-Fachkräfte.

Voraussetzungen:

- Übungsleiter oder Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder Hebammen und Beckenboden-Fachleute

Teilnehmergebühr: GymCard	250 Euro
	(inkl. Verpflegung)
GymCard	295 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär	290 Euro
	(inkl. Verpflegung)
Regulär	335 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro	

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 15 Lerneinheiten (0,375 ECTS)

Referentin: Karin Albrecht

GROUPFITNESS-ORIENTIERTES KRAFTTRAINING MIT HILFSMITTELN

L-256101 | 06.04.2025 | Remchingen-Nöttingen

In dieser Fortbildung wird ein kreatives und geradliniges Training vorgestellt, welches durch den Einsatz von Gewichtsscheiben oder anderen Kleinmaterialien und Steps spannend bleibt. Klassische Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Kreuzheben werden mit lokaler und globaler Stabilisation kombiniert, so dass ein forderndes Training mit fließenden und kraftvollen Bewegungsabläufen erfahren wird. Durch den strukturierten Aufbau der Kursstunde werden die verschiedenen Trainingsreize in optimaler Reihenfolge angesprochen – die richtigen Körperhaltungen und Ausgangsstellungen bilden die Basis für ein gesundheitserhaltendes Training. Die Übungen stammen aus dem klassischen „Bauch Beine Po“ und werden erweitert durch Elemente zur Stärkung der Rumpfkraft, Hüftstabilisation und Stabilisation des Schultergürtels. Der Fokus liegt stets auf Kraft und Beweglichkeit, um die Belastbarkeit des Körpers zu verbessern. Die Variationen der Übungen ermöglichen es jedem Teilnehmer, von den Bewegungen und Abläufen zu profitieren.

Teilnehmergebühr:	GymCard	89 Euro
	Regulär	119 Euro
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro	
Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Annette Gloß	



ATTRAKTIVE KURSIDEEN FÜR AKTUELLE TRAININGSFORMATE

L-256102 | 30.11.2025 | Raum Karlsruhe

BBP, Muskeltraining, Body Toning, Fitness Mix – wie lassen sich diese Formate abwechslungsreich, attraktiv, gesund, im Flow und zeitgemäß gestalten? In dieser Fortbildung gibt es eine Sammlung von Ideen, um Kurse stets mit Energie und Spaß an der Bewegung zu gestalten.

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

Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Annette Gloß	

AKTIV GEGEN STRESSBARRIEREN IM GEWEBE

L-256111 | 22.11.2025 | Remchingen-Nöttingen

Lass los! Als Reaktion auf negativ empfundenen Stress zieht sich das Faszienetz zusammen, schränkt die Bewegungsfreiheit ein und verengt die Wege für Nährstoffe und die Immunabwehr. Aufklärende Hintergrundinformationen sowie der Einsatz von simplen Choreos zu motivierender Musik verändern den Umgang mit Stressoren und das Mindset. Mit elastischen Übungen werden Einschränkungen gelöst und strukturelle Weite erreicht. Je umfangreicher dabei die Faszienleitbahnen einbezogen werden, desto effektiver wirkt sich das auf den Spannungsausgleich aus. Fühle dich federleicht in Kopf und Körper und hole Schwung für einen vitalen Alltag mit mehr positiver Energie!

Teilnehmergebühr:	GymCard	89 Euro
	Regulär	119 Euro
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro	
Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Franziska Wulff	



ENTSPANNTE FASZIE: EFFIZIENT LÖSEN STATT SCHMERZVOLL DRÜCKEN

L-256112 | 23.11.2025 | Remchingen-Nöttingen



Wer hat sie nicht: Verklebungen, Verspannungen, Verkürzungen und damit einhergehende Bewegungseinschränkungen? Hilfreich können in diesen Fällen gezielte Anwendungen mit Faszientools sein. Zu fester Druck erzeugt überhöhten Spannungsanstieg, kann oft schmerzhaft sein und dadurch das Gewebe noch weiter einschränken. Deshalb nutzen wir anschmiegsames Material, das sich der jeweiligen Strukturbeschaffenheit anpasst und eine angemessene Dosierung zulässt. Damit lassen sich fasziale Zwischenräume und tiefere Ebenen erreichen, in denen sich Gewebestress sammelt. Wir setzen die FASZIO®-Bälle lokal und an gezielten Stellen ein, um individuelle Wirkungen zu erleben. Je nach Zielsetzung können mit unterschiedlichen Techniken Blockaden gelöst,

der Stoffwechsel angeregt und das Fasernetzwerk aufgedehnt werden. Das macht diese Form von Releasing zu einer effektiven Selbsthilfe mit Wellnessfaktor.

Teilnehmergebühr:	GymCard	89 Euro
	Regulär	119 Euro
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro	
Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Franziska Wulff	

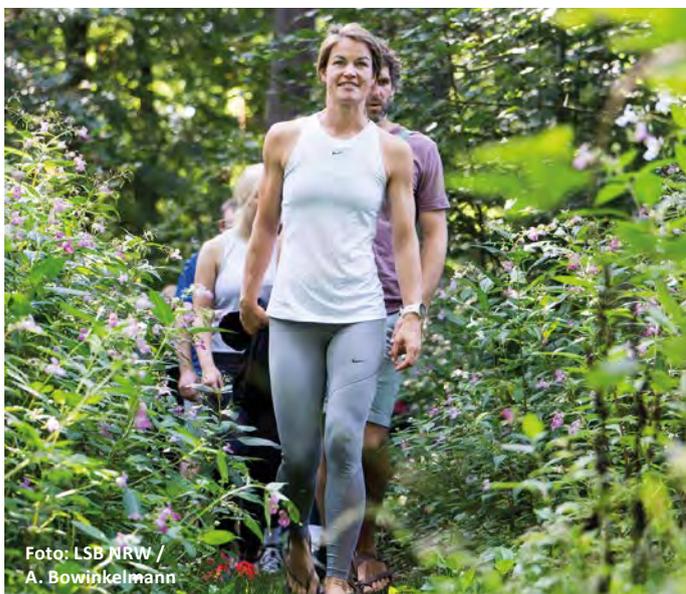


Foto: LSB NRW / A. Bowinkelmann

SPORT UND NATUR – WALDBADEN

L-256120 | 10.05.2025 | Karlsruhe

Körperliche Aktivität in der freien Natur wirkt sich allumfassend positiv auf unsere Gesundheit aus. Genauso wie die Muskulatur trainieren wir unsere Sinne und Wahrnehmung. Unsere Sinne sind die Tore zur Welt und lassen sich in der Verknüpfung mit den Inhalten des Waldbadens erspüren und erfahren.

Teilnehmergebühr:	GymCard	89 Euro
	Regulär	119 Euro
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro	
Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Ulla Häfelinger	

BECKENBODEN UPDATE – MÄNNER

L-256130 | 22.11.2025 | Niederrimsingen

Um Fortbildungen zum Thema Beckenboden ist ein regelrechter Hype entstanden. Es wird erkannt, wie wichtig die vielseitigen Funktionen des Beckenbodens sind und wie groß die Auswirkungen sein können, wenn er nicht funktionell arbeitet. Insbesondere der männliche Beckenboden tritt in den Fokus. Hier besteht häufig Unsicherheit in der Anleitung, welche Worte und Bilder geeignet sind, um Männer zu befähigen, die Übungen korrekt auszuführen. Es folgen weitere Praxisübungen und ein Theorie-Update, denn mit der Zeit wird doch das eine oder andere vergessen. Dieser Lehrgang ist für alle geeignet, die bereits eine Ausbildung im Bereich Beckenboden

haben oder relevante Inhalte innerhalb einer professionellen Ausbildung absolvierten.

Teilnehmergebühr:	GymCard	89 Euro
	Regulär	119 Euro
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro	
Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Ulla Häfelinger	

PILATES UND DIE FRANKLIN METHODE®

L-256150 | 06.04.2025 | Karlsdorf

„Deine Bewegung ist so gut wie die Idee,
die Du davon hast.“ (Eric Franklin)

Die Franklin Methode® ist eine Kombination aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Dadurch werden Übungen intensiver wahrgenommen und durch innere Bilder und Vorstellungen anders gespürt und dadurch positiv verändert. Durch eine erhöhte Achtsamkeit im Hinblick auf Bewegungsabläufe stellen sich daraus resultierenden körperliche Reaktionen ein. Die Franklin Methode® ist eine ideale Ergänzung zu Pilates. Sie gibt dem Pilatetraining eine neue Sichtweise, eine verbesserte Wahrnehmung und Wirkungsstärke.

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



Abschluss: Teilnahmebestätigung
Bildungszeitgesetz: Ja
Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger

PILATES TRIFFT BÄNDERVIELFALT

L-256140 | 23.11.2025 | Niederrimsingen

Das Pilatetraining bleibt eine anspruchsvolle Herausforderung für Körper und Geist. Gleichzeitig öffnet es Türen für ein tief empfundenes Körpergefühl, fördert positive Veränderungen in der Körperhaltung und steigert dadurch die Ausstrahlung und das Selbstbewusstsein.

Verschiedene Hilfsmittel und Kleingeräte kommen beim Training zum Einsatz. Die Bänder stehen in diesem Lehrgang besonders im Fokus. Vom Theraband bis zum Flexvit® von der Firma TOGU® – der dynamische Widerstand der Bänder unterstützt die Übungen in ihrer Wirkung, kann sie erleichtern oder erschweren und bereichert so die Pilatesstunden auf eine spannende Weise.

Teilnehmergebühr: GymCard 89 Euro
Regulär 119 Euro
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro
Abschluss: Teilnahmebestätigung
Bildungszeitgesetz: Ja
Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger

BECKENBODEN TRIFFT WORKOUT

L-256160 | 05.04.2025 | Karlsdorf

Der Beckenboden hat nach wie vor eine Schlüsselstellung im Bewegungssystem. Ohne mitarbeitende Beckenbodenmuskulatur ist keine zielgerichtete funktionelle Bewegung möglich. Das bewusste Wahrnehmen des aktivierten Beckenbodens während der Bewegung öffnet Türen für ein neues Körperbewusstsein. Die Integration der Beckenbodenmuskulatur in komplexe Bewegungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, mit kurzen und langen Hebeln zu spüren, führt zu einem kraftvollen Workout.

Teilnehmergebühr: GymCard 89 Euro
Regulär 119 Euro
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro
Abschluss: Teilnahmebestätigung
Bildungszeitgesetz: Ja
Umfang: 8 Lerneinheiten
Referentin: Ulla Häfelinger

ANTARA®-PRAXISTAG – TECHNIKTRAINING UND ÜBUNGSIDEEN

L-266100 | 08.03.2026 | dezentral

In der Fortbildung werden zwei Beispiellektionen präsentiert, um damit an der persönlichen Technik der Teilnehmer zu feilen und die Feinheiten der achsengerechten Führung sowie der Bewegungskontrolle zu erkennen und zu korrigieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist das «Adding», das schöne und sinnvolle Erweitern der Grundübungen.

Teilnehmergebühr:	GymCard	89 Euro
	Regulär	119 Euro
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 5 Euro	
Abschluss:	Teilnahmebestätigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referentin:	Karin Albrecht	

DTB-FITNESSTRAINER STUDIO

Die Ausbildung wird über den Schwäbischen Turnerbund angeboten.

Die Ausbildung umfasst insgesamt nur sieben Präsenztage in Ulm, jeweils drei Tage für das Aufbau- und Basismodul und ein Tag für die Prüfung. Die Onlineinhalte werden nach einer Onlineeinführungsveranstaltung per Moodle bereitgestellt.

Inhalte u.a.:

- ☐ Grundlagen Sportmedizin, Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik
- ☐ Gerätekenntnis und -training
- ☐ Grundlagen Functional Training
- ☐ Grundlagen der Trainingsplanung
- ☐ Trainerkompetenz
- ☐ Mobility, Stretching, Faszientraining, Core & Stability
- ☐ Screenings
- ☐ Zielgruppentraining und Kontraindikationen
- ☐ Ernährung



Termine:

Basismodul

GA-20-1220-1-0409/25

Einweisung in das Lernportal: 14.02.2025 | online
Präsenzzeit: 28.03.–30.03.2025 Staig (bei Ulm)

Aufbaumodul

GA-20-1220-2-0414/25 | 04.04.–06.04.2025 | Staig (bei Ulm)

Prüfung

GA-20-1220-3-0416/25 | 10.05.2025 | Staig (bei Ulm)

Alle Informationen dazu sind im Jahresprogramm des STB unter www.stb.de/jahresprogramm zu finden. Die Anmeldung erfolgt über das GymNet.

ANSPRECHPARTNERIN:

Maya Santowski

Telefon 0711 49092-214

Email: maya.santowski@stb.de

**JETZT 50%
ONLINE**

Online-Fortbildungen

Übungsleiter und Trainer suchen häufig nach flexiblen Fortbildungsmöglichkeiten, die sich problemlos in ihren Alltag integrieren lassen. Unsere Online-Fortbildungen bieten genau diese Flexibilität. Sie ermöglichen es, ausgewählte Themen effizient zu bearbeiten, ohne lange Anfahrtswege. Unsere Online-Fortbildungen decken eine Vielzahl von Themen ab und sind zu verschiedenen Zeiten verfügbar. Sie umfassen 3 bis 4 Lerneinheiten, wobei bis zu 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der Lizenz angerechnet werden können. Diese Fortbildungen dienen je nach Thema zur Verlängerung des entsprechenden Lizenzprofils sowohl der ersten als auch der zweiten Lizenzstufe.

Die Nutzung der Online-Tools Zoom oder Teams ist unkompliziert und auch mit wenig Erfahrung am PC geeignet. Ein Computer mit Internetzugang reicht aus, um an den Kursen teilzunehmen. Die Zugangsdaten für die Online-Seminare werden rechtzeitig kurz vor der Veranstaltung versendet. Daher ist es wichtig, dass eine aktuelle Email-Adresse hinterlegt ist.

EUROPÄISCHES FITNESSABZEICHEN (EFB) – ONLINE-SELBSTLERNKURS

L-259901 | 01.03.-31.03.2025 | online

L-259902 | 01.10.-31.10.2025 | online

Das EFB ist eine gesundheitsorientierte Auszeichnung über den eigenen Fitnesszustand in Hinblick auf Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination. Die Durchführung des EFB beinhaltet das Testen an sich sowie die anschließende Beratung der Teilnehmer. Die Auszeichnung kann in drei verschiedenen Levels erreicht werden. Für den Verein und den Trainer ist das EFB ein praktisches Werkzeug, um die Bindung der Gruppenmitglieder an körperliche Aktivität zu erhöhen und inaktive Men-

schen für einen aktiveren Lebensstil zu gewinnen und zu motivieren. Mit dem EFB-Online-Kurs über die Plattform Moodle kann die Testleiterschulung einfach und flexibel innerhalb des Kurszeitraumes in Eigenarbeit absolviert werden.

Voraussetzungen: Übungsleiter oder Trainer C Lizenz

Teilnehmergebühr: 20 Euro

Umfang: 4 Lerneinheiten

AUSGEZEICHNETE FITNESS – STANDARDISIERTER DTB-PRÄVENTIONSKURS

L-259903 | 04.04.2025 | 18:30–20:30 Uhr | online

L-259904 | 04.11.2025 | 18:30–20:30 Uhr | online

Im Präventionskurs „Ausgezeichnete Fitness“ – Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm zum Europäischen Fitness Abzeichen (EFB)“ werden sowohl Ausdauer und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit als ganzheitliches Programm trainiert. Im Rahmen des Kurses wird als standardisiertes Testverfahren zur Erfassung der gesundheitsorientierten Fitness das Europäische Fitness Abzeichen (EFB) genutzt. Das Kurskonzept des DTB ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und kann als Präventionskurs im Verein angeboten werden. Erläutert werden der Programmaufbau des Konzeptes, die Inhalte und die Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen. Die Teilnehmer erhalten neben dem Einweisungszertifikat umfangreiche Unterlagen zur Durchführung des Kurses.



Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 50 Euro
(inkl. Kursleitermanual)

Regulär 60 Euro
(inkl. Kursleitermanual)

Umfang: 3 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

OPTIMIERTER ENERGIESTOFFWECHSEL: GRUNDLAGEN UND PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG UND TRAINING

L-259905 | 11.10.2025 | 10:00–17:00 Uhr | online

Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen, wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, wissen hingegen die wenigsten. In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende Fortbildung ab.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	65 Euro
	Regulär	80 Euro
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referent:	Adriano Valentini	

PROTEINE, FETTE & KOHLENHYDRATE: DIE RICHTIGE VERTEILUNG MACHT'S!

L-259906 | 22.02.2025 | 10:00–17:00 Uhr | online

Diese Fortbildung konzentriert sich darauf, wie die optimale Verteilung dieser Makronährstoffe in der Ernährung die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflusst. Die Teilnehmer werden dabei unterstützt, ein ausgewogenes Verhältnis von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten zu verstehen und umzusetzen. Durch praxisnahe Beispiele und wissenschaftliche Erkenntnisse wird erlernt, wie die Ernährung individuell anpassbar ist, um persönliche Ziele zu erreichen, sei es Gewichtsmanagement, sportliche Leistungsoptimierung oder allgemeines Wohlbefinden.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	65 Euro
	Regulär	80 Euro
Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referent:	Adriano Valentini	

GESUNDER DARM – GESUNDES LEBEN!

L-259907 | 29.03.2025 | 10:00–13:00 Uhr | online

Diese Fortbildung bietet eine fundierte Einführung in die Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems, mit besonderem Fokus auf die Bedeutung des Mikrobioms für die Gesundheit. Die Teilnehmer erfahren, wie eine darmfreundliche Ernährung aussehen sollte und welche Rolle Lebensstilfaktoren wie Bewegung und Stressmanagement spielen. Zudem werden gängige Darmkrankheiten, deren Prävention und Behandlungsmethoden behandelt. Diese Fortbildung richtet sich an Gesundheitsfachkräfte sowie interessierte Laien, die ihr Wissen erweitern und praktische Tipps für den Alltag mitnehmen möchten, um die Darmgesundheit zu fördern.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	30 Euro
	Regulär	40 Euro
Umfang:	4 Lerneinheiten	
Referent:	Adriano Valentini	



DIE GESUNDE SCHILDDRÜSE

L-259908 | 29.03.2025 | 14:00–17:00 Uhr | online

Diese Fortbildung vermittelt umfassende Einblicke in die Funktion und Bedeutung der Schilddrüse für den menschlichen Körper. Teilnehmer lernen die grundlegenden Aspekte der Schilddrüsenphysiologie sowie die Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen wie, Hyperthyreose und Schilddrüsenknoten kennen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Rolle einer ausgewogenen Ernährung und der Bedeutung von Spurenelementen wie Jod und Selen für die Schilddrüsenfunktion. Die Fortbildung zielt darauf ab, interessierten Laien praxisnahe Kenntnisse und Strategien an die Hand zu geben, um die Schilddrüsengesundheit effektiv zu unterstützen und zu erhalten.

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 30 Euro
Regulär 40 Euro

Umfang: 4 Lerneinheiten

Referent: Adriano Valentini



ARTHROSE AUS FASZIALER SICHT

L-259909 | 28.04.2025 | 18:00–20:15 Uhr | online

Den Spaß an Bewegung in den Alltag zurückholen! Die Teilnehmer erfahren und erleben die komplexen Hintergründe dieses strukturellen Krankheitsbildes aus faszialer Sicht. Durch eine körperweite Betrachtung wird gezeigt, wie mit Hilfe von integrativen Bewegungen der Körper regenerieren kann. Indem kompensierende Strukturen ausgeglichen werden, wird reibungslose Beweglichkeit ermöglicht. Nutze faszial ausgerichtetes Training, um deine Gelenke wieder vertrauensvoll belasten und bewegen zu können und steigere deine Lebensqualität.

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 30 Euro
Regulär 40 Euro

Umfang: 3 Lerneinheiten

Referentin: Juliane Galke



AUFSPANNEN STATT ANSPANNEN

L-259910 | 04.06.2025 | 18:00–20:15 Uhr | online

Wer sich diesen Unterschied zu Nutze macht, erlebt ein Gefühl von Freiheit durch neu eroberte Bewegungsräume. Als Weiterentwicklung des eindimensionalen Prinzips von An- und Entspannung ermöglicht das Tensegrity-Modell ein interaktives Wechselspiel zwischen Stabilität und Mobilität, Kraft und Geschmeidigkeit, Eleganz und Reaktionsschnelligkeit. Das tensegrale Training beinhaltet natürliche Bewegungsabfolgen und wird genutzt für eine körperweite Kraftübertragung, das Ausbalancieren von Spannungszuständen, eine aufrechte Haltung sowie

funktionale Bewegungsfreiheit. Mit diesen dreidimensionalen Einflüssen lassen sich konventionelle Yoga-, Pilates- und Fitnesskurse um eine spektakuläre Intensität erweitern.

Teilnehmergebühr: BTZ-Abonnenten 30 Euro
Regulär 40 Euro

Umfang: 3 Lerneinheiten

Referentin: Lena Schönteich



NEUROFASZIALES TRAINING – VOM GEHIRN ZUM GEWEBE

L-259911 | 16.04.2025 | 18:00–20:15 Uhr | online



Verändere den Blick und gib deinen Übungen ein neuronales Update. Als Steuerungselement für Motorik und Reaktionsfähigkeit werden speziell die Augen sowie das vestibuläre und propriozeptive System als Add-On beim Training eingesetzt, um neuroplastische Veränderungen anzuregen und neues Bewegungspotenzial freizuschalten. Gleichgewichts-, Koordinations- und Fitnessübungen werden so durch schlaues Gehirn-Jogging erweitert, um optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen zu reagieren.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	30 Euro
	Regulär	40 Euro
Umfang:	3 Lerneinheiten	
Referentin:	Lena Schönteich	

MOBIL UND STABIL – BALANCE- UND KOORDINATIONSTRAINING FÜR JUNG UND ALT

L-259912 | 24.10.2025 | 18:00–20:15 Uhr | online

Die Fortbildung richtet sich an Teilnehmer aller Altersgruppen und zielt darauf ab, die Stabilität und Mobilität im Alltag zu verbessern. Durch gezielte Gleichgewichtsübungen werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, standhaft zu bleiben und Stürzen effektiv vorzubeugen. Der Lehrgang deckt verschiedene Aspekte des Kraft- und Koordinationstrainings ab, um die sportmotorischen Fähigkeiten umfassend zu stärken.

Teilnehmergebühr:	BTZ-Abonnenten	30 Euro
	Regulär	40 Euro
Umfang:	3 Lerneinheiten	
Referentin:	Heike Meidinger	



Fortbildungen in den Turngauen

Die 13 Turngae 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 Turngae verantwortlich.

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



GAULEHRREFERENTEN – ANSPRECHPARTNER DER TURNGAUE

Für die Fachmodule 1 – Gerätturnen, Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen und Kinderturnen, die in den Turngauen 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 Thurau	geschaeftsstelle@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